

## Sept exercices pour lutter contre la somnolence au travail

Marie-Madeleine Sève, 21 août 2015

*Vous piquez du nez lors d'un rendez-vous ou en réunion ? Vous vous sentez ramolli, flagada ? Réagissez! Car il s'agit de rester alerte avec l'équipe, ses pairs et ses chefs. Le cabinet Sense for Business livre ses conseils pour tenir le choc.*



Un tiers des cadres s'assoupissent en réunion selon un sondage de l'I fop<sup>1</sup>. Ce qui est du plus mauvais effet quand on assume des responsabilités. Pour garder sa crédibilité et asseoir sa performance, mieux vaut rester en état de vigilance au travail. L'idéal est de dormir au moins 6h par nuit<sup>2</sup>. En cas de réveils difficiles ou de nuits écourtées, voici huit gymnastiques toniques et faciles à exécuter qui aident à se (re)mettre en route tout au long de la journée.

### 1. Au saut du lit : le barattage

L'exercice. Debout, les pieds écartés, les deux mains à plat sur les cuisses, le dos rond courbé en avant, inspirez puis expirez en vidant totalement vos poumons et rétractez le ventre comme s'il était aspiré en arrière. Sans respirer, faites des va-et-vient avec votre ventre jusqu'à avoir besoin d'inspirer. Puis redressez-vous. Faites-le trois fois, 2 min. en tout de préférence à jeun ou après l'absorption d'une légère boisson.

Le bénéfique. Vous tonifiez le ventre qui est un centre d'énergie important.

### 2. Après la douche : la poupée de chiffon

L'exercice. Debout, sautillez doucement sur place en imaginant que vous avez des ressorts dans les mollets. Ce mouvement se répand dans tout le corps. Lâchez toutes les articulations, le cou, les poignets, la taille... Laissez flotter vos membres, vous vous sentez mou. Puis ébrouez-vous comme un chien trempé par la pluie et qui veut se débarrasser de l'eau sur ses poils. 1 à 2min.

Le bénéfique. Vous dégourdissez peu à peu votre corps avant de le secouer pour retrouver du tonus

---

<sup>1</sup> 32% des cadres interrogés le 1er avril 2014 avouent s'être déjà endormis en plein milieu d'une réunion.

<sup>2</sup> 30% des Français dorment moins de 6h, en deçà du seuil réparateur, selon l'enquête 2012 de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (InSV).

### 3. Après le café : les grimaces devant la glace

L'exercice. Regardez-vous dans un miroir et prenez une inspiration normale puis une expiration très lente. Etendez les bras devant vous et commencez à vous sourire. Puis démarrez une gymnastique faciale en tirant la langue, en tordant votre bouche, en tirant sur vos yeux. Pensez aux mimiques de Louis De Funès. En face de vous, c'est un visage déformé que vous voyez. Ce qui déclenchera le rire. 2 à 3 min.

le bénéfice. En faisant travailler vos zygomatiques, vous allez retrouver du tonus, de l'énergie musculaire. Selon l'adage, un rire vaut un bon steak!

### 4. En route (en voiture ou à pied ): le "yaourt"

L'exercice. Oubliez le langage structuré et retrouvez l'âme d'un tout petit enfant qui ne sait pas parler. Faites de la bouillie de mots. Et dans votre tête, dialoguez dans ce sabir là avec un interlocuteur imaginaire: l'animateur qui cause à la radio allumée, le chanteur qui s'égosille sur votre play-list, le client que vous allez bientôt retrouver.

Le bénéfice. Vous détendez et revigorez votre visage en vous éveillant au monde.

### 5. En route : les bifurcations de trajet

L'exercice. Rompez avec vos habitudes, quitte à allonger un peu le chemin. Optez pour une marche à pied plus longue avant de rattraper le métro ou le bus une ou deux stations plus loin. Variez les parcours, changez de ligne de transport, prenez d'autres rues, essayez le tram ou le vélib, ou le covoiturage.

Le bénéfice. Vous créez de la nouveauté, ce qui ravivera votre curiosité, votre attention et mettra vite vos neurones en action.

### 6. En réunion : le dessin et le pinçage

L'exercice. Dessinez discrètement sur un cahier et à l'aveugle l'orateur du jour. Au bout de cinq minutes, regardez à quoi ça ressemble. Cette petite surprise vous déridera. Autre exercice, se pincer délicatement la peau entre le pouce et l'index, puis entre l'index et le majeur... Passez ainsi en revue tous les doigts de chaque main, en refaisant le geste trois fois de suite.

Le bénéfice. Ce qui surprend ou ce qui fait un peu mal active la circulation du sang dans le corps

### 7. Dans une salle close : le tambourinage

L'exercice. Assis droit sur un fauteuil, bras gauche relâché, usez de votre poing de l'autre main comme d'un petit marteau, le pouce bien replié en premier dans la paume. Puis frappez doucement l'intérieur du bras en remontant jusqu'à l'épaule, puis en descendant. Faites de même pour l'extérieur du bras. Puis changez de bras et de poing. 1 à 2 min.

Le bénéfice. Cela relance l'énergie et détend les muscles crispés, intéressant lors du coup de barre de l'après-midi.