Soirmagazine

B. HAYET, PHYSIOLOGISTE, ENSEIGNANTE UNIVERSITAIRE AU *SOIRMAGAZINE* :

«La sieste diminue les risques d'accidents cardiaques et cardiovasculaires»

Photos : DR

La sieste est une courte période de sommeil ou de repos observée généralement en début d'après-midi. Très fréquente pendant les jours fériés et de repos pour les scolarisés, elle intervient également les jours de travail et de classe pour la famille de l'éducation. Pour certains, cet apaisement qualifié de demi-sommeil exprime un mécanisme génétique déclenché après l'heure du déjeuner. Mais les spécialistes s'accordent à dire que cette durée de somnolence n'est pas seulement bénéfique aux enfants ou aux sujets âgés. Docteur B. Hayet, physiologiste, enseignante universitaire, est membre d'une association caritative. Dans un entretien avec le Soirmagazine, elle met en garde contre le manque de sommeil et plaide pour la pratique de la sieste en énumérant ses bienfaits sur l'organisme et la société.

Par Noureddine Guergour

***Soirmagazine* : La sieste est un moment de repos, et chacun la conçoit à sa façon. Pouvez-vous nous définir cette pratique, notamment sur le plan physiologique ?**

Docteur B. Hayet : Une sieste c'est un léger sommeil qui s'observe généralement entre 13h et 15h. Les spécialistes recommandent 15 à 20 minutes, selon eux plus elle est courte plus elle est bénéfique, même pour l'organisme qui ne manque pas de sommeil. Dans ce cas, il s'agit d'un repos physiologique qui permet une bonne récupération musculaire et de retrouver ainsi une bonne forme physique. Elle a également un rôle non négligeable dans l'augmentation de la concentration et de la mémoire.

Une enquête récente a conclu qu'après le repas de midi, 20 minutes de sommeil permettraient d'augmenter la vigilance des conducteurs de véhicules et des manipulateurs d'engins de chantier. Elle réduit donc fortement les risques d'accidents de la route ou du travail. Mais chez les personnes qui manquent de sommeil, une sieste d'environ deux heures peut s'avérer utile surtout si on a du sommeil à rattraper, elle est indispensable pour retrouver la forme. Mais je tiens à attirer votre attention sur les risques des longues siestes, qui peuvent perturber le sommeil de la nuit et provoquer même des insomnies, en cela c'est une arme à double tranchant. Je dirais donc que la sieste doit être régulière et efficace.

Quels sont les bénéfices d'ordre socio-professionnel que procure la sieste ?

Ces derniers temps, des employés de bureau, des médecins, des enfants, des lycéens, des routiers, des sportifs... deviennent presque tous adeptes de la sieste. Des recherches très récentes ont mis en évidence les bienfaits de cette courte durée d'assoupissement, notamment au plan neurologique. Mais surtout, elle favorise la rentabilité des entreprises, en améliorant notamment l'hygiène de vie des travailleurs postés, ce qui explique au passage la raison pour laquelle la sieste est devenue monnaie courante dans les grandes entreprises de certains pays occidentaux, et même chinoises, qui privilégient la rentabilité.

Quels sont les bienfaits de la sieste sur la santé ?

Finalement, les siesteurs ne perdent pas leur temps. Ce petit moment de somnolence leur permet de récupérer, de se ressourcer, mais il leur procure aussi de nombreux avantages sur le plan médical.

Des spécialistes affirment que la sieste peut être source de rééquilibrage des fonctions des systèmes nerveux central et périphérique, permettant ainsi d'entretenir les réflexes. Ils estiment qu'elle procure un moment précieux de repos qui permet à l'organisme de secréter les hormones du sommeil, pour lui permettre de s'occuper uniquement de la digestion, en concentrant toute son énergie à cette opération ; ce mécanisme nous fait penser que la sieste aide à mieux digérer, mais à condition de la différer à au moins quinze minutes après le repas. Mais les chercheurs ont démontré que la sieste diminue les risques d'accidents cardiaques et cardiovasculaires du fait qu'elle s'attaque au stress, un grand facteur de risque pour ces pathologies lourdes. Finalement, les bénéfices de la sieste sur le cœur restent surprenants, si on se réfère aux complications cardiovasculaires des apnées (arrêt momentané de la respiration) qui surviennent généralement lors d'un sommeil profond ou nocturne, et dont la complication majeure est l'arrêt cardiaque.

On dit souvent que la sieste est par excellence une tradition chère aux famille citadines, pouvez-vous nous expliquer son origine ?

La sieste prend son origine de l'espagnol siesta qui signifie la sixième heure de la journée, où l'organisme a vraiment besoin de repos. Elle fait partie des traditions et donc de notre identité depuis les temps les plus reculés. Cette habitude diffère d'une société à une autre et selon la culture, le niveau socioculturel, le climat... En Algérie, elle est observée surtout en période de fortes chaleurs. On a l'impression que toute la ville s'endort l'après-midi, et la circulation ralentit.

En effet, certains estiment que la sieste concerne beaucoup plus les familles citadines, comme c'est le cas à Guelma, Annaba, Constantine. Même si elle pourrait considérablement améliorer l'hygiène de vie des travailleurs, la sieste reste taboue dans certains pays occidentaux comme la France, où elle s'observe le plus souvent en cachette. Contrairement à l'Espagne qui a aménagé les horaires de travail pour permettre aux travailleurs de faire la sieste. Mieux encore, certaines entreprises japonaises ont déjà aménagé des espaces appropriés pour cette pratique. Peut-on espérer avoir un jour droit à la sieste au travail dans notre pays, pour lutter contre le surmenage et le stress qui restent, sans conteste, les causes principales de l'absentéisme dans nos entreprises ?

En attendant, nos travailleurs espèrent que les autorités compétentes examinent sérieusement la possibilité de promouvoir le droit à la sieste au travail. ■