

# Les siestes et la santé du sommeil



Tous les spécialistes ne s'entendent pas au sujet des siestes. Certains prétendent qu'elles nuisent au sommeil normal. Les gens se sentant moins fatigués le soir s'endormiraient moins bien. D'autres disent qu'elles peuvent être considérées comme un complément bénéfique à la nuit, un véritable ravigotant, mais à condition de déjà bien dormir.

**Mais la plupart s'accordent sur les points suivants. Les gens souffrant d'insomnie ne devraient pas faire de siestes sous peine d'avoir encore plus de problèmes de sommeil.** Le moment idéal pour faire la sieste serait entre 14 h et 15 h. C'est à ce moment que l'on ressent une certaine somnolence engendrée de façon naturelle par notre horloge biologique. Enfin, la sieste ne devrait pas durer plus de 30 minutes.

**Une étude a conclu que la durée optimale des siestes était de 10 minutes (comparativement à 5, 20 et 30 minutes)<sup>1</sup>.** Ce sont celles qui seraient les plus profitables pour augmenter la vigilance, contrer la fatigue et améliorer la vigueur et les performances cognitives. Leurs effets se sont fait ressentir jusqu'à deux heures et demie après le réveil. Les siestes plus courtes ont eu peu d'effets. Les plus longues ont causé une certaine somnolence post-éveil et

leurs effets bénéfiques n'ont pas été plus durables que celles de 10 minutes. On peut mettre un réveille-matin réglé à 15 minutes (5 minutes d'assoupissement et 10 minutes de sommeil) pour s'assurer de ne pas trop dormir.

**Chez les personnes âgées, il semble que des siestes plus longues puissent être bénéfiques, d'autant plus que leur sommeil plus fragile fait en sorte qu'elles ne parviennent souvent à dormir que 6 h 30 par nuit.** D'ailleurs, selon les statistiques, quand les heures de sommeil de jour et de nuit sont prises en compte, le temps total de sommeil des personnes âgées est comparable à celui des autres adultes<sup>2</sup>.

1. Brooks A, Lack L. A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: which nap duration is most recuperative? *Sleep*. 2006 Jun 1;29(6):831-40.

2. Morin Charles. *Vaincre les ennemis du sommeil*, Éditions de l'Homme, Canada, 199