

# La sieste : simple plaisir ou nécessité ?

Publié le 13/12/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Un art de vivre aux nombreux bienfaits

Le mot sieste tire son origine du mot latin "sixta" (la sixième heure du jour) et désigne la période de sommeil prise en milieu de journée. **L'être humain est programmé pour avoir tendance à s'endormir vers 14-15 heures.** À cette heure clé, l'attention diminue, les paupières clignent et la tête chancelle. Même si on ne la perçoit pas consciemment, cette petite faiblesse est inéluctable car elle dépend de notre rythme circadien (cycle naturel d'environ 24 heures).

Cet état n'est lié à aucun phénomène physiologique comme ceux que l'on enregistre avant l'endormissement du soir, telle que la baisse de température du corps.

Dès que vous commencez à vous assoupir, il est temps de goûter aux nombreux bienfaits de la sieste.

On peut noter qu'**elle contribue notamment à réduire le stress et permet de compléter un quota de sommeil pas toujours atteint.** Une étude scientifique britannique a par ailleurs démontré que les meilleures idées surgissent chez plus de 30% des individus au moment où ils s'assoupissent !

## 20 minutes : la durée idéale

L'être humain possède des "**portes de sommeil**" de une à deux minutes toutes les une heure et demie à deux heures. Ce rythme archaïque remonte à nos origines. En effet, pour ne pas s'exposer à ses prédateurs, l'homme préhistorique dormait peu mais souvent. **De nos jours, l'idéal est de s'accorder un repos d'une vingtaine de minutes, vers 14 heures.** Vous pouvez même prendre votre café juste avant puisque vous vous réveillerez pile au moment où la caféine commence à faire son effet.

**Cette durée, qui correspond aux deux premiers stades « légers » du sommeil lent, ne doit néanmoins pas être dépassée** car vous entamerez ensuite un cycle de 90 minutes de sommeil, amputant ainsi vos chances d'une nuit réparatrice.

Pour les personnes qui n'ont pas tout ce temps, et surtout, pour ceux qui maîtrisent parfaitement leur sommeil, **la micro-sieste, de 2 à 5 minutes, peut avoir ses avantages.** Fermez les yeux et détendez-vous complètement, cette parenthèse reposera votre esprit et vos yeux.

## Adopter la bonne position

Si vous en avez la possibilité, **le mieux est de pratiquer la sieste en position allongée.** Néanmoins, **une sieste en position assise sera tout aussi bénéfique.** Le mieux consiste à rester assis le dos droit, si possible adossé, la tête appuyée en arrière ou au contraire penchée en avant, bras et jambes décroisés.

Fermez les yeux, ralentissez progressivement votre respiration et décontractez tous les muscles de votre corps. Attention au réveil, qui ne doit pas être trop brutal. Pensez à vous étirer et à faire quelques pas pour un réveil en douceur, qui vous redonnera du tonus pour tout l'après-midi !

**Découvrez notre produit [SOMNUSIA](#) !**

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Sommeil ,

### Assurer un sommeil de qualité

31/05/2021

2 minutes de lecture

Le sommeil est un besoin **naturel et vital** pour l'organisme. Nous passons d'ailleurs **un tiers de notre vie** à dormir<sup>1</sup>.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Sommeil ,

### Le sommeil, indispensable au bon équilibre de l'organisme !

26/01/2020

3 minutes de lecture

Sur une période de 24 heures, nous alternons des phases de veille et de sommeil. Le sommeil est un besoin physiologique fondamental auquel nous consacrons un tiers de notre vie. En quoi consiste un sommeil réparateur ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Sommeil ,

## **Les compléments alimentaires contre les troubles du sommeil**

18/06/2017

3 minutes de lecture

Stress, vieillissement, nutrition... Au cours de la vie, différents facteurs peuvent jouer sur le trouble du sommeil. Découvrez les compléments alimentaires pour un sommeil bénéfique.

[Lire la suite](#)