

Du bon usage de la sieste

● ● ● **Stephen Perrig**, Genève

médecin somnologue, Laboratoire du Sommeil, HUG

Danièle Bonjour, Genève

médecin

Il est écrit dans la Genèse : « Premiers. Dieu crée ciel et terre, terre vide solitudo, noir au-dessus des fonds, souffle de Dieu, mouvements au-dessus des eaux. Dieu dit Lumière et lumière il y a. Dieu voit la lumière, comme c'est bon. Dieu sépare la lumière et le noir. Dieu appelle la lumière jour et nuit le noir. Soir et matin, un jour. » (Gn 1,1-5).¹

Ce texte n'illustre pas seulement la création du jour et de la nuit. Il indique la présence d'une flèche du temps (au soir succède un matin), ainsi que celle d'une échelle de temps (un jour), confirmée par la suite par une périodicité : après un soir et un matin va survenir le deuxième jour, puis les suivants.

Le troisième jour, le Seigneur crée le soleil, qui non seulement impose un rythme circadien de lumière-obscurité, mais également un rythme chaud-froid qui conditionne le métabolisme de ses créatures vivantes. L'activité rythmique du Seigneur lui-même semble d'ailleurs se tenir uniquement le jour. On ne sait ce qu'il fait de ses nuits, mais il semble être un dieu diurne. Qui en sus arrête toute activité le septième jour.

Ainsi apparaissent sur la flèche du temps, durant cette première semaine

du monde, un rythme circadien (premier ... septième jour), un rythme ultradien (nuit-jour, soir-matin) et un rythme infradien (après six jours, un jour d'arrêt).

Une vieille tradition

La Bible n'a pas une résolution assez grande pour savoir si Dieu faisait en début d'après-midi une sieste, mais les hommes, eux, l'ont pratiquée ! Durant l'Antiquité, chez les Romains, le jour était divisé en douze parties. La sixième heure du jour (*sexta hora*, de là le mot « sieste »), heure du zénith, la plus chaude, correspond à la pause de midi. Caractérisée par une « baisse de régime » sous toutes les latitudes, elle est logiquement intégrée dans l'organisation du travail humain. Au VI^e siècle, saint Benoît édicta même sa Règle avec la liturgie des heures (*Opus dei*) - qui gouverne la vie monastique - en y intégrant la sieste obligatoire.²

On reconnaît aussi à la sieste des vertus thérapeutiques. Durant l'Antiquité, émerge une théorie des humeurs qui servira de modèle pour expliquer le corps-esprit sain et le corps-esprit malade. Chaque humeur dans le microcosme (sang, bile jaune, bile noire, flegme) a son pendant dans le macro-

Hyperactifs et artistes la chérissent, même si l'habitude a tendance à reculer. Faire la sieste à bon escient reste un art ! L'exploration scientifique et médicale des fonctions de la sieste - ou plutôt des siestes - pourrait aider à une meilleure exploitation de son usage.

1 • In *La Bible, nouvelle traduction*, Paris, Bayard 2001, 3170 p.

2 • Cf. ch. 22, *Sommeil des moines*.

cosme (air, feu, terre, eau). Un juste équilibre des humeurs est souvent lié à une bonne hygiène de vie, avec l'importance de l'alimentation, de l'activité physique, du sommeil, avec un subtil dosage qualitatif et quantitatif.

Dans le livre premier (du Régime) du corpus hippocratique (IV^e siècle av. J.-C.) il est écrit : « De l'intelligence et de la folie, ou de la santé mentale, suivant les proportions et les qualités du feu et de l'eau, on fera beaucoup de promenades du matin, après dîner on ne fera qu'un tour. (...) En été, pendant le jour, on fera, afin que le corps ne soit pas desséché par la saison, une sieste pas longue, mais courte. (...) C'est grâce à ces soins qu'une telle âme sera plus intelligente. » On voit émerger là déjà plusieurs types de sieste, dépendamment du contexte climatique, mais également social, familial, culturel et personnel (âge, sexe, état de santé, etc.).³

Nécessité et plaisir

En science du sommeil (une jeune science), il n'y a pas de définition officielle de la sieste. On en distingue

cependant plusieurs. La *sieste de remplacement* ou *compensatoire* tout d'abord, qui est en relation avec une dette de sommeil qui tend à augmenter depuis l'ère industrielle. En effet, depuis le début du XIX^e siècle dans les pays industrialisés, nous « perdons » trente minutes de sommeil à chaque génération, ce qui signifie que nous dormons deux heures de moins que nos bis-arrières-grands-parents. Une étude récente (HypnoLaus) a montré que le temps de sommeil des Lausannois de plus de quarante ans et en bonne santé était aujourd'hui en moyenne de sept heures (investigation entre 2009 à 2013).

