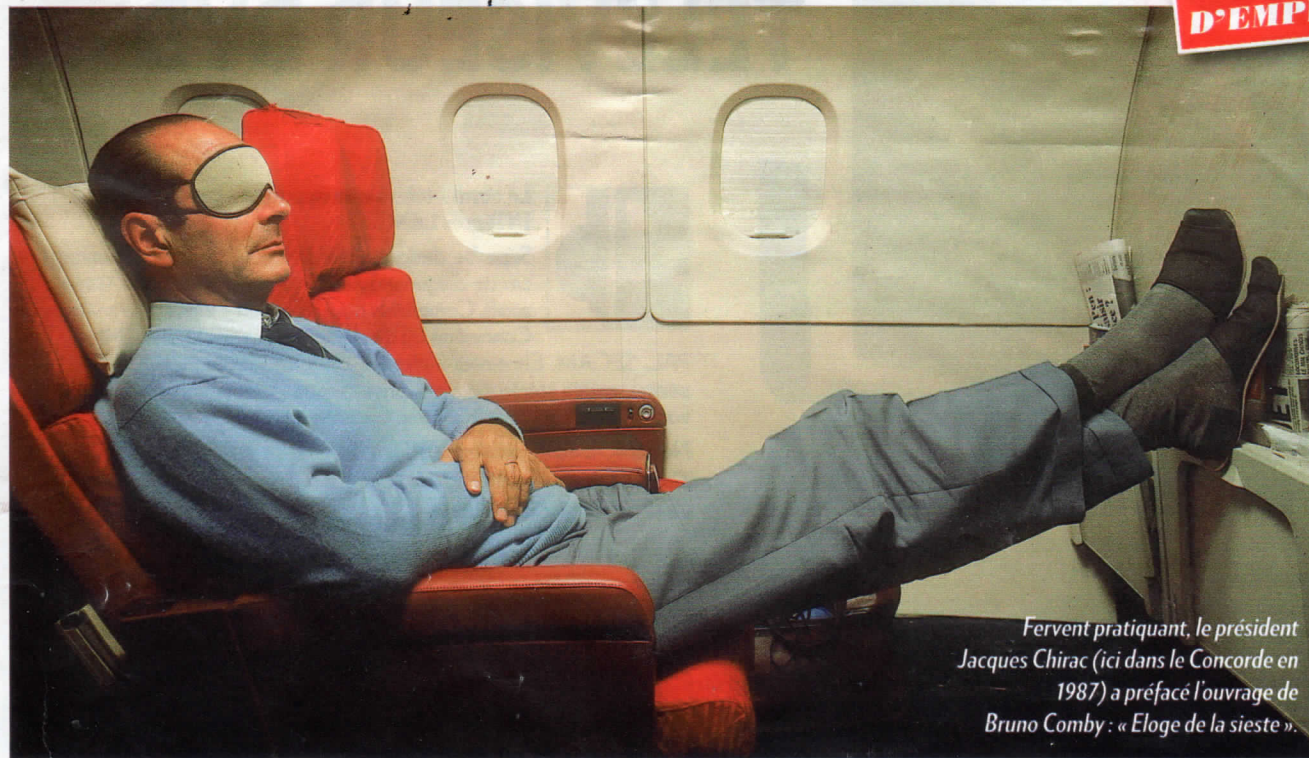


Osez la sieste au boulot

JUSQU'ICI DÉCRIÉE, ELLE PERMET POURTANT D'ÉVACUER LE STRESS ET D'AMÉLIORER LA PRODUCTIVITÉ. ALORS, TOUS LES PIEDS SUR LA TABLE!

Par Anne-Cécile Beaudoin



Fervent pratiquant, le président Jacques Chirac (ici dans le Concorde en 1987) a préfacé l'ouvrage de Bruno Comby : « Eloge de la sieste ».

Seules vingt minutes suffisent

Installez-vous confortablement dans un endroit tranquille. Débranchez le téléphone et réglez votre réveil. Desserrez vos vêtements. Relaxe-vous, respirez calmement, détendez vos muscles, ne pensez à rien. Ne vous forcez pas à dormir. Essayez plutôt de vous reposer. N'émergez pas brutalement, reprenez conscience de votre environnement en augmentant vos inspirations. Si un collègue ou votre boss vous surprend, n'ayez pas honte. Expliquez-lui les bienfaits du repos compensateur.

MODE D'EMPLOI

Vous rentrez de déjeuner et vous ne rêvez que d'une chose: piquer un petit roupillon. Mais voilà, même si sous certaines latitudes on s'assoupit sans complexe (en Chine, le droit à la sieste est inscrit dans la Constitution), somnoler au boulot n'a pas encore fait son chemin dans la tête des patrons hexagonaux. Alors, planqué derrière l'ordinateur, vous vous autorisez une petite baisse de régime. Pourtant, la sieste devrait être obligatoire. «Le coup de barre du début d'après-midi correspond à un cycle biologique naturel, explique le Dr Eric Mullens*. Même Batman n'est bon à rien! L'éveil prolongé est dangereux. Une sieste de vingt mi-

nutes restaure la vigilance et favorise la récupération. Elle permet de commencer l'après-midi ressourcé et ainsi de mieux travailler.» Une réponse bienvenue à l'épuisement que ressentent les salariés dans la fureur de leur quotidien. Mieux encore, le rendement au travail est amélioré de 20%. C'est notre boss qui va être content! En prime, la sieste favorise les relations humaines au sein de l'entreprise et réduit les risques d'accident du travail. DRH, pensez-y: plus besoin de séminaires hors de prix pour renforcer l'esprit d'équipe! ■

* Spécialiste du sommeil et auteur de « Apprendre à faire la sieste », éd. Josette Lyon, 14,90 euros.

Sommeiller en self-service

► A La Bulle Kenzo, pionnier en la matière. Tatamis et couettes douillettes. 30 min : 25 €. 1, rue du Pont-Neuf, Paris 1^{er}. Tél. : 01 42 36 56 73. www.labullekenzo.com.

Mes adresses

► Pour en savoir plus : Institut national du sommeil et de la vigilance, 3, rue de l'Arrivée, Paris XV^e. Tél. 01 48 56 27 87. www.institut-sommeil-vigilance.org

Dans une grotte de sel pour se régénérer

► Allongez-vous et respirez. En plein cœur de Paris, Catherine Nogier a ouvert une grotte de sel. A l'intérieur, 10 tonnes de cristaux de sel gemme, extrait des profondeurs de la Terre, amené d'Europe de l'Est. Chaque bouffée d'air correspond à une inhalation géante d'oligoéléments et de sels minéraux. L'action sur le stress est immédiate. Envolés la fatigue, l'anxiété, les rhumes et les sinusites! On ressort léger et souriant, comme après une balade au bord de la mer. 30 min : 25 €. Cristal Zen It, 2, rue Dulong, Paris XVII^e. Tél. : 01 42 94 16 82 et www.cristalzenit.fr.

Le truc en plus

LE MASQUE DE NUIT

Régressif

Hello Kitty, sur www.crysimport.fr, 6,40 €.



Zen

En satin sérigraphié, Daydream, 10,99 €.



Royal

Orné de cristaux Swarovski, sur www.kiolla.com, 15,99 €.