

La SIESTE : oui ou non ? Quand ? Comment ?



LEXIQUE

Flash nap/micro-sieste : < 20 min.

Short nap/sieste courte : < 1h

Sieste longue : > 1h

Les DOCS de l'INRS

L'institut national de recherche et de sécurité a publié de nombreux documents sur ce sujet, du développement des bienfaits de la sieste aux modalités de mise en œuvre en entreprise, en passant par des revues de la littérature (1). L'une d'entre elle notamment fait état d'une augmentation du risque cardiovasculaire, du risque de survenue de syndrome dépressif ou d'anxiété, d'une augmentation de l'IMC, de l'apparition de douleurs chroniques pour les populations avec des horaires de travail longs ou de nuit (2). Dans ce contexte, les micro-siestes augmentent la vigilance et diminuent le risque d'erreurs et d'accidents.

(1) www.inrs.fr

(2) MA. Gautier. Effets sur la santé d'horaires de travail longs. *Références en santé* 2020. n° 161.

La sieste a des bienfaits, mais pas tous les types de sieste !

Une étude du réseau Morphée en 2018, a révélé que 62% des soignants ont des troubles de l'endormissement, 71% des éveils précoces, 67% un sommeil non récupérateur.

www.reseau-morphee.fr

La SIESTE : quels bienfaits sur la santé ?

Diminution du risque de survenue d'un syndrome dépressif, d'insomnies, de pathologies vasculaires, de diabète, de néoplasies sont rapportés dans la littérature(1). Celle-ci semble assez unanime sur ce sujet, la sieste diminuerait le risque cardiovasculaire, coronarien, et limite l'apparition d'une HTA (2). Mais attention, pas n'importe quelle sieste. C'est d'une sieste de type flash nap dont nous parlons. Une sieste longue augmenterait au contraire le risque de développer une pathologie coronarienne.

Hors situations de privation de sommeil, une sieste longue augmenterait le risque de développer un diabète, (3). Dans une métaanalyse menée en 2017, ce risque serait majoré de 31% en cas de sieste longue et n'aurait aucune incidence en cas de sieste courte < 1 heure.

Des effets sur le système immunitaire ont aussi été décrits, avec la diminution de la synthèse des protéines de l'inflammation comme l'IL6 (4).

(1) F. Duteil et al. Effects of a short daytime cognitive performance : a systematic review and metaanalysis. *Int J Environ res Public Health* 2021; 18, 10212.

(2) A. Naska et al. Siesta in healthy adults and coronary mortality in the general population. *Arch Intern Med* 2007; 167 : 296-301.

(3) V. Yaweiguo et al. The association between daytime napping and risk of diabetes : a systematic review and metaanalysis of observational study. *Sleep med* 2017; 37 : 105-12.

(4) B. Faraut et al. Napping reverses the salivary IL6. *J Clin Endocrinol Metabolism* 2015; 100 : 416-26.

La SIESTE : oui ou non ? Quand ? Comment ?



Quid de la performance ?

Dans son article relatif à la préparation de la garde de nuit, P. Wallace recommande une sieste avant 16h afin de diminuer la fatigue durant la nuit, ainsi que la dette de sommeil, et augmenter la performance et la vigilance (1).

La question est aussi celle de la sieste pendant la période de garde, le jour et particulièrement la nuit.

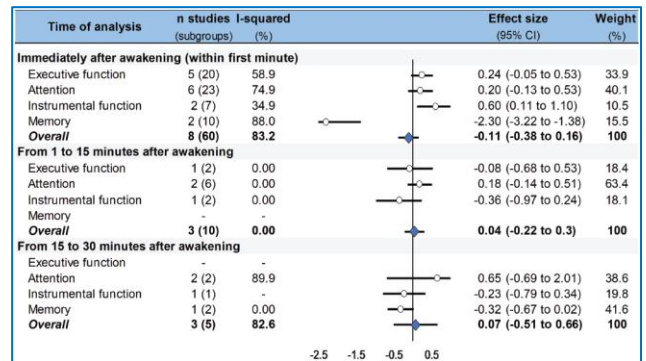
(1) P. Wallace et al. Top 10 evidence-based countermeasures for night shift workers. Emerg Med 2020; 37 : 562-4.

Une méta-analyse de 2015 a étudié les effets de la sieste (2). Une sieste courte, ayant idéalement lieu entre 2h et 4h du matin, augmente la vigilance et l'efficacité, diminue la somnolence sans perturber le rythme circadien. Elle augmente des performances cognitives et la mémorisation, favorise la productivité, augmente le bien-être, diminue le risque de burn-out et, de ce fait, augmente la sécurité au travail (3,4).

Les auteurs alertent cependant sur la somnolence au réveil. Une sieste longue entraîne un épisode d'inertie au réveil et une somnolence plus importante qu'une sieste courte, et a peu d'effet sur la fatigue (5). Cette période post sieste diminuerait les capacités de mémorisation mais pas l'attention (6).

Les auteurs s'accordent sur le fait qu'une sieste courte semble plus bénéfique en terme de performance, de diminution des risques d'erreur ou d'accident du travail ou de trajet. Elle est préconisée en début de nuit pour diminuer au réveil la phase d'inertie.