La sieste de compensation s'effectue après qu'une dette de sommeil a été accumulée (les jours de travail), quand du temps est accordé (souvent le week-end). Nous ne sommes pas tous égaux face à la somnolence, certains pouvant lutter plus facilement que d'autres. Il y a donc en semaine aussi des siestes compensatoires, au retour du travail. C'est typique chez les adolescents, une tranche d'âge qui accumule des dettes de sommeil de plus en plus grandes.



3 • A la naissance, le sommeil est polyphasique, puis, au fil des mois, il devient plus continu la nuit, avec des périodes de sommeil diurne qui vont en diminuant. En fonction de la culture et du climat, la sieste est maintenue chez les enfants à l'école, jusqu'à l'âge de 7-8 ans. Pour les adultes, elle était aussi planifiée dans le pourtour méditerranéen jusqu'il y a peu encore. Mais en cette période d'hyperproductivité et de globalisation, elle tend à disparaître. En Espagne, où la pause de midi (habituellement de 13h30 à 16h30) permettait une réunion familiale autour d'un repas souvent prolongé, suivi ou non d'une sieste, le gouvernement a demandé, en 2006, que la pause des fonctionnaires ait lieu de 12h30 à 13h15 et que la journée de travail se termine à 18h.

Il existe, ensuite, la *sieste prophylactique* ou *préparatoire* (qui rejoint chez certains la sieste compensatoire). Cette sieste est souvent liée au travail posté.⁴ En Suisse, selon l'Office fédéral du travail, 20 % des personnes actives œuvrent le soir ou la nuit. Ce nombre est en augmentation, en relation avec notre mode de productivité et de consommation.

La problématique du travail de nuit est double : le sommeil de jour est mauvais, tant en quantité qu'en qualité, ce qui induit une augmentation de la somnolence sur le lieu de travail. Une sieste précédant le travail de nuit permet de diminuer cette somnolence, et donc le risque d'accident de travail, mais elle ne diminue pas le stress physiologique constitué par le travail de nuit : l'homme étant un animal diurne, le travail de nuit est « contre-nature » ; les travailleurs de nuit ont d'ailleurs une espérance de vie réduite.

Le troisième type de sieste, la plus sympathique aussi, est la *sieste appétitive* ou *récréative*. Elle tend malheureusement à diminuer dans notre société du 24h sur 24h, 7 jours sur 7. Nous la pratiquons encore quelque fois en vacances, dans l'esprit du *dolce far niente*, et parfois à deux, dans le style de la sieste rabelaisienne. « Je vous conseille, disait l'auteur de *Pantagruel*, si vous en avez le loisir, cette sieste des plus récréatives. Je m'en suis toujours bien porté, et ma compagne aussi. »

Agent créatif

Les meilleurs ambassadeurs de la sieste sont souvent des personnes à l'agenda chargé (hommes politiques, entrepreneurs) qui pratiquent une sieste essentiellement de compensation, parfois prophylactique (en fonction de réunions se prolongeant la nuit). Winston Churchill prônait des siestes très britanniques,⁵ qui avaient pour but de rendre ses adeptes plus performants, sous-entendant par la même occasion qu'il y a une sieste pour les oisifs (sieste récréative) et une sieste pour les actifs. Un autre ambassadeur (qui s'ignorait) était Thomas Edison, le modèle de l'entrepreneur *self-made* américain de la fin du XIX^e siècle. Il se targuait d'être un dur à la tâche et de dormir trois à quatre heures par nuit. Or, en tant que chef d'entreprise libéral, il gérât ses heures de sommeil, les scindant en deux, ce qu'il omettait de dire. Un jour, son ami l'industriel Henry Ford fut arrêté à la porte de son bureau par un assistant qui l'informa qu'Edison faisait sa sieste. « Mais je croyais qu'Edison ne dormait pas beaucoup ! » Et l'assistant de répondre : « Il ne dort pas du tout beaucoup, il fait juste beaucoup de siestes ! » Edison pouvait accumuler trois heures de sommeil supplémentaires dans la journée, en des siestes éparpillées, en tous temps et tous endroits. Il avait donc un sommeil de type polyphasique, d'une durée proche, probablement, des sept ou huit heures quotidiennes. Il n'est pas impossible que ce type de sommeil ait une relation avec son génie créatif et sa grande productivité de brevets (plus de mille déposés par sa firme durant sa vie).

