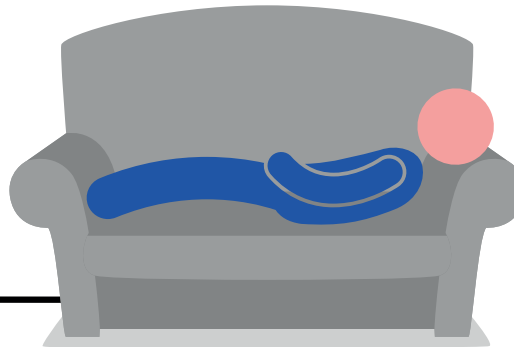
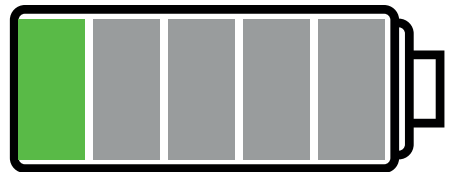




LES BIENFAITS DE LA SIESTE

À condition de ne pas gêner la nuit suivante, la sieste est souvent **bienfaitante** car elle évacue une partie du stress accumulé dans la première partie de la journée.

C'est une **bonne préparation à la nuit** car au moment de se coucher, le cerveau a déjà éliminé une partie de son « trop plein ».



- Les japonais s'y adonnent, les américains s'y essaient....les français y résistent
- C'est une bonne façon **d'augmenter la vigilance** et la mémorisation par la décharge d'adrénaline qu'est le réveil avec augmentation du rythme cardiaque et l'irrigation du cerveau. Un réveil de plus, une idée en plus !
- C'est une recharge idéale d'énergie si elle dure 20 minutes environ
- **Si elle dure 1 heure et demi**, c'est une bonne façon de réparer ou d'anticiper une nuit blanche (soit 1 cycle de sommeil complet)

À réaliser dans une ambiance calme et feutrée sans chercher à recréer la nuit.

C'est un excellent moyen de se ressourcer, si la sieste est «express» et ne dure que quelques minutes, juste le temps de parvenir au stade de l'endormissement.

=> Elle permet un relâchement musculaire complet. Très efficace car on peut la renouveler plusieurs fois par jour même debout. Il suffit de prendre un point d'appui, de s'adosser dans un coin.

=> C'est la sieste par excellence des politiques et autres gens ...affaires !

Une règle d'or :

**Faites la sieste si elle vous fait du bien !
Vous devez être en forme en vous réveillant.**

« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

**N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.
Il est votre conseiller pour les risques professionnels
0800 360 400 - www.stprovence.fr**

