

Siestes

Dernière mise à jour : 19-04-2009

Elles sont généralement de longues durées et non récupératrices. Contrairement à la narcolespie ou les siestes sont de courtes durées et récupératrices. Elles ne sont donc pas conseillées d'autant plus qu'elles peuvent entraîner un décalage de phase à cause de leur longue durée. Mais dans la pratique il peut être difficile de résister à la sieste et les hypersomniaques en font souvent en début ou fin d'après midi. Il faut donc essayer de faire des siestes de différentes durées et à différents moments pour voir le résultat. Si cela vous aide, vous pouvez continuer; dans le cas contraire ce ne sera que du temps perdu. Mais ce résultat sera très personnel.