

La sieste, un signe de pa...

SANTÉ Longtemps considérée comme une marque d'oisiveté, la sieste est de plus en plus perçue, face au manque de sommeil, comme un outil de santé publique. De nombreux travaux scientifiques saluent ses bienfaits

Dossier réalisé par
Julien Rousset
jrousset@sudouest.fr

Quelle revanche ! Longtemps, elle a eu mauvaise réputation. La sieste était vue comme une faiblesse, une entrave à la productivité et à la performance. Indésirable dans une société qui valorise le travail et l'accomplissement de soi. On connaît tous l'expression : « Je dormirai quand je serai mort. » Mais depuis quelques années, l'image de la méridienne change. Elle est de plus en plus perçue comme un outil de santé publique, et recommandée noir sur blanc par les autorités sanitaires. « La pratique de la sieste est très simple et sans coût. Il est démontré que lorsqu'elle est bien faite (vingt à trente minutes), elle a une efficacité sur la qualité de l'éveil suivant la sieste, mais aussi des bienfaits biologiques », écrit l'agence Santé publique France, sous tutelle du ministère de la Santé.

« Un médicament d'avenir »

Le neuroscientifique Brice Faraut, auteur de « Sauvés par la sieste » (lire ci-dessous), dit de cette pause qu'elle est un « médicament d'avenir ». Plusieurs études, ces dernières années, ont documenté ses vertus physiologiques. Sur la tension artérielle, selon une publication supervisée en 2015 par le docteur Kallistratos et son équipe de l'hôpital d'Athènes. Sur la vigilance et la performance, selon des travaux japonais datant de 1999. Contre les risques d'accident de la

route, selon une enquête conduite par le professeur Pierre Philip, responsable de la clinique du sommeil du CHU de Bordeaux. Il explique : « On parle beaucoup de la sieste, mais le problème de fond, c'est la dette de sommeil, que la sieste essaie de réparer. Les gens dorment de moins en moins, alors qu'il est établi que 7 heures quotidiennes sont nécessaires. »

Pour la première fois en 2017, la durée moyenne du sommeil des adultes français est en effet passée sous la barre des 7 heures, s'établissant à 6 h 42 du lundi au vendredi (lire ci-dessous). Deux heures de moins qu'il y a 100 ans ! Une situation que l'agence Santé publique France attribue à une multitude de causes, notamment aux temps de transports et de connexion plus longs entre le domicile et le travail, qui grignotent la période de repos...

Un quart des adultes

« Entre un quart et un tiers de la population, selon les estimations, est en dette de sommeil, et dort une heure de moins que le temps idéal, soit six heures par nuit ou moins. Certains essaient de récupérer le week-end par de longues siestes ou des grasses matinées, mais les études montrent que la récupération n'est jamais totale.



La sieste est une pratique bien plus courante aux États-Unis ou au Japon. PHOTO SIGRID OLSSON

Donc les gens accumulent, semaine après semaine, des dettes de sommeil qu'ils risquent de payer cher à un moment ou à un autre de leur existence », explique Brice Faraut.

Face à ces carences, scientifiques et médias font l'apologie de la sieste ; la pratique est-elle pour autant répandue ? Selon les données

de Santé publique France, un Français sur quatre déclare faire la sieste au moins une fois par semaine, du lundi au vendredi. « Les entreprises sont de plus en plus nombreuses à solliciter un éclairage médical sur l'aménagement d'espaces dédiés », constate Brice Faraut. Quelques groupes, comme Adidas, Renault, proposent à leurs salariés des salles de relaxation. « En France, ça reste timide, note le neuroscientifique. La sieste est plus banale aux États-Unis. Et plus encore au Japon, où des employés font même semblant de faire un somme ! C'est un peu l'excès contraire : ils craignent, s'ils n'ont pas l'air fatigué, d'être soupçonnés de ne pas travailler. »

Durée, moment, lieu : quelques astuces



Les travaux de Brice Faraut sur le sommeil ont conduit à de nombreuses publications. DR

L'éclairage du chercheur en neurosciences Brice Faraut sur l'art de bien dormir sur son lieu de travail

Neuroscientifique, Brice Faraut travaille au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, à Paris. Il a publié, chez Actes Sud, le livre « Sauvés par la sieste ».

« Sud Ouest Dimanche » Notre perception de la sieste est-elle en train de changer ?

Brice Faraut Oui. Longtemps, ses effets positifs étaient mesurés sur des « publics cibles », comme les pilotes d'avion, les travailleurs de nuit, les sportifs de haut niveau. Depuis quelques années, on élargit la focale, car la science documente les effets négatifs massifs du manque de sommeil : problèmes de concentration, risques cardiovasculaires, surpoids, dépressions...

