

VOTRE CAPSULE SANTÉ SSQ

Par Marie-Paule Gauthier, responsable du dossier «Assurances»

La sieste

Source

Recherche sur google, bing ou autre moteur de recherche : Santé et Mieux-être-Particulier-SSQGroupefinancier

Cliquer sur la *capsule santé* «La sieste : bénéfique à tous les âges»

La sieste : bénéfique à tous les âges!

Faisant partie intégrante de nos rythmes biologiques, la sieste favorise la santé et devrait être pratiquée au quotidien. La sieste n'est pas synonyme de sommeil, mais procure plutôt un repos mental et physique à l'organisme. Faire une sieste régulièrement permet d'être plus éveillé, plus créatif et plus productif!

Découvrez les bienfaits de la sieste

En plus de donner de l'énergie au corps et à l'esprit, la sieste :

- permet une meilleure concentration;
- favorise la bonne humeur;
- diminue les risques de mortalité associés aux maladies cardiovasculaires;
- diminue le stress.

Les règles d'or de la sieste

- Ne dormez pas plus de 30 minutes;
- prévoyez 10 minutes pour vous endormir et 20 minutes de sieste. N'oubliez pas de programmer votre réveil : si vous dormez trop longtemps, vous risquez d'être somnolent toute la journée et d'avoir de la difficulté à vous endormir le soir venu;
- Faites votre sieste entre 14h 15h: c'est généralement à cette heure que le corps ressent une forte baisse d'énergie.

La sieste, synonyme de performance

- Institutionnalisée en Chine, mais encore taboue en Occident, la sieste aurait des effets positifs sur la productivité et augmenterait les performances intellectuelles d'environ 20 %!

Vous manquez de temps? Essayez la microsieste!

- Cinq minutes de détente : c'est tout ce dont vous avez besoin!
- L'objectif de la microsieste est d'être dans un état à la limite de l'éveil et du sommeil. Plus vous pratiquerez cette technique, plus vous deviendrez expert en la matière;
- Ainsi, vous serez capable d'atteindre un sommeil profond plus rapidement.

Trois étapes simples pour une microsieste efficace :

1-Fermez les yeux pendant 1 à 5 minutes.

2-Faites le vide mentalement et relâchez vos muscles.

3-Inspirez par le nez en gonflant votre abdomen et expirez par la bouche.

Même si on ne pratique pas la sieste, elle nous fait réaliser l'importance de relaxer.