



AG2R LA MONDIALE

Prendre la main
sur demain



fabrique spinoza
le bonheur au cœur de la société

S'engager pour une vie équilibrée

Rejoignez le mouvement pour une santé positive, une action du Pôle ESS d'AG2R LA MONDIALE. Chaque petite action compte et vous pouvez faire la différence pour votre bien-être, dès aujourd'hui.

La sieste, un boost pour votre santé

Associée à la paresse, perçue comme l'ennemi du sommeil nocturne, considérée comme inefficace, la sieste se révèle pourtant un trésor de bienfaits. Halte aux idées reçues pour faire de la sieste l'alliée de votre santé !

Le saviez-vous ?

- Le manque de sommeil multiplie par 2 le risque de développer un trouble cardiaque et par 4 celui de faire un accident vasculaire cérébral (AVC).
World Health Org. Monoca Project
- La fatigue multiplie par 8 le risque d'accident sur la route et par 4,5 les accidents du travail.
INSERM 2017

La sieste : une tradition ancienne

De nombreux pays ont depuis longtemps intégré la sieste dans leur culture : les pays asiatiques mais également l'Espagne ou la Grèce.

Une véritable institution en Chine

La Chine a érigé la sieste en véritable institution en inscrivant le droit au repos dans sa Constitution.

La sieste, le Graal de la productivité

Une micro-sieste permet d'améliorer de nombreux indicateurs comme la mémoire ou le langage.

Vous êtes près de 7 sur 10 à vouloir faire la sieste au travail.

Sondage QAPA 2023

Prenez conscience de votre état de fatigue et des bienfaits du repos

Notre mode de vie moderne nous impose des rythmes intenses, souvent au détriment de notre sommeil.

35,9 % des Français dorment moins de 6 heures par nuit. Ce manque de repos accumulé peut affecter votre santé physique et mentale.

Santé Publique France 2019

Découvrez les effets revitalisants d'une courte sieste

L'expérience d'une courte sieste, entre 10 et 20 minutes, est souvent suivie d'un sentiment de revitalisation et de bien-être. Après une sieste, le corps et l'esprit se sentent légers, détendus, prêts à affronter le reste de la journée.



Attention néanmoins à ne pas dépasser 30 minutes.

Les bienfaits en 20 minutes chrono

Moins de stress :

Une sieste de 20 minutes diminue les biomarqueurs de stress et procure une relaxation immédiate.

Boost de l'attention :

La mémoire et la concentration s'améliorent, aidant à rester productif et lucide.

Immunité renforcée :

Une sieste bien pratiquée aide à protéger le corps contre les infections et renforce la résilience.

Manger, bouger... et dormir !

Adopter la sieste comme un geste santé est simple et accessible.
Pour en faire un véritable allié du quotidien, il suffit de suivre quelques règles très simples.



La sieste, un trésor de santé en 4 étapes

1. Choisissez le bon moment : entre 13h et 15h
2. Position confortable : dans un lieu calme
3. Respiration détendue : respirez profondément pour relâcher les tensions
4. Durée optimale : 10 à 20 minutes

Statistiques clés

Entre 8h et 9h nombre d'heures de sommeil conseillés par tranche de 24h pour un adulte.

National Sleep Foundation

+35 % de productivité avec la micro-sieste

NASA 1995

48 % de réduction des risques cardiovasculaires

Université Lausanne 2019

Les bienfaits de la sieste

- Réduction du stress : moins de tensions et meilleure gestion des émotions.
- Boost immunitaire : résistance accrue face aux infections.
- Amélioration de la concentration : mémoire et efficacité boostées.

Exemples d'entreprises qui encouragent la sieste

- Renault : espace de repos depuis 2014.
- Criteo : espaces zen pour ses collaborateurs.
- Adidas : zones bien-être pour une pause régénérante.

Pour aller plus loin

- Réseau Morphée : Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil - <https://reseau-morphee.fr/>
- Institut National du Sommeil et de la Vigilance : un centre de ressources et de conseils sur le sommeil - <https://institut-sommeil-vigilance.org/>
- Podcast : Les incroyables pouvoirs de la sieste <https://podcasts.lemonde.fr>