

Recette Pour faire une bonne sieste, suivre les étapes. La démonstration a été donnée en cours.

1 Avoir envie. Si cette condition n'est pas remplie, la suite ne s'applique pas.

2 Trouver un endroit confortable pour s'allonger, où rien ne vous dérangera. Ici, *écouter son goût* : extérieur ou intérieur, ombre ou soleil, herbe ou natte, fauteuil, matelas. . .

3 Étape complexe. **3a** S'y allonger. **3b** Fermer les yeux. **3c** Profiter.

Remarque. Si aucun endroit satisfaisant n'est trouvé en **2**, on pourra utiliser les EPI (voir exercice 6).

[BONUS] Une fois la recette maîtrisée, le niveau suivant est la sieste tout terrain. L'étape **2** est remplacée par la recherche d'un simple maximum local de la fonction de confort aux abords immédiats. S'il le faut, l'allongement **3a** est supprimé. Les personnes qui continueront en poursuite d'études devront maîtriser la sieste debout dans l'entassement du tram, la sieste sans honte sur un matelas haut de gamme d'un magasin de literie, la sieste yeux ouverts en TD face au prof (l'air attentif), la sieste discrète en réunion. Voir les vidéos complémentaires données sur la page moodle du cours.

Exercices

Exercice 1 [TP] a) Faire la sieste allongé ou allongée sur le côté. Au réveil, noter vos impressions.

b) Faire la sieste de l'autre côté. Noter de même.

c) Comparer. Avez-vous un côté préféré ? Si oui, refaire la sieste de ce côté.

Cet exercice peut être réalisé en petit groupe. Comparer alors vos impressions.

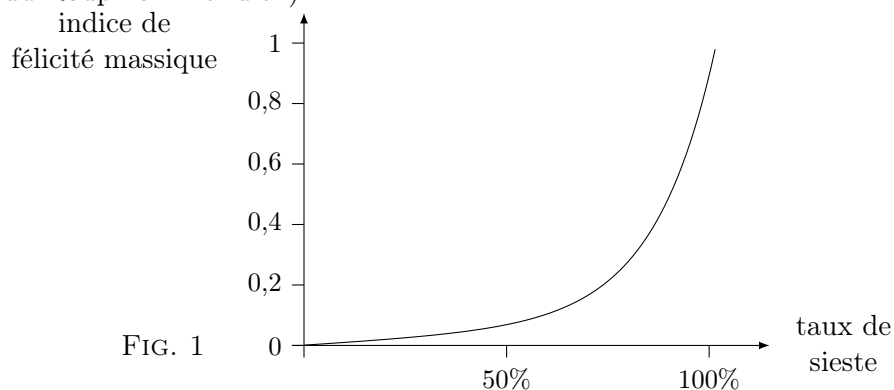
Exercice 2 [Expression écrite] Pour se préparer à des demandes semblables dans le monde professionnel, et pour son intérêt en soi, demander l'ouverture d'une salle de sieste à l'IUT. Donner les arguments pour ce projet et indiquer ses caractéristiques souhaitables, dans une lettre adressée à la direction.

Exercice 3 [Contemplation] a) Citer au moins cinq animaux qui hibernent. Expliquer combien ces êtres vivants sont sages. Contempler cette sagesse.

b) Songer à certains cétacés qui dorment en nageant, un hémisphère cérébral après l'autre. Y songer profondément. Songer. La profondeur de l'océan. Le silence. Le cétacé glissant dans l'eau sombre. Le sommeil dans le silence. L'obscurité.

Méditer sur la barge hudsonienne (*Limosa hæmastica* L.), oiseau migrateur qui dort en volant dans sa migration, par microsiestes en vol plané. Méditer. Méditer. Le ciel immense. Le vol plané. Le sommeil. Planer. Profondément. Si vous avez atteint l'étape **1**, faire la sieste.

Exercice 4 [Analyse de documents] a) Commenter le graphique de la figure 1 (loi d'inaction de masse), établi en 2019 d'après les données d'un échantillon de 100 000 personnes par l'INSERM (Institut National de la Sieste, de l'Endormissement et du Roupillon Méridien).



b) Commenter, figure 2, l'initiative de ce magasin mettant à disposition un support de sieste « tous niveaux », placé au rayon camping pour permettre de s'habituer dans ce cas simple à y faire la sieste sans honte.

c) Lire les articles suivants et en donner les résultats essentiels.

(a) *Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students*, K. Okano, J. R. Kaczmarzyk, N. Dave, J. D. E. Gabrieli et J. C. Grossman, npj Science of Learning 4 n°16 (2019) pp. 1–5 <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z> (l'échantillon est 100 étudiants et étudiantes d'un cours de chimie du MIT)

(b) *Relearn Faster and Retain Longer: Along With Practice, Sleep Makes Perfect Show less*, S. Mazza, E. Gerbier, M.-P. Gustin, Z. Kasicki, O. Koenig, T. C. Toppino, M. Magnin, Psychological Science 27 n°10, (2016) pp. 1321–1330. <https://doi.org/10.1177/0956797616659930>

Exercice 5 [TP] a) (à réaliser en binôme) Connaissez-vous des berceuses ? Chanter une berceuse à son ou sa cobinôme. Le ou la laisser ensuite faire la sieste. Permuter ensuite les rôles.

b) Collecter toutes les berceuses connues par les membres du groupe. Créer une ressource d'enregistrements à télécharger qui pourra être utilement proposée pour la mise en place de l'équipement de l'exercice 2.