Quelle est la durée idéale de la sieste ?

Une sieste de dix minutes est très efficace sur le court terme, pendant

deux heures environ, pour redynamiser ses capacités physiques et intellectuelles. C'est idéal avant un rendez-vous important. Mais cela ne permet pas de réparer une dette de sommeil.

Dans le contexte d'une journée de travail, vingt à trente minutes représente une bonne durée, sachant que cela réclame de se rendre disponible quarante minutes, pour se donner le temps de l'endormissement et celui de l'éveil... Une sieste de vingt à trente minutes, ça veut dire dix minutes d'un sommeil en profondeur, récupérateur. On peut boire un café avant de s'endormir : les effets psychostimulants sur le cerveau agissent au bout d'une vingtaine de minutes et aident au réveil. Quant aux siestes d'une heure ou plus, elles sont idéales pour rembourser rapidement une dette de sommeil, mais le réveil est bien plus long.

Faut-il faire la sieste tous les jours ? Idéalement, oui ! Plus on fait la sieste, plus cela nous est facile, ça devient une habitude.

On dit parfois que le simple fait de rester quelques minutes les yeux fermés dans le silence est bénéfique pour se reposer...

C'est de la relaxation mentale, on se déconnecte, ce n'est pas inutile. Mais ça ne répond pas au manque de sommeil.

Doit-on forcément faire la sieste allongé ?

C'est bien mieux. Les tensions musculaires sont alors relâchées. Allongé, le corps est aussi moins sensible au stress et à son environnement.

Si on est au travail, on peut incliner le siège de son fauteuil, poser un coussin sous sa nuque, mettre les pieds sur son bureau...

Comment se fait-il que certaines personnes aient peu besoin de sommeil ?

La science n'a pas encore de connaissances précises à ce sujet. Les petits dormeurs représentent moins de 10 % de la population. Une part de l'explication est sans doute génétique. Mais il faudrait aussi mesurer les effets de ce faible sommeil à l'échelle d'une vie entière.

De plus en plus d'entreprises aménagent des salles de repos...

Il faut le faire avec un peu de réflexion : proposer des espaces silencieux, à l'écart des open space, accompagner cela d'un discours managérial qui déculpabilise la pratique de la sieste...

Je recommande aussi de les aménager proches de l'infirmerie, pour signifier que la sieste a des vertus sanitaires.

Resse ? Non, de sagesse !



La salle de sieste au siège social de Cheops Technology compte cinq lits. PHOTO THIERRY DAVID

Des salles de repos en entreprise

CANÉJAN (33) Piquer un somme au bureau ? C'est possible au siège social de Cheops Technology. Reportage

Le siège social de Cheops Technology (500 salariés), entreprise en pointe dans les services informatiques, a été totalement refait il y a un peu plus d'un an. Situés à Canéjan, ces bureaux new look trouvent leur inspiration outre-Atlantique, dans la Silicon Valley où le PDG, Nicolas Leroy-Fleuriot, dit aller « quasiment tous les trois mois ».

Bienvenue dans une société du nouveau monde. Dans le hall, gigantesque, trône une reproduction de la fusée d'Objectif Lune. Le bâtiment s'élève sur quatre étages : un toboggan plonge en spirale dans l'atrium et permet aux salariés de rejoindre le rez-de-chaussée en une glissade de quelques secondes. Surprenant quand on est classiquement habitué aux escaliers ou à l'ascenseur. Mais, ici, l'usage du toboggan semble banal.

« Bon pour la créativité »

Rendez-vous a été donné à 13 h 30 un vendredi, Nicolas Leroy-Fleuriot est légèrement en retard. En attendant le PDG, on voit passer, dans le hall, une salariée... suivie d'un labrador. Là aussi, dénotant pour un observateur extérieur, dont le réflexe immédiat est de se croire sujet aux hallucinations. Mais chez Cheops Technology, on est encouragé à venir travailler avec son animal de compagnie, au nom du « Pets at work », un concept anglo-saxon. Le patron se présente lui-même escorté de son caniche, baptisé Google. « Elle est sympa, mais elle a un peu tendance à faire sa cheffe avec les chiens de mes collaborateurs », relève-t-il, amusé.

