

Une sieste dans le RER, le bon plan pour récupérer

Publié le 25 mars 2014 (/archives/25-mars-2014).



Au Japon, il est courant de dormir dans les transports en commun. — AFP PHOTO/PHILIPPE LOPEZ

SANTE - Le manque de sommeil peut être compensé par des siestes courtes dans les transports...

Le réveil sonne toujours trop tôt. Pour les actifs utilisant les transports en commun, les trajets du matin sont souvent synonymes d'yeux qui piquent et de bâillements impossibles à refréner.

D'après une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), (<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>) un actif sur trois ne dort pas assez. Mais il n'est pas toujours facile d'avoir ses 6h de sommeil (<http://www.20minutes.fr/economie/796686-entreprises-convertissent-sieste-bureau>) quotidiennes recommandées par les médecins lorsqu'on doit attraper un train, un RER ou un métro à l'heure du laitier.

23 minutes, la durée idéale d'une sieste

Résultat, «39 % des actifs s'endorment (<http://www.20minutes.fr/economie/899385-journee-sommeil-sieste-sort-travail-torpeur>) au moins une fois, soit à l'aller, soit au retour, dans les transports en commun», constate le professeur Damien Léger, président de l'INSV. «Plus les actifs habitent loin de leur travail, plus long est leur trajet, et plus ils sont obligés de se lever tôt.» Pour compenser cette dette de sommeil, piquer un petit somme durant le trajet (<http://www.20minutes.fr/sciences/386364-etre-moins-bete-faites-sieste>) peut être une bonne stratégie. «En moyenne, ceux qui dorment dans les transports récupèrent 23 minutes de sommeil, ce qui est la durée idéale d'une sieste», commente Damien Léger.

Le matin, l'envie de dormir peut être plus prégnante, mais c'est pourtant sur le chemin du retour que la tendance à l'endormissement (<http://www.20minutes.fr/paris/807700-delassement-delicieux-bar-sieste-parisien>) est la plus marquée. Même à 19h, une petite sieste peut faire du bien, assure le professeur Léger: «Dormir 15 à 20 minutes en rentrant n'empêchera pas l'endormissement vers 23h». Une stratégie de récupération que les médecins encouragent donc: «Il faudrait des wagons spécialement pour les gens qui veulent dormir», rêve Damien Léger. D'ici là, essayer d'avoir une place assise, ne pas être réveillé par un joueur d'accordéon et ne pas essayer de finir sa présentation pour la réunion de 10h pourrait éviter d'arriver au travail déjà fatigué.



Audrey Chauvet

Google + (<https://plus.google.com/101270615807416562513>)

Twitter (https://twitter.com/Audrey_Cha)