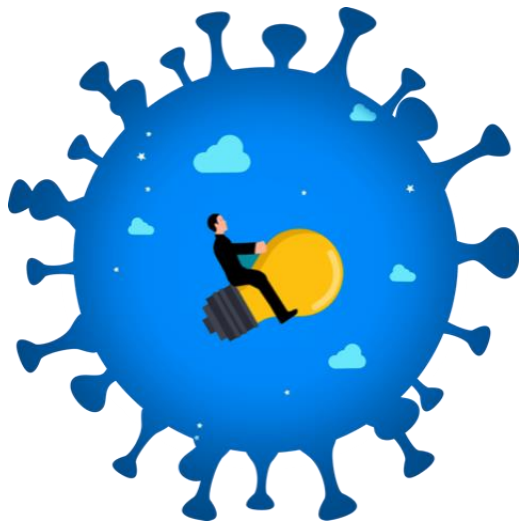




COV-COG

MODULE 1 – LE SOMMEIL

VIDEO 4. FAIRE LA SIESTE ? OUI ? MAIS FAITES-LA BIEN

RÉALISÉE PAR :

CABELLO Carmen (ULiège)

REYT Mathilde (ULiège)

COLLETTE Fabienne (ULiège)

WILLEMS Sylvie (ULiège)

DELRUE Gaël (CHU Liège)



La pression de sommeil que nous accumulons est proportionnelle à notre durée d'éveil. Si nous faisons une sieste pendant la journée, nous allons passer quelques minutes en sommeil lent puis nous allons entrer dans un sommeil profond et dissiper une grande partie de la pression de sommeil que nous avons accumulée. Au réveil, notre pression de sommeil aura nettement diminué, et même si nous allons encore en accumuler un peu pendant le reste de la journée, au moment du coucher elle sera moins importante que si nous n'avions pas fait de sieste. Ceci aura des retentissements sur la qualité de notre sommeil la nuit : difficultés pour nous endormir, moins de temps passé en sommeil profond (moins de sensation de sommeil récupérateur le matin), et plus de réveils nocturnes. Il est donc recommandé de ne pas faire de siestes. Cependant si vous voulez faire une sieste, veillez à ce que celle-ci soit d'une durée maximum de 15-20 min afin de ne pas entrer en sommeil profond.

Faire la sieste ne doit pas devenir une habitude. L'être humain est diurne : il dort la nuit et est actif la journée. La sieste représente une période de sommeil durant la période d'éveil, et si elle est effectuée de façon quotidienne, cet épisode de sommeil dans la journée peut venir altérer le cycle de veille-sommeil et avoir donc des répercussions sur la qualité de sommeil durant la nuit.

La sieste peut être effectuée afin de pallier une privation de sommeil à venir (par exemple nous savons que la nuit suivante va être très courte et nous faisons une sieste l'après-midi précédant cette nuit) ou après une privation exceptionnelle de sommeil (pour récupérer d'une nuit très courte). Même dans ce cas, la sieste doit rester courte et ne doit pas devenir une habitude.

N'oublions pas de parler de la sieste tardive dans la soirée, celle que l'on fait lorsque nous nous endormons devant un film : cette sieste là est le signe d'aller se coucher. L'endormissement après le souper est le signal de notre corps pour dire que nous sommes fatigués : au lieu de rester devant la TV, il est préférable de rejoindre son lit afin de commencer sa nuit de sommeil dans les meilleures conditions.