

## VIVE LA SIESTE

Vous piquez du nez après le déjeuner? Une envie irrésistible de vous mettre sous la couette vous assaille. Rien de plus normal. La digestion n'est pas la seule coupable bien que le phénomène visuel soit amplifié si vous faites un repas d'ogre sur l'heure du midi.

L'explication vient du fait qu'entre 13h00 et 15h00, la température du corps est la plus basse de la journée ce qui amoindrit la vitalité. Quand on sait que la sieste améliore la concentration et la vigilance pour le reste de l'après-midi, qu'elle détend les muscles et qu'elle a tendance à calmer le stress, nous aurions tort de nous en priver quand il nous est possible de le faire.

Une question demeure : combien de temps doit-elle durer? Pour certains chercheurs, il faut une heure, voire une heure et demie pour mesurer les bienfaits d'une sieste sur les tâches d'apprentissage visuel; une durée jugée trop longue qui met en garde sur l'état vaseux que peut suivre un assoupissement prolongé : un état qui diminuerait les performances intellectuelles dans les heures suivant l'éveil.

Il serait donc plus sage de s'accorder une sieste de moins de 40 minutes; des chercheurs ont démontré que des siestes de 10 minutes permettent de récupérer la même performance cognitive que des siestes de 30 minutes. Il n'y a aucun doute, les siestes sont salutaires à notre matière grise. Une heure, quarante, vingt ou dix minutes, le mieux est d'essayer plusieurs durées de siestes et d'adopter celle qui vous convient.

(Extrait du livre : "Vous avez tous une mémoire d'éléphant" Monique le Poncin, Laetitia Brunet)