**ATELIER**

# JOURNÉES DE PRÉVENTION : BIENFAITS DE LA SIESTE

## 01 avril 2021 - 02 avril 2021

Centre Assas, 92 rue d'Assas 75006 Paris

Venez expérimenter la micro-sieste (de 5 à 10 minutes) au centre Assas et découvrez ses bienfaits : antistress, concentration, créativité, etc.

Quatre cocons de sieste seront mis à disposition au centre Assas, salle 207 (2e étage) le jeudi 1er avril et salle 505 (5e étage) le vendredi 2 avril.

Deux autres types de sieste pourront être expérimentés :

> La **sieste de récupération** : de 20 à 30 minutes, elle permet de faire un cycle de sommeil en raccourci.
> La **sieste compensatrice** : D'une durée d'environ 1h30, elle permet de faire un cycle de sommeil complet pour compenser une dette de sommeil dû à des horaires décalées, un coucher tardif.

Certaines études ont démontré que la sieste permet de réduire les risques d'accidents cardiaques, les accidents de la circulation et du travail. Elle améliorerait la mémoire et la concentration, la digestion, développerait la créativité, diminuerait le stress et rééquilibrerait le fonctionnement du système nerveux.

En partenariat avec la vie étudiante et le SUMMPS.

Sans inscription préalable.

Les étudiants seront reçus dans le respect strict des règles sanitaires :

> Le port du masque obligatoire dans la salle dédiée et le cocon attribué, du gel hydroalcoolique vous sera distribué pour les mains ;
> Après chaque utilisation des cocons, un nettoyage est effectué avec un produit désinfectant spécifique, et les salles sont aérées entre chaque séance.