



Hypnote

COMPTES-RENDUS DU SOMMEIL

FICHE D'INFORMATION PATIENT · N° 33

Idées reçues sur la *sieste*

Un outil sous-utilisé — à condition de bien l'utiliser.

La sieste a longtemps souffert d'une image de paresse — alors que c'est probablement l'un des outils de récupération les **mieux étudiés** et les plus efficaces, à condition de respecter quelques règles. Voici ce qu'il faut savoir.

AU SOMMAIRE

- 01 Mythes à déconstruire
- 02 La sieste qui marche — mode d'emploi
- 03 Quand *ne pas* faire la sieste

CHAPITRE 01

Mythes à déconstruire

Les croyances tenaces qui empêchent d'utiliser cet outil simple et puissant.

<p>IDÉE REÇUE</p> <p><i>« Faire la sieste = je ne dormirai pas la nuit suivante. »</i></p>	<p>EN RÉALITÉ</p> <p>Faux si la sieste est courte (< 30 min) et avant 15 h. Dans ces conditions, elle ne touche pas au sommeil profond, ne diminue pas la pression du sommeil du soir, et n'altère pas l'endormissement nocturne.</p>
<p>IDÉE REÇUE</p> <p><i>« Une sieste, pour être réparatrice, doit être longue. »</i></p>	<p>EN RÉALITÉ</p> <p>Inverse : les études montrent que 10 à 20 minutes donnent le meilleur ratio bénéfice/coût. Vigilance, humeur et performances cognitives reviennent rapidement. Au-delà de 30 min, on entre en sommeil profond et on se réveille « cotonneux » — c'est l'inertie du sommeil.</p>
<p>IDÉE REÇUE</p> <p><i>« Faire la sieste, c'est de la paresse. »</i></p>	<p>EN RÉALITÉ</p> <p>Faux. NASA, marine, médecine du travail, sport de haut niveau — toutes ces institutions recommandent la sieste comme outil de performance, de sécurité et de récupération. C'est précisément l'inverse d'un signe de faiblesse.</p>
<p>IDÉE REÇUE</p> <p><i>« Plus la sieste est tardive, mieux on récupère. »</i></p>	<p>EN RÉALITÉ</p> <p>Faux. Une sieste après 15-16 h grignote la pression du sommeil du soir et retarde l'endormissement. Le créneau idéal est 13 h - 15 h, après le déjeuner, en synchronie avec le creux circadien naturel.</p>
<p>IDÉE REÇUE</p> <p><i>« La sieste compense une nuit courte / mauvaise. »</i></p>	<p>EN RÉALITÉ</p> <p>Partiellement. Une sieste de 90 minutes (un cycle complet) peut compenser une nuit courte en termes d'humeur et de vigilance. Mais elle ne remplace pas, à long terme, un sommeil nocturne de qualité — c'est un dépannage, pas une stratégie.</p>

CHAPITRE 02

La sieste qui marche — mode d'emploi

Quelques règles simples transforment une sieste banale en outil de récupération puissant.

La sieste « éclair » (10-20 min)

L'option par défaut. Programmer une alarme à 20 min pour ne pas dépasser. Position assise inclinée (pas allongée) si vous craignez de trop dormir. Café juste avant : la caféine met 20-30 min à agir, vous vous réveillez doublement frais.

La sieste « cycle complet » (90 min)

Réservée aux situations de récupération : nuit blanche, décalage horaire important, nuit de travail prévue. 90 min correspondent à un cycle complet — vous vous réveillez en sortie de REM, sans inertie. À éviter en sieste régulière (perturbe le sommeil nocturne).

Les conditions optimales

- **Pièce calme**, lumière atténuée, température fraîche (18-19 °C idéal).
- **Heure régulière** — entre 13 h et 15 h, jamais après 16 h.
- **Durée fixée** par alarme : 20 min ou 90 min, rien entre les deux.
- **Acceptez les jours sans** : ne pas culpabiliser si la sieste ne « prend » pas. Le repos allongé yeux fermés 20 min compte aussi (« sieste flash »).

CHAPITRE 03

Quand *ne pas* faire la sieste

Pour certaines personnes ou dans certains contextes, la sieste pose plus de problèmes qu'elle n'en résout.

Insomnie chronique : la sieste est souvent à proscrire

Si vous souffrez d'insomnie chronique (difficulté d'endormissement ou réveils nocturnes prolongés), la sieste, même courte, **diminue la pression du sommeil** du soir et entretient le trouble. La **restriction du sommeil** (éviter sieste + horaires de coucher tardif) est l'un des piliers de la TCC-I.

IDÉE REÇUE

« *Je dois faire la sieste tous les jours pour bien fonctionner.* »

EN RÉALITÉ

Si vous **devez** faire la sieste pour tenir la journée, il y a probablement un problème de sommeil nocturne (dette chronique, apnée, mauvaise hygiène) qui mérite une exploration. La sieste devrait être **facultative**, pas obligatoire.

IDÉE REÇUE

« *Une grosse sieste de 2 h le dimanche, ça aide à attaquer la semaine.* »

EN RÉALITÉ

Faux. Une sieste de 2 h en milieu d'après-midi désynchronise votre horloge et retarde votre endormissement le dimanche soir — c'est le « jet lag du dimanche ». Mieux vaut une sieste courte ou se lever plus tard le matin.

IDÉE REÇUE

« *Sieste post-déjeuner = je mange trop / je suis paresseux.* »

EN RÉALITÉ

L'envie de dormir après le repas s'explique aussi par le **creux circadien** naturel autour de 14 h — indépendant du repas. C'est physiologique, pas une faiblesse de caractère.

EN BREF

Le résumé en deux phrases

10-20 min entre 13 h et 15 h : probablement la chose la plus efficace que vous puissiez faire pour votre vigilance, votre humeur et votre apprentissage. Au-delà, ou plus tard, ou tous les jours par obligation : c'est probablement à interroger.

Notes personnelles

Notez votre rythme actuel de siestes, ce qui fonctionne, ce qui pose problème.

Bien faite, la sieste est l'une des rares choses gratuites, sans effet secondaire, dont l'efficacité est largement démontrée. Encore faut-il oser la pratiquer.