L'association entre sieste et créativité est bien connue des artistes. Salvador Dali pratiquait des siestes courtes afin

4 • Des équipes se relaient au même poste, les unes après les autres. (n.d.l.r.)

5 • « You must sleep sometime between lunch and dinner, and no halfway measure. Take off your clothes and get into bed. That's what I always do. Don't think you will be doing less work because you sleep during the day. That's a foolish notion held by people who have no imagination. You will be able to accomplish more. You get two days in one - well at least one in a half. »

que son génie créatif bénéficie des hallucinations parfois présentes durant l'endormissement (appelées dans le jargon médical *hallucinations hypnagogiques*). Il décrit sa méthode comme suit : dans son atelier, il s'installait dans un fauteuil confortable, avec accouder ; il tenait une clé à la main, bras horizontal, main pendant dans le vide, paume tournée vers le plafond ; quelques minutes après l'endormissement, son tonus musculaire se relâchant gentiment, il laissait choir la clé dans un plat métallique ; le bruit le réveillait brusquement ; et il focalisait son attention sur les images qu'il avait en tête. Ses tableaux sont des exemples d'imprégnation du monde onirique.

Un pis-aller

La sieste, tout comme le sommeil de nuit, a, selon sa durée, des fonctions multiples, dont toutes ne sont pas connues. Sa fonction cognitive, par exemple, n'est étudiée que depuis une dizaine d'années. L'Université de Genève, avec qui collabore le Laboratoire du Sommeil des HUG, a montré qu'une sieste dans un lit qui balance (type hamac) améliore l'endormissement et la qualité du sommeil des étudiants.

Une autre étude genevoise cherche à montrer l'amélioration de la mémoire résultant d'une succession de sommeil lent-profond et de sommeil paradoxal (*REM-sleep*). Un cycle de sommeil qui comprend ces stades dure en moyenne nonante minutes. Une sieste longue (sieste « royale »), comportant ces différents stades de sommeil, participera donc à la consolidation de la mémoire. Elle induira par contre au réveil une inertie de sommeil, l'« ivresse du réveil », qui ne permet pas des prises de décisions rapides. Cette sieste

pourrait être utile chez les adolescents et chez les jeunes adultes, qui ont d'ailleurs une facilité à dormir. Elle est à encourager chez les personnes en formation/apprentissage, mais à décourager chez l'adulte, professionnellement actif avec des responsabilités.

Pour ces dernières, les siestes courtes (appelées parfois *micro-siestes*, *turbo-siestes*, *siestes éclairs*), de cinq à vingt minutes maximum, sont préférables. Elles améliorent la vigilance pendant plusieurs heures et ne sont pas suivies d'inertie. Elles sont bien connues des sportifs, car elles augmentent indirectement leur performance (les temps de réaction sont plus courts et la « cognition » meilleure, bien que la force musculaire brute reste inchangée). La turbo-sieste est également encouragée pour diminuer la somnolence au volant, responsable de 20 à 25 % des accidents de la route.

Reste qu'elle ne combat pas la cause de la somnolence. Celle-ci peut être le reflet d'un sommeil de mauvaise qualité, résultant de troubles respiratoires (syndrome d'apnées du sommeil), d'insomnie chronique du fait de stress, ou d'autres troubles du sommeil. La sieste, dans ce cas, reste un pis-aller. Il faut alors passer par d'autres canaux, à savoir une amélioration de l'hygiène de vie, pour réduire une dette de sommeil chronique.

L'attitude de notre société vis-à-vis de la sieste est à mettre en rapport avec son approche de la performance et du rendement, ainsi qu'avec son ignorance de la biologie. Les siestes restent un champ prometteur à explorer, car négliger l'importance du subtil jeu entre veille et sommeil, c'est prendre un risque tant individuel que collectif.

St. P. et D. B.