Il a volontiers accepté de parler de la salle de sieste qui a été aménagée au rez-de-chaussée, juste à côté du local de gym et du « resto bio ». Un prestataire spécialisé dans l'agencement de ces espaces nous avait pourtant alerté : « Vous aurez du mal à trouver des managers disposés à évoquer, avec des journalistes, les salles de repos. Il y a encore l'idée que montrer des employés en pleine sieste, cela peut donner une mauvaise image d'une boîte. »

Nicolas Leroy-Fleuriot n'est pas de cet avis. « J'ai vu ça aux États-Unis, je sais que ce dispositif est très bénéfique, pour les gens comme pour l'entreprise dans son ensemble. »

« Une sieste permet de prendre un peu de recul et de recharger les accus. C'est propice à l'innovation, à la créativité. Chez Cheops, nous travaillons 24 heures sur 24, sept jours sur sept, sur les systèmes informatiques de clients situés à l'autre bout du monde, il faut que ça tourne en permanence. Il me paraît souhaitable que mes collaborateurs aient, dans nos locaux, une possibilité de décompresser. »

Cinq lits

Il y a un an a ouvert la salle de sieste. Un espace sombre, protégé de la lumière du jour par de grands stores noirs, totalement silencieux, tapissé de moquette bleu marine. Douillet comme une chambre d'enfant ! L'obscurité n'est pas totale : une multitude de petits points lumineux sont incrustés dans le plafond, à la manière d'une constellation. Cinq lits ont été disposés, dans des boîtes avec, à por-

tée de main, une lampe de chevet.

On accède au lieu en plaçant son doigt sur un scanner qui identifie l'empreinte digitale. « C'est ouvert en permanence à tous les salariés. Je n'ai pas imposé de créneau horaire : mes collaborateurs peuvent faire un break quand ils veulent, indique Nicolas Leroy-Fleuriot. On a la culture du résultat, chacun est libre de s'organiser à sa guise, pourvu que le travail soit fait. »

Peu de personnes pratiquent la sieste au quotidien. En revanche, nous en avons rencontré plusieurs qui disent venir « de temps à autre ».

Ainsi David Rodriguez, employé au marketing : « Ça fait du bien de se reposer un peu dans une journée de travail. Dans mon ancienne entreprise, je faisais la sieste dans mon bureau. Ici, la salle est top ! En plus, elle est climatisée : cet été, au mois d'août, c'était vraiment appréciable. Mes amis, dans les autres boîtes, quand je leur en parle, m'envient... »

« Une forme de culpabilité »

David Vieira, ingénieur au stockage, s'est accordé « trois fois » une pause sieste, et évoque un moment « salutaire ». Céline da Silva, assistante administrative, est venue en deux occasions piquer un somme, plutôt pour des raisons thérapeutiques : « Je me suis reposée quarante-cinq minutes car j'avais des migraines. »

« L'habitude prend petit à petit, même s'il reste encore sans doute une forme de culpabilité à l'idée de dormir sur son lieu de travail. J'ai pourtant dit et redit aux salariés, quand nous avons ouvert cette salle de repos, qu'elle était pour eux », insiste Nicolas Leroy-Fleuriot. Et lui, fait-il la sieste ? « Peu, hélas, dans le plafond, à la manière d'une constellation. Cinq lits ont été disposés, dans des boîtes avec, à por-

Un déclin du temps de sommeil « préoccupant »

L'agence Santé publique France, qui dépend du ministère de la Santé, a publié, en mars dernier, un rapport très détaillé sur le sommeil des Français. Un document élaboré à partir d'un baromètre (25 319 personnes interrogées), qui constate et juge « préoccupante » la baisse du sommeil quotidien.

MOINS DE 7 HEURES PAR NUIT. Le temps de sommeil des adultes dans la semaine, du lundi au vendredi, s'élève, en moyenne, selon ces estimations, à 6 heures 42 minutes en 2017. 6 heures 55 sur les 7 jours de la semaine. Une moyenne « pour la première fois inférieures aux 7 heures minimales quotidiennes, habituellement recommandées pour une bonne récupération ».

DE PLUS EN PLUS DE « COURTS DORMEURS ». Ceux qui dorment moins de 6 heures par nuit représentent selon cette étude 35,9 % des sujets. « Plus d'un tiers des Français dorment moins de six heures, or on sait par de très nombreuses études épidémiologiques que dormir moins de six heures est associé à un risque plus élevé d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de pathologies cardiaques, et d'accidents de la route. Dormir moins de six heures réduit aussi la vigilance dans la journée, augmente l'irritabilité », relève ce rapport piloté par Damien Léger (Centre du sommeil et de la vigilance à Paris), et par François Bourdillon, directeur général de Santé publique France.



Les problèmes de surpoids peuvent provenir d'un sommeil insuffisant. DR