

Vendredi 9 Mars 2007

« La sieste »

Écrit par *Verónica*



**Pourquoi la sieste est si discréditée ?
Pourquoi est-elle considérée comme une perte de
temps ?**

La sieste est un droit élémentaire répondant à un besoin biologique indispensable de tous les êtres vivants, aussi important que le droit de se nourrir, et bien plus fondamental que le droit à la dignité ou le droit au logement.

La sieste est un des plaisirs de la vie. Il s'agit d'un moment volé à la journée, où l'on va s'assoupir, quelques minutes. C'est un moment de repos. La sieste peut être réparatrice, reposante, coquine aussi.

Dans les pays chauds, on apprécie la sieste particulièrement ; cela permet d'échapper aux heures les plus difficiles de la journée.

On a bien constaté que le début de l'après-midi est le moment de la journée où presque tous les êtres humains présentent le minimum de performances intellectuelles et physiques : d'après les statistiques nationales, la majorité des accidents se produisent au cours de périodes chronobiologiques de somnolence maximale (entre 2 et 5 heures du matin, entre 13 et 15 heures). Et c'est pendant ces périodes que se comptent les accidents les plus sévères !!!

Cette fatigue "universelle" ne demande pas le même type de récupération selon l'âge et selon les personnes. L'important est de "débrayer" au bon moment !

Chez les enfants, il serait bon de les laisser libres: s'ils veulent dormir qu'ils dorment, s'ils veulent jouer, qu'ils jouent !!

Chez les personnes âgées, c'est surtout chez les hommes où le besoin de dormir est plus fort.

Nous devons chasser le préjugé négatif de la sieste ! Certains pensent que la sieste est un comportement lié à l'enfance, d'autres croient que c'est un signe de vieillissement ou de paresse.

La sieste est donc recommandée pour restaurer la vigilance et compenser une dette de sommeil occasionnelle, mais attention, elle ne doit pas contribuer à compenser une somnolence excessive.

La sieste contribuerait à réduire le risque de mourir des suites d'une maladie coronarienne. Cet effet est particulièrement marqué chez les hommes qui travaillent. Il faut donc convaincre notre employeur des vertus de la sieste !

Comment faire la sieste ? Installez-vous au calme et dans la pénombre pendant 20 minutes, pas plus !

En bref, une sieste par jour c'est obéir à nos rythmes biologiques fondamentaux, pour une santé optimale et un mode de vie sain et naturel !