

Maîtriser sa vigilance et optimiser ses siestes

Les clés d'une sieste réparatrice

- Sieste éclair : limitez-la à 10 ou 20 minutes pour éviter l'inertie du sommeil et rester dynamique.
- Sieste caféine : buvez un café juste avant une sieste de 20 minutes pour optimiser votre éveil au réveil.
- Moment idéal : privilégiez le créneau entre 13h00 et 15h00 pour ne pas perturber votre sommeil nocturne.
- Cycle complet : une sieste de 90 minutes permet une récupération profonde, mais attention à l'inertie plus forte au réveil.
- Environnement : favorisez un espace calme et obscur, ou utilisez un masque de sommeil et des bouchons d'oreilles.

Habitudes quotidiennes pour une vigilance durable

- Température : maintenez une température ambiante fraîche, idéalement entre 18 et 20°C.
- Lumière : exposez-vous à une lumière vive et naturelle dès le réveil pour synchroniser votre horloge biologique.
- Caféine : limitez sa consommation après 14h00 pour éviter d'altérer la qualité de votre sommeil nocturne.
- Alimentation : évitez les repas trop copieux le midi afin de limiter la somnolence postprandiale excessive.
- Activité physique : pratiquez une activité régulière, même modérée, pour améliorer votre vigilance tout au long de la journée.