

# Sieste ou repos compensateur

## Un traitement à prendre au sérieux

Docteur Eric Mullens

### FORMES ET PRESENTATIONS

- Courte période de repos ou de relaxation de 10 à 20', dans la pénombre au calme.
- Longue période de sommeil de 1h ou plus, au lit, dans le noir.

### COMPOSITION

Pourcentage variable de sommeil lent (léger, profond) ou paradoxal selon l'heure et la durée d'administration.

Pendant la **courte sieste** de 10 à 20' le sujet n'a généralement pas le temps d'aller dans le sommeil profond. Ce laps de temps est cependant suffisant pour récupérer et le réveil est facile lors d'un réveil provoqué.

A l'opposé, la **longue sieste** dure un cycle de sommeil ou plus. Le dormeur passe par des phases de sommeil lent profond (SLP) ou de sommeil paradoxal. Un réveil provoqué, notamment à partir du SLP est difficile (voir « effets indésirables »). C'est la raison pour laquelle il est préférable d'attendre un réveil spontané.

### INDICATIONS

#### REPOINDRE A UN BESOIN PHYSIOLOGIQUE DE SOMMEIL

La chronobiologie nous apprend que l'on ne peut pas être éveillé et endormi n'importe quand. Au cours des 24 heures les périodes de veille et de sommeil se succèdent avec deux moments favorables au sommeil : La nuit, le besoin naturel de sommeil, avec une somnolence élevée surtout de 1h à 6h du matin. Le jour, le **besoin naturel de sieste**, la somnolence est présente en début d'après-midi entre 13h et 17h.

#### LA DETTE DE SOMMEIL

Toute restriction du temps dormi, pendant une ou plusieurs nuits, provoque un manque de sommeil à l'origine d'une somnolence dans la journée responsable d'accidents ou d'erreurs. L'insuffisance de sommeil est une authentique pathologie dont les causes sont multiples : Se coucher trop tard, être éveillé la nuit ou se lever trop tôt ...

La dette de sommeil peut être volontaire (sorties, loisirs, télévision, vie associative ...) ou imposée par des contraintes scolaires (ramassage scolaire...) ou professionnelles.

**Le travail à horaires irréguliers** (appelé aussi atypique ou posté) expose à une privation de sommeil majeure et à une somnolence lorsqu'il implique les heures comprises entre 22h et 5h. Plus la privation de sommeil est importante, plus le besoin de récupération est long. Attention à la double journée (voir « mise en garde et précaution d'emploi »).

#### « POSOLOGIE » ET MODE D'ADMINISTRATION

##### COURTE PERIODE DE REPOS OU DE RELAXATION DE 10 A 20'

Installez-vous confortablement dans la pénombre, dans un endroit tranquille. Relaxez-vous, respirez calmement, détendez vos muscles, ne pensez plus à rien. Débranchez le téléphone. Ne vous forcez pas à dormir mais essayez plutôt de vous relaxer ou de vous reposer tranquillement. Si vous avez peur de dormir trop longtemps mettez un minuteur pour vous faire réveiller au bout de 20 minutes. Vous serez alors plus reposé, moins énervé et plus disponible.

##### EN DEBUT D'APRES-MIDI CHEZ TOUT LE MONDE

C'est la « sieste - relaxation » pour une bonne hygiène de vie.

##### CAS PARTICULIERS

*La sieste sur le lieu de travail.* Si vous faites de longues journées ou si vous devez rester sur place, respectez ce moment de repos après le repas de midi. Isolez-vous (voiture ...). L'entreprise pourrait fournir un local adapté (sièges ergonomiques, ambiance calme).

*Le travail de nuit.* Une courte sieste peut être utile au cours du travail de nuit en présence de forts épisodes de somnolence notamment en deuxième partie de nuit.

##### LONGUE PERIODE DE SOMMEIL DE 1H OU PLUS

###### ENFANTS JUSQU'A 3 – 4 ANS

Cet épisode de sommeil naturel doit être respecté, au lit pendant 1 à 3 heures en début d'après-midi.

##### SIESTE PREVENTIVE

Dormir par anticipation, l'après-midi (souvent en fin d'après-midi), permet de rester plus vigilant au cours du travail de nuit mais aussi en cas de sortie nocturne (boîte de nuit...)

##### SIESTE CURATIVE ET REPOS COMPENSATEUR

*Travail de nuit.* Il faut dormir le matin et respecter les conseils suivants : Allez au lit le plus tôt possible après le travail, sans oublier de prendre un petit-déjeuner. Prévenez les autres que vous dormez. Faites le noir dans la chambre. Mettez des bouchons dans les oreilles. Débranchez le téléphone et la sonnerie de la porte. Affichez un panneau « ne pas déranger » sur la porte. Essayez d'avoir un réveil naturel.

*Poste du matin.* Ceux qui se lèvent tôt (avant 5 heures) doivent dormir après le repas de midi.

