

du 1er juillet au 31 octobre 2018

**L'ÉQUIPE** numérique

**1€ le premier mois\*** puis 9,99€ / mois sans engagement

\*voir conditions



Les nouveaux équipements...



Faire vos semelles chez le...



Le top des régions où...



Comment optimiser son...

**Bien-être**

# Les bienfaits de la micro-sieste au travail

Publié le mardi 28 août 2018 à 11:57 | Mis à jour le 28/08/2018 à 16:56

De retour de vacances et vous êtes déjà fatigué ? Optez pour une micro-sieste de 20 minutes maximum qui vous permettra de retrouver de l'énergie mais aussi d'être plus efficace au travail. Focus avec la Fédération Française de Sport Entreprise.

 Partager sur Facebook

 Tweeter

 Google+

**2208** partages


Accordez-vous un temps de pause au travail ! ( ©Shutterstock)

Aujourd'hui, oscillant entre travail, transport, vie de famille, nos emplois du temps se remplissent vite et engendrent souvent stress et fatigue. D'autant plus

**Coaching**

12:30 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour vo... ▶

04/10 **Musculation** Comment muscler ses mains ?

04/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le... ▶

03/10 **Fitness** La technique des montées d'escaliers

03/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices avec un... ▶

02/10 **Fitness** Connaissez-vous la battle rope ?

02/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le ... ▶

01/10 **Running** De la marche à la course : comment fair...

01/10 **Musculation** Trois exercices pour les biceps ▶

28/09 **Bien-être** Faire vos semelles chez le podologue

27/09 **Running** Le top des régions où aller courir

27/09 **Tous sports** Le top 20 des nouveaux équipements...

< 1/10 >

tout le chrono



lorsque la rentrée arrive à grands pas ! Alors, comment mettre notre organisme quelques instants au repos pour lui permettre de récupérer ?

Essayez la micro-sieste ! Bien que celle-ci soit controversée, de nombreuses études scientifiques vantent pourtant ses bénéfices. Carole Mégrot, formatrice à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE), nous donne quelques conseils pour pratiquer une micro-sieste dans les meilleures conditions.

## La sieste dans le monde

Peu populaire en France et considérée comme du "temps perdu", la micro-sieste est pourtant une pratique courante dans beaucoup d'autres pays. En Chine par exemple, la sieste est un droit dans la constitution. Au Japon, le pays où l'on travaille plus de 50 heures par semaine, la micro-sieste au bureau ou le "power nap" (sieste éclair) est une véritable institution. Elle est encouragée par les managers pour "recharger les batteries" des employés. Les pays nordiques acceptent de plus en plus que leurs employés s'accordent une micro-sieste après le déjeuner depuis que la Nasa a montré les bienfaits de la sieste sur la productivité. En Espagne, la sieste est une pratique courante, contrainte par les chaudes températures du début d'après-midi.

En France, bien que la sieste soit souvent soumise à de nombreux préjugés : fainéantise, perte de temps, réservée aux bébés ou personnes âgées, certaines entreprises tentent alors de favoriser plutôt la micro-sieste sur le lieu de travail.

La micro-sieste qui consiste à se détendre en très peu de temps (de 1 à 20 minutes) a de nombreux bienfaits : elle permet d'augmenter la productivité et la créativité des travailleurs de 35 % selon la Nasa (mai 2015) ; elle permet également d'améliorer les capacités d'attention et de vigilance et diminuerait ainsi les risques d'accidents du travail liés à la fatigue. Elle réduit le stress, la pression artérielle, améliore la qualité du sommeil nocturne et rééquilibre le fonctionnement du système nerveux.

Pour être efficace, une micro-sieste doit être effectuée de préférence entre 13 et 16h afin de ne pas perturber le cycle de sommeil de nuit et ne doit pas excéder 20 minutes car au-delà, nous entrons dans la phase de sommeil profond.



