

# femininbio

#41 - JUILLET / AOÛT 2022

INSPIRER, FAIRE DU BIEN

**COLORIAGE**  
NÉNETTE,  
PÉPETTE, BIBICHE,  
FOUFOUNE...

RENCONTRE  
SOLAIRE AVEC

**STÉFI  
CELMA**

ARTISTE LIBRE  
ET ACCOMPLIE

CET ÉTÉ  
ENTREZ DANS LA

**LUMIÈRE**

ROUTINE GLOWY,  
DIY ORACLE, MÉDITATION À LA BOUGIE...  
**LES PETITS GESTES QUI NOUS ÉCLAIRENT**

**VOYAGES**  
RAPHAËL DE  
CASABIANCA,  
BAROUDEUR  
ENGAGÉ

**PARENTS  
INSPIRÉS**  
ET SI ON INVENTAIT  
DES HISTOIRES ?

**SANTÉ**  
COMMENT PROTÉGER  
SES YEUX DU SOLEIL ?

**SHOPPING**  
A L'aise À LA  
PLAGE PENDANT  
SES RÉGLES

L 19481 - 41 - F: 3,90 € - RD



# L'ART DE FAIRE LA SIESTE

DÉSIRÉE AU TRAVAIL, APPRÉCIÉE LES DIMANCHES, LA SIESTE A LE VENT EN POUPE DEPUIS QUE L'ON VANTE SES BIENFAITS SUR NOTRE MENTAL ET NOTRE CORPS. MAIS SE REPOSER EN UN TEMPS RECORD ET EN TIRER TOUS LES BÉNÉFICES NE S'IMPROVISE PAS ! VOICI HUIT RÈGLES EFFICACES QUI VOUS PERMETTRONT DE FAIRE VOS MEILLEURES SIESTES, AU BUREAU COMME EN VACANCES.

Par Adèle Gireau, avec la sophrologue Catherine Aliotta

## POURQUOI FAIRE LA SIESTE ?

Idéale pour récupérer lorsque vous avez des dettes de sommeil, la sieste réduit la tension artérielle et améliore votre humeur. Elle est particulièrement recommandée dans le cadre du travail puisqu'elle favorise une meilleure concentration, la capacité de mémoriser et d'être attentif-ve. En clair, elle est essentielle pour votre bien-être.

## LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE LA SIESTE

C'est souvent après le déjeuner que vous ressentez le fameux « coup de barre ». Si votre corps envoie des signaux que l'on peut qualifier de « fatigue », c'est qu'il vous appelle à vous détendre. C'est donc le moment de faire votre sieste ! Et si vous êtes tenu-e par le temps, pensez à mettre un réveil sur votre téléphone.

**Petit rappel :** la sieste consiste à entrer dans la phase d'endormissement (qui dure dix à vingt minutes), juste avant le sommeil, mais pas de s'endormir. Il est donc important de bien se détendre pour avoir la sensation de déconnecter, car c'est ce qui permet de stimuler physiologiquement le système parasympathique du corps, qui restaure l'énergie.

## MODE D'EMPLOI POUR ÊTRE UN-E PRO DE LA SIESTE

**1** La règle d'or, c'est le **timing** : la sieste idéale dure entre vingt et trente minutes. Si vous avez beaucoup de retard sur votre sommeil, vous pouvez pousser jusqu'à une heure et demie, ce qui correspond à un cycle de sommeil. Si vous excédez ce temps, le corps enchaîne sur un nouveau cycle et entame son « capital nuit ».

**Le saviez-vous ?** Vingt à trente minutes de relaxation équivalent à deux heures de sommeil en matière de récupération ! Un secret bien gardé par les pilotes d'avion qui n'hésitent pas à faire des microsiestes pendant que vous méditez sur les nuages...

**2 Bien s'installer**, c'est optimiser son temps de détente. Pour vous mettre dans de bonnes conditions psychologiques : installez-vous dans une pièce au calme, baissez la lumière (sans vous mettre dans le noir) et mettez votre téléphone en silencieux. Préférez une position semi-allongée plutôt qu'assise : au bureau, on peut incliner sa chaise ; à la maison, on préfère un fauteuil confortable plutôt que son lit, car le cerveau l'assimile à la nuit et là, le risque de dormir longtemps est grand !

**3** **Se mettre à l'aise** est essentiel : desserrez la ceinture, les boutons de chemise, les cravates. Retirez vos chaussures et les bijoux au poignet ou au cou, bref, tout ce qui peut entraver la relaxation. Prévoyez un gilet car la température corporelle descend vite.

**4** Vous avez réuni toutes les conditions propices au repos, il est temps pour vous de **relâcher les tensions du corps** et de **baiss**er votre niveau de vigilance, grâce à un exercice de sophrologie très simple : inspirez, bloquez votre souffle en contractant tous les muscles, puis soufflez d'un coup sec en relâchant le tout. Cette contraction musculaire facilite le relâchement et vous détend instantanément. Réalisez cet exercice trois fois de suite, puis prenez conscience de cette détente.

**5** Quand vos tensions physiques sont évacuées, portez votre attention sur votre souffle pour **favoriser le ralentissement du rythme cardiaque**. Pour cela, inspirez trois secondes, bloquez votre respiration deux secondes, et expirez pendant six secondes. Réalisez cet exercice trois fois de suite, puis prenez conscience de ce ralentissement. **Pourquoi compter en même temps que l'on respire ?** Tout simplement pour monopoliser votre attention et ne pas entrer dans des ruminations et des projections.

**6** Comme le savent déjà les aficionados de la méditation, l'étape incontournable de la détente, c'est le **bodyscan**. Concentrez-vous sur les ressentis de votre corps, les sensations que vous apporte la relaxation. Si vous êtes assis-e sur une chaise, passez en revue les points d'appui du corps : la tête, le dos, les bras,

l'arrière des cuisses, les pieds bien posés dans le sol... Imaginez que vous vous enfoncez.

**7** Pour compléter cet état méditatif, vous pouvez également pratiquer la **visualisation** : imaginez un endroit qui vous fait du bien, agréable et paisible (comme un lieu de vacances, une maison de famille, ou même votre salon), remémorez-vous les couleurs, les détails, les bruits (des chants d'oiseaux, le clapotis de l'eau, une musique douce), les odeurs, le toucher (la sensation d'herbe sous vos doigts ou les rayons du soleil sur le corps), et profitez de cet état de bien-être.

**8** Vous êtes détendu-e, mais il est déjà l'heure de **se réveiller !** Prenez une profonde inspiration et soufflez d'un coup sec pour vous dynamiser. Bougez vos pieds, faites des rotations avec vos poignets pour remettre le corps en mouvement, puis ouvrez les yeux au dernier moment.

Vous êtes désormais paré-e pour être un-e professionnel-le de la sieste. Et plus vous vous entraînez, plus votre corps créera des automatismes. À ce moment-là, vous n'aurez plus besoin de réveil ! Et ne craignez pas que cela impacte vos nuits, bien au contraire : un corps qui sait se détendre garantit un sommeil de meilleure qualité.

## NOTRE EXPERTE

Catherine Aliotta est la fondatrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie et l'auteurice du livre *Trouvez votre équilibre émotionnel avec la sophrologie*, aux éditions Leduc. Son site : [catherine-aliotta.fr](http://catherine-aliotta.fr).



Éditions Leduc