



Les siestes et les périodes de repos : quelques recommandations sur les siestes



- Il n'y a rien de néfaste en soi dans le fait de faire des siestes : une courte sieste peut avoir un effet revigorant et améliorer l'attention et la vigilance ;
- Cependant, les siestes peuvent parfois être nuisibles au sommeil nocturne : elles dérangent le cycle d'éveil-sommeil et peuvent perturber le sommeil de la nuit suivante en retardant l'endormissement ;
- Afin de diminuer l'effet négatif des siestes sur le sommeil, il est généralement recommandé de limiter, ou même d'éviter les siestes dans la journée ;
- Si le fait de faire une sieste est essentiel à votre fonctionnement ou confort physique, n'abandonnez pas cette pratique. Toutefois, pour limiter les effets nuisibles des siestes sur votre sommeil de nuit, portez attention aux recommandations suivantes.

MOMENT DE LA SIESTE

- Le meilleur moment pour faire une sieste varie d'une personne à l'autre, mais le début de l'après-midi est une période propice à un endormissement rapide ;
- Les siestes après 15 h devraient être évitées puisqu'elles empiètent sur le sommeil de la nuit suivante, entre autres sur le plan du sommeil profond.

DURÉE DE LA SIESTE

- Les siestes de courte durée (15 à 45 minutes) sont plus efficaces que les siestes trop longues. Après une courte sieste, le niveau d'éveil et les capacités d'attention reviennent rapidement à la normale ;
- Lorsqu'une sieste excède une heure, il est plus probable que ce soit plus difficile de se réveiller et plus long avant de redevenir alerte et fonctionnel ;
- Lorsque vous faites une sieste, si vous n'arrivez pas à vous endormir en 15 à 20 minutes, levez-vous et reprenez vos activités.

ENDROIT DE LA SIESTE

- Les siestes devraient être faites dans le même environnement que le sommeil de la nuit, soit dans votre lit.

LES SUBSTITUTS À LA SIESTE

- Concernant les périodes de repos sans dormir, il est suggéré d'éviter les longues périodes d'inactivité. Il est préférable d'alterner les périodes d'activité avec les périodes de repos. Celles-ci peuvent être planifiées d'avance ou ajustées selon le niveau de fatigue et de somnolence ressenti en cours de journée ;
- Trouvez d'autres façons pour composer avec la somnolence ou la fatigue dans la journée : écouter de la musique, pratiquer un exercice physique, marcher à l'extérieur, faire des activités plaisantes ou sociales.



Les siestes et les périodes de repos : planifier les périodes de repos



Se reposer ne signifie pas nécessairement d'aller s'étendre ou dormir. Il y a différentes façons de se reposer, tout dépend de l'activité qui est effectuée.

- S'étendre sur un divan sans dormir (lecture, relaxation);
- S'asseoir (ex. : pendant une activité qui nécessite de rester debout longtemps);
- Prendre une collation santé (ex. : fruits, boisson chaude);
- Prendre l'air dehors;
- Aller marcher;
- Faire une activité relaxante (ex. : prendre un bain, lire un bon livre ou une revue, regarder la télévision, écouter de la musique);
- Faire une activité plaisante (ex. : voir ou appeler des parents ou des amis, faire une promenade dans un endroit que l'on aime, sortir au café, au restaurant, au cinéma).

ACTIVITÉS REPOSANTES	PLANIFICATION (MOMENT DE LA JOURNÉE, FRÉQUENCE, CIRCONSTANCES POUR UTILISER CETTE ACTIVITÉ DE REPOS)
	→
	→
	→
	→