

TRANSCRIPTION :

Contrairement aux apparences, Myriam et Margot sont bien au travail. Ces deux collègues ont pris l'habitude de faire une sieste avant de retourner à leur bureau.

« On se sent bien, on se sent reposées et prêts à réattaquer la journée de travail. J'ai un autre œil sur ce que j'ai écrit et je suis beaucoup plus productive aussi, beaucoup moins fatiguée comme on a des longues journées. »

Cette entreprise spécialisée dans le digital propose trois salles de repos. Loin d'être un sujet tabou, la sieste est vue comme une solution pour le bien être des salariés.

« Les gens sont assez autonomes dans la gestion de leur temps et bien travailler, c'est aussi très dans les meilleures conditions. Travailler fatigué, ce n'est pas une bonne condition de travail. »

Alors, faut il rendre la sieste obligatoire en entreprise ? Selon les études, dormir 20 minutes augmenterait la productivité de 35 %.

« Si on sent des troubles cognitifs ou une baisse de la vigilance, c'est important, en effet, de faire une sieste courte de moins de 30 minutes. On va faire du sommeil léger, qui va permettre une régénération et une augmentation de notre vigilance.»

Seuls 12 % des responsables d'entreprises sont favorables à la sieste au travail.

Regardez la [vidéo](#) : « La sieste au bureau pour améliorer la productivité ? ».

1. De quoi parle-t-on ?

On parle de la « micro-sieste » au bureau, qui est une pratique qui consiste à faire une sieste courte.

2. Quels sont les bienfaits de la micro-sieste ?

Une sieste de 20 minutes peut augmenter la productivité, permet de récupérer un peu d'énergie, de retrouver de la concentration et augmenter sa vigilance.

À quelle condition ?

Il est important de noter que la durée de la sieste est un facteur clé - pas plus de 30 min.

