

# Les bienfaits de la sieste

DOCTEUR JACQUES DAEMS AVRIL 2019

14 ,rue Marlier à Lambersart 59130



Le manque de sommeil est un fléau actuel, qui agit péjorativement sur notre santé physique et mentale.

Une étude récente montre que la durée du sommeil a encore chuté d'une heure en moins chaque nuit .

Pour la première fois la durée moyenne du sommeil d'un tiers des Français est passée en dessous de sept heures cumulées !

Cette diminution du temps de sommeil, liée à un coucher tardif et un réveil trop matinal ,notamment pour les adolescents conjugué à un excès de tablette ,iPhone et autres écrans à lumière bleue qui retardent l'endormissement (notamment si on le pratique après 18 heures).

Durant le sommeil ,se passe énormément de phénomènes ,le cerveau n'est pas au repos .

Durant certaines périodes sont synthétisées des hormones ,il consolide la mémoire ,favorise l'apprentissage, il a été démontré que durant le sommeil profond le cerveau nettoyait le liquide céphalo-rachidien de différents déchets toxiques que sont la protéine Tau et les bêta amyloïdes que l'on retrouve en excès dans la maladie d'Alzheimer!

On sait qu'une dette de sommeil provoque ,fatigue ,prise de poids ,somnolence, irritabilité, stress, migraine ,et augmente les facteurs de risque cardio-vasculaire.....

Une des solutions à cette dette de sommeil pourrait être la sieste idéalement effectuée entre 14 et 15 heures où la baisse de la température corporelle facilite l'endormissement (ce n'est donc pas dû simplement à la digestion qui aggrave les symptômes de fatigue car elle consomme de l'énergie).

Actuellement les Français adeptes de la sieste ne la font que le week-end, car cette pratique n'est pas encore passée dans les mœurs de notre pays, alors qu'elle est depuis longtemps intégrée dans des pays comme la Chine ou le Japon de façon évidemment à améliorer la rentabilité au travail.

Une sieste doit se faire idéalement dans un lieu calme plutôt en position allongée, entre le moment d'endormissement et le réveil 20 minutes peuvent suffire englobant 10 minutes d'endormissement et 10 minutes de sommeil .

Ces petites siestes de 20 minutes suffisent si on les pratique chaque jour.

Plus la sieste sera pratiquée régulièrement ,pourquoi pas tous les jours ,et moins cette sensation d'être engourdi apparaîtra à son réveil ,c'est une question d'habitude de l'organisme.

En un mot n'hésitez pas faites comme Aristote , Winston Churchill ,le pape François et Jacques Chirac...pour être en forme faites la sieste de façon quotidienne!

**Docteur Jacques DAEMS**