

La micro sieste

#1 Fiches outils MBOAM

Dans une société qui va à 100 mille à l'heure, où l'on prône la productivité, la rentabilité et le profit, où l'on valorise prioritairement le travail, la sieste est souvent perçue comme étant destinée uniquement aux paresseux. Malheureusement, au sein de notre environnement professionnel, nous nous accordons que très rarement des moments de repos, des moments pour recharger les batteries. Pourtant, nous ne sommes pas des machines, et nous devons, pour être productif nous octroyer des temps de pause. La micro sieste, qui possède de nombreuses vertus, semble alors le moyen le plus efficace pour être au top de sa forme toute la journée.

Petite cause, grands effets

« Une petite sieste pour l'homme, un grand bénéfice pour la journée ».

Entre 5 à 10 minutes de sieste vont nous permettre de réduire notre stress et d'en récolter les bénéfices sur de nombreux plans : à la fois physique, psychologique et mental.

De nombreuses recherches scientifiques ont prouvé que faire une sieste avait des effets positifs sur la santé. Déjà, dans les années 90 des chercheurs Japonais avaient démontré qu'une sieste de 15 à 20 minutes augmentait la vigilance et la performance pour accomplir une tâche.

Nous constatons tous une diminution de l'attention en début d'après-midi. A tort, nous pensons que c'est la digestion qui induit cette baisse d'énergie. Or, selon Michel Tiberge, neurologue au centre du sommeil de Toulouse, l'être humain est programmé pour avoir tendance à s'endormir vers 14h-15h. Chez les sportifs de haut niveau, la sieste est intégrée aux programmes d'entraînements afin d'être le plus performant possible.



Alors pourquoi n'en ferions nous pas autant au travail ?

Comment la pratiquer ?

- 1 - J'inspire profondément par le nez en gonflant le ventre,
- 2 - Je bloque ma respiration en contractant fortement mes muscles,
- 3 - J'expire lentement par la bouche en décontractant progressivement mes muscles,
- 4 - Je répète cet exercice 3 fois,

- 5 - Je me concentre maintenant sur ma respiration calme et tranquille (cette prise de conscience favorise l'abandon du mental),
- 6 - Après quelques minutes je reviens à la réalité en bougeant petit à petit mes membres.

Mettez votre réveil, réglez le sur 10 minutes au cas ou ;-)



Les effets positifs de la sieste

- + Baisse de la tension artérielle
- + Meilleure concentration
- + Diminution du stress
- + Augmentation de la vigilance
- + Baisse de la sensibilité à la douleur
- + Réparatrice pour ceux qui dorment mal
- + Meilleur temps de réaction