

Mémo SOMMEIL – SIESTE FLASH



Les cycles du sommeil

- Environ 90 min
- Une phase de sommeil profond pour récupérer (nettoyage du corps)
- Une phase de sommeil paradoxal (tri des informations - nettoyage cérébral)
- Au moins 4 cycles par nuit



Les 3 types de siestes

- La sieste royale (un cycle = environ 90 min)
- La sieste idéale (20 à 30 min max)
- **La sieste flash ou micro sieste (3 à 10 min max)** => répondre à la somnolence et retrouver de l'énergie et de la concentration, restaurer la vigilance



La sieste quand la température corporelle baisse naturellement (cycle 24h)

- Entre 13h et 15h
- A tout moment de la journée : uniquement la sieste flash



Une sieste flash efficace se fait :

- N'importe où, n'importe quand
- A la lumière
- En fermant les yeux
- En respirant lentement
- En posant son corps avec le moins de tensions possible

Quand la tête bascule, ou que la clé tombe, s'étirer doucement avant d'ouvrir les yeux,

Faire quelques mouvements et respirations toniques

**Quand votre cerveau ou vos yeux ont du mal à suivre,
rappelez-vous que la sieste est une pratique de santé publique !**