Exercice 6 [Question de cours] a) Citer les EPI (Équipements de Protection Individuels) recommandés par la norme ISO 9000ZZZZzzzzzzzz en cas de dérangements à l'étape 2.

b) Ouf. Reposez-vous.

Exercice 7 [Question de cours] Quelle activité les mammifères préfèrent-ils en cas de manque à boire, à manger, au sexe, et les pousse même pour la pratiquer à se rendre vulnérables aux prédateurs ?

Exercice 8 [Travail à la maison] Exercice à réaliser par les personnes ayant un chat, une chatte ou autre animal de compagnie adapté à l'exercice. Faire la sieste avec cet animal sur les genoux. Profiter de ce moment apaisant.

Exercice 9 [Recherche bibliographique] Citer des mammifères dormant beaucoup.

Exercice 10 [Ouf] Tout cela vous a fatigué-e ? Faire la sieste.

Quelques réponses

3. a) Certains insectes hibernent (ex. : les coccinelles), ainsi que des amphibiens (ex. : certaines salamandres et grenouilles ; la grenouille des bois *Lithobates sylvaticus*, en Alaska, peut geler en entier pendant son hibernation, et y survit ; le sommeil donne des super pouvoirs) et des reptiles (ex. : beaucoup de tortues terrestres, des serpents comme la vipère aspic *Vipera aspis* L., le serpent des blés *Pantherophis guttatus* L. *etc.*) ; quelques serpents respirent par la peau pendant l'hibernation, évitant ainsi l'effort musculaire (par ex. *Chrysemys picta*, *Sternotherus odoratus*, *Thamnophis sirtalis*), quelle merveille de paresse. Chez les mammifères, liste peut-être non exhaustive : les marmottes, les loirs, les lérotis, les spermophiles (genre d'écureuils terrestres), les hérissons, les mouffettes (*Mephitidae*) famille de mammifères carnivores essentiellement d'Amérique, dits aussi sconses, les tamias (genre de rongeurs d'Amérique du Nord), certaines chauve-souris, certains tenrecinés (*Tenrecinae*), sous-famille de petits mammifères essentiellement insectivores endémiques de Madagascar : le petit tenrec hérisson (*Echinops telfairi*), le tangué ou tenrec (*Tenrec ecaudatus*) et le setifer (*Setifer setosus*), certains hamsters : par ex. le hamster d'Europe (*Cricetus cricetus* L.) et le hamster doré (*Mesocricetus auratus* L.). Chez les oiseaux l'engoulement de Nuttall (*Phalacrocorax nuttalli*), oiseau de l'ouest des États-Unis et du Mexique, notamment du désert du Colorado, seul oiseau hibernant sauf erreur de ma part. *Attention* : les ours n'hibernent pas ; ils hibernent, ce qui n'est pas le même type de sommeil et de ralentissement extrême du métabolisme. Mais c'est bien aussi. Éléments de bibliographie : www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/hibernation. **b)** ZZZzzzzzzzz... (La barge hudsonienne migre sans escale sur 11500km entre les côtes d'Alaska et la Nouvelle Zélande : une spécialiste de la sieste en condition extrême. www.nationalgeographic.fr/animaux/2018/03/les-secrets-des-oiseaux-migrateurs)

4. a) ZZZzzzzzz. Mmhh. Zzz. **b)** (a) La qualité, la durée et la régularité du sommeil sont fortement corrélées à la qualité des résultats aux examens. 25% de la variance de ces résultats est « expliquée » au sens statistique par la variance de ces caractéristiques du sommeil des personnes suivies par l'étude. La nuit précédant l'examen semble sans conséquence mesurable, le sommeil qui importe est celui pendant la période des cours (période d'apprentissage). (b) Pour mémoriser une connaissance à assez long terme (six mois, une liste de mots d'une langue étrangère), apprendre une première fois (le soir) puis dormir, et réviser le matin, est plus efficace qu'apprendre et réviser sans sommeil entre temps, et permet de diminuer

le temps actif d'apprentissage. *Moralité* : pour réussir vos études, dormez.

5. Exemples :

instrumental www.youtube.com/watch?v=T6nb35I9w-8

bambara www.youtube.com/watch?v=goDOWDJYyX4

www.youtube.com/watch?v=WlUbfuMXQUw ; site moche mais collection immense (espagnol, mandarin, arabe, lituanien...) : www.mamalisa.com/?song_type=Lullaby&t=e_type&id=408

collecte en Afrique www.youtube.com/watch?v=lzbMITQPYo4

[BONUS] Classer les berceuses collectées par valeur croissante de pH (pouvoir hypnotique).

6. Contre le bruit : les *bouchons d'oreilles*. Contre la lumière : un *chapeau*, un *pan de tissu*, un *masque de sommeil* (dit parfois « masque d'avion ») ou tout autre dispositif *non blessant pour les yeux*. Contre la dureté du monde : un *oreiller*, qui peut être gonflable si besoin d'un EPI transportable, un *matelas mousse de camping*. Contre le froid : un *plaid*. Voir le service technique pour l'acquisition du matériel réglementaire.

7. Le sommeil.

9. Le koala (de 18 à 22h/jour). Le lion et beaucoup de chauves-souris (environ 20h). Le tatou géant et l'opossum (environ 18h). L'aï *Bradypus variegatus* aussi mais... seulement 14 à 16h). animaldiversity.org www.savethekoala.com/about-koalas/koala-facts



Les vainqueurs. Photo Ad Meskens CC BY-SA