**L'ÉQUIPE** numérique

**1€ le premier mois\***

puis 9,99€ / mois sans engagement

j'en profite

\*voir conditions

## L'Équipe Explore



## Comment faire ?

L'idéal est de pouvoir se poser dans un endroit calme, assis sur une chaise dans une posture confortable, noeud de cravate desserré, les yeux fermés. Vous pouvez par exemple vous concentrer sur votre respiration, l'air qui entre ou qui sort de vos narines ou bien porter votre attention sur votre ventre qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. Votre respiration va devenir plus lente et plus profonde et va ainsi permettre une meilleure détente de l'ensemble de votre corps. Il est possible également de parcourir mentalement chaque région de votre corps les unes après les autres en les sentant devenir de plus en plus lourdes. Afin que votre micro-sieste ne soit pas trop longue, vous pouvez soit mettre un réveil ou tenir une cuillère dans une main et lorsque la cuillère tombe, le temps nécessaire qu'il aura fallu à votre corps pour se détendre complètement et récupérer sera atteint.

Vous n'arrivez pas à vous détendre ? Pas de panique, c'est comme le sport, il faut s'entraîner en pratiquant. Et n'oubliez pas que le simple fait de fermer les yeux en ralentissant la respiration aide à récupérer et vous relaxe. 🏹

## À vos agendas !

La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) organise le jeudi 27 septembre 2018 à La Défense (92) les rencontres européennes du sport et des entreprises : European Meetings of Company sport (EMoCS). Au programme : un village sportif avec des initiations sur le parvis de La Défense, un marathon relais et la 3ème édition du salon Sport Wellness Lab, des conférences et tables rondes, etc. Événement gratuit et ouvert à tous.

Inscription obligatoire sur : <https://www.eventbrite.fr/e/european-meetings-of-company-sport-emocs-tickets-47294256394?aff=eac2>

## top5

Tous sports

**1** **Faire vos semelles chez le podologue**

2 267 vues

Tous sports

**2** **Comment optimiser son sommeil ?**

483 vues

Tous sports

**3** **Le top des régions où aller courir**

201 vues

Tous sports

**4** **Les sushis font-ils mincir ?**

5 vues

Tous sports

**5** **Les courses à ne pas manquer fin 2018**

2 vues

## jeux & concours

# 6 Commentaires

les mieux notés

les plus récents



**plumpy** - 12h20

Enfin un sport que je maîtrise .

répondre

signaler

21

0

tous les commentaires (6) (6)

commenter cet article



tous les jeux

à ne pas  
manquer



## JUDO

Championnats du Monde 2017  
Teddy Riner  
Lucie Décosse  
Celine Lebrun  
Gevrise Emene  
Audrey La Rizza  
Automne Pavia  
Ugo Legrand

## BOXE

Mohamed Ali  
Floyd Mayweather  
Manny Pacquiao  
Jean-Marc Mormeck  
Vladimir Klitschko  
Lazaro Alvarez

## VOLLEY-BALL

Euro Masculin  
Play-offs Ligue A

## ESCRIME

Championnats du Monde 2016  
Palmarès

## SKI-GLACE

Marie-Laure Brunet  
Jason Lamy Chappuis  
Alexis Pinturault  
Coline Mattel  
Shaun White  
Adrien Theaux  
Julien Lizeroux

## SKI FREERIDE

Freeride World Tour  
Home from the top  
Coupe du monde

## CODE PROMO

## SURF

Kelly Slater  
Mick Fanning  
World Surf League  
Joan Duru  
Carpe Diem  
Blog Jérémy Florès  
On the ride again

## AUTRES

Paris 2024  
Tokyo 2020  
Donne-moi du mou  
Coupe du monde escalade  
Alpinisme  
Ultra-trail  
VTT de descente



compte



facebook



twitter



rss



newsletter



mobile



services



plan du site



crédits



CGU



mentions légales



politique de confidentialité



cookies



contacts