### CONTRE-INDICATION

La sieste longue est contre-indiquée en présence d'un rythme de vie régulier. Elle provoque une insomnie la nuit suivante, notamment chez le sujet âgé.

### MISE EN GARDE ET PRECAUTION D'EMPLOI

#### LA DOUBLE JOURNEE

Travailler à horaires irréguliers entraîne une dette de sommeil qu'il faut compenser pendant la journée, cependant certains l'évitent sous prétexte **qu'ils ont autre chose à faire** (construction de la maison, autre occupation, loisirs...). Cette **DOUBLE JOURNEE** majore la somnolence responsable d'accidents domestiques, du travail ou de la circulation.

#### TROP DORMIR DANS LA JOURNEE


Un long sommeil nocturne associé à une ou plusieurs siestes ou à une somnolence excessive dans la journée (score d'Epworth  $\geq 11$ ) peut résulter d'une pathologie du sommeil (voir « interaction »). Cet état nécessite un avis spécialisé dans un centre de sommeil\*.

### INTERACTION

#### FACTEUR QUI FAVORISE LA SIESTE

La relaxation (yoga, musique calme ...).

#### FACTEURS QUI MAJORENT LE BESOIN DE SIESTE

Les dyssomnies (Syndrome d'apnées du sommeil, mouvements périodiques nocturnes, narcolepsie, hypersomnie, dépression...), l'alcool, les sédatifs et les médicaments signalés par le logo 

#### FACTEURS QUI CONTRARIENT LA SIESTE

Stress, excitation, stimulants. L'absorption de caféine 4 à 5 heures avant de dormir peut provoquer une difficulté pour s'endormir.

### GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Respecter la sieste notamment en fin de grossesse. Après l'accouchement, préférer une sieste aux visites du début d'après-midi.

### CONDUITE ET UTILISATION DE MACHINES

Il existe toujours un risque d'endormissement inopiné si l'on se force à lutter contre des épisodes de somnolence.

#### Somnolence au volant (sécurité routière)

Dès que vous ressentez les signes de la somnolence arrêtez-vous, même si vous êtes presque arrivé. Un sommeil de 15 minutes peut déjà suffire à améliorer votre vigilance pendant 1 à 2 heures. Si vous avez peur de dormir trop longtemps, mettez un minuteur ou faites-vous réveiller par le téléphone.

### EFFETS INDESIRABLES

**Inertie du réveil, confusion du réveil.** Cette difficulté pour sortir du sommeil, notamment à la suite d'une longue sieste, résulte d'un réveil à partir d'une phase de sommeil lent profond. Elle laisse une sensation pénible et désagréable. Quelques mouvements de gymnastique peuvent favoriser le retour à la vigilance.

### SURDOSAGE

Difficulté d'endormissement et insomnie la nuit suivante.

\*\*\*\*\*

\* Pour trouver un centre de sommeil, consulter le site de la Société Française de Recherche sur le Sommeil (SFRS) : <http://sommeil.univ-lyon1.fr/SFRS/index.html>

#### Présentation au congrès SFRS du 13 au 15 novembre 2003 – Paris

SIESTE OU REPOS COMPENSATEUR - UN TRAITEMENT A PRENDRE AU SERIEUX  
Mullens E., Laboratoire de sommeil, Fondation bon Sauveur, Albi, France

Les enfants de moins de 4 ans et ¾ des personnes qui se lèvent avant 5 heures du matin font une longue sieste l'après-midi. 48% des adolescents et 57% des cadres dirigeants aimeraient la faire. 63% des travailleurs de nuit ont sommeil pendant le travail. 14% des plus de 50 ans font une sieste de plus de 1 heure\*. Certains estiment que la sieste est une perte de temps et peuvent lutter pour s'empêcher de dormir. Nous savons que la sieste est un événement chronobiologique qui possède des vertus thérapeutiques à condition d'en connaître les règles de prescriptions, notamment en réponse à une dette de sommeil. Il est possible de l'assimiler à un médicament et d'en proposer un « mode d'emploi » associant : présentation, composition, indications, « posologie » et mode d'administration, contre-indications, mise en garde, précautions d'emploi, interactions, grossesse et allaitement, conduite et utilisation de machines, effets indésirables, surdosage. La société qui malmène notre rythme veille-sommeil nous impose une hypervigilance de tous les instants particulièrement en conduisant ou lors d'un travail à horaires irréguliers. Ces recommandations attribuent à la sieste et au repos compensateur un rôle déterminant pour réduire le coût et les conséquences délétères de la somnolence.

\* Voir <http://www.svs81.org>

#### Références

- *Apprendre à dormir.* MULLENS E., Editions Josette Lyon, Paris, 2002
- *Vous travaillez à des horaires irréguliers, voici des conseils pour vous aider,* DELANOE M., MULLENS E., 2001, Sommeil, Vigilance, Sécurité 81 [SVS81], Fascicule et plaquette à consulter sur <http://www.svs81.org>

Mél : [ericmullens@svs81.org](mailto:ericmullens@svs81.org)