Tiré de (6)



(2) S. Oriyama. The effects of a 120 minutes nap on sleepiness, fatigue and performance during 16 hours night shift : a pilot study. J Occup Health 2019; 61 : 368-77.

(3) C. Boyer, S. d'Esparbes. Thèse. Effets d'une sieste post prandiale courte sur la vigilance. Etude SIEST'enBUS. 2018. dumas-01804183.

(4) www.droit-travail-France.fr

(5) JS; Ruggiero et al. Effects of napping on sleepiness and sleep-related performance deficits in night-shift workers : a systematic review. Biol Res Nurs 2014; 16 : 134-42.

(6) F. Dutheil et al. Napping and cognitive performance during night shifts : a systematic review and meta-analysis. SleepJ 2020; 43 : 1-15.

Aux USA, la sieste ou « power nap » est considérée comme un outil de performance. En Chine elle est inscrite dans la constitution.

La SIESTE : oui ou non ? Quand ? Comment ?



Lutter contre l'inertie post sieste

La micro-sieste n'est pas concernée par l'inertie. Des contre-mesures ont été identifiées afin de limiter l'inertie au réveil pour les siestes plus longues :

- La lumière
- La température
- La caféine. Celle-ci est probablement le meilleur moyen d'éviter l'inertie post sieste (1).

(1) C. Hilditch et al. Time to wake up : reactivities counter-measures to sleep inertia. *Industrial Health* 2016; 54 : 528-41.



La sieste : comment faire ?

- Lever les résistances au sujet de la sieste. Les démarches QVT sont une aide.
- Identifier les effectifs et organiser la continuité du travail.
- Planifier en accord avec la hiérarchie.
- Aménager un emplacement dédié, calme, confortable.

www.inrs.fr

Points clés

- La sieste ne remplace pas le sommeil qui est indispensable pour limiter la dette.
- Une sieste courte est bénéfique pour la performance, la vigilance, l'attention, la sensation de fatigue après la garde, la pénibilité du travail, la sécurité des prises en charge.
- La sieste doit avoir lieu tôt dans la nuit (avant 3h ou 4h du matin), ou avant 16h en journée.
 - Elle doit s'organiser.
- Les espaces dédiés doivent être adaptés.

Micro-sieste
Sommeil léger
Détente
Réveil facile

L'expérience d'Evreux.

Pionnier dans la réflexion autour des bienfaits de la sieste pour les équipes de nuit ou en garde de 24h, Le service des Urgences D'Evreux a mis en place des coupures organisées en nuit profonde de 90 à 180 minutes. Idéalement prises entre 2h et 4h du matin, ces périodes de repos sont prises dans un local aménagé spécifiquement, et agrémenté d'une musique douce, de luminothérapie et d'un réveil simulateur d'aube.

Le mot
d'Arnaud
DEPIL-DUVAL

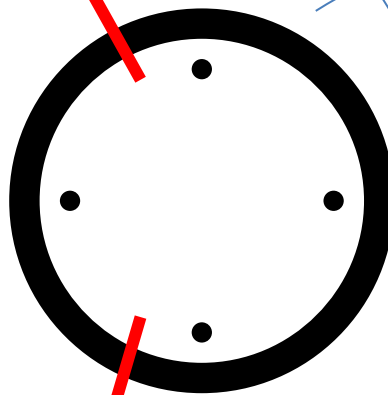
Il ne faut pas oublier que les soignants sont avant tout des humains et qu'en tant que tels, ils ont des besoins physiologiques : manger, dormir, faire une pause. La non-réponse à ces besoins majore la pénibilité et le risque d'erreur. Et un soignant reposé, c'est un patient en sécurité!

La SIESTE : oui ou non ? Quand ? Comment ?

Je ressens de la
fatigue, je baille, si
je peux je dors

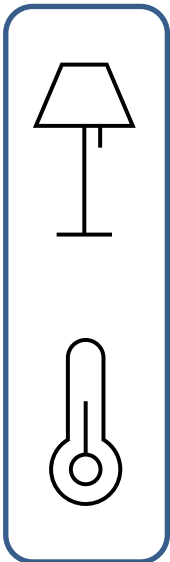
Période idéale
de sieste

23h

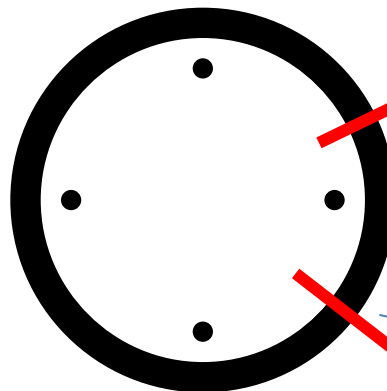
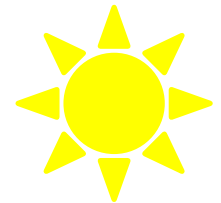


23h – 7h : Période la
plus propice au sommeil

7h



14h



Période idéale
de sieste

16h