

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 59

Rubrik: Les fantaisies : une sieste du diable

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Une sieste du diable

D'abord, c'était génial, absolument génial! ↪ me dit mon ami Max sur lequel je tombe brièvement à l'heure du déjeuner. C'est une découverte que j'ai faite passée la cinquantaine. Mais d'emblée, j'ai été conquise. Un plaisir, un bonheur!

– Moi aussi, lui dis-je avec enthousiasme, je m'y adonne parfois et ne peux que te donner raison.

– Hein? Tu es bien d'accord! La découverte de la sieste est de ces choses qui, à un moment donné de la vie, vous changent celle-ci à la façon d'une révolution copernicienne. Au lieu d'une seule journée, on en a deux! Le matin, on attaque le boulot tout frais et plein d'énergie. A midi, léger repas. Puis une sieste. A 14 h, on pète le feu! On se montre deux fois plus productif que ses collègues luttant contre le coup de pompe! On reste performant au-delà de 18 h. On a de nouveau vingt ans! Le soir, on tient jusqu'à minuit... voire 1 h du mat! J'en connais qui ont carrément remplacé le repas de midi par la sieste, autrement plus énergisante.

Je suis devenu une marmotte à plein temps...

– C'est vrai, c'est une formule magique, un elixir de jouvence. Bénie soit la sieste.

– Tu sais que depuis deux ou trois ans, on a inventé la turbosieste d'un quart d'heure qui suffit à te remettre en selle? On l'a d'abord recommandée pour les longs trajets en voiture. Une turbosieste et hop, tu t'évites un accident. Mais c'est une pratique qui s'est généralisée. Je me souviens de la pub d'un hôtel restaurant bernois: à midi, pour un infime supplément, tu pouvais profiter d'une chambre après le repas, le temps d'une sieste pour digérer en paix et te requinquer.

– Mais bien sûr, tout le monde s'y met! Je viens de le lire dans un journal: à l'initiative de quelques élèves de la Haute Ecole de gestion, le Ciné 17 à Genève, en plein dans le quartier des banques, a proposé ses confortables fauteuils de cinéma pour une turbo sieste, au prix de 2 francs le quart d'heure.

– Attention, danger! s'est écrié Max. Maintenant que nous avons chanté les louanges de la sieste, je peux te dire que c'est un piège diabolique!»

Il affichait tout à coup une mine d'enterrement.

«Quoi? Tu vas te contredire?

– Ecoute-moi bien: la sieste est trompeuse, c'est comme une belle fille qui, après qu'on a couché avec elle, révèle un visage de sorcière.

– Max, tu plaisantes!

– Pas du tout. Aujourd'hui, la sieste me fait horreur. J'en suis fatigué. Je n'en peux plus. Je prie Dieu chaque jour afin qu'il me délivre de l'horrible sort qui m'a été jeté. Que je t'explique: pour certains individus comme moi, impossible de tomber dans les bras de Morphée sans m'être d'abord relaxé pendant vingt à trente minutes. Autrement dit, je commence la sieste à l'heure où d'autres s'en relèvent.

– Et alors?

– Et alors? L'organisme, mon vieux! Il s'adapte, il prend de mauvaises habitudes. Mon ventre, mon estomac ont très bien compris la mécanique. Ils profitent odieusement de moi. L'habitude venant, je m'endors parfois en cinq minutes, d'autres fois après une demi-heure. Bref, la sieste a décidé de grignoter toujours plus de mon temps. Bien sûr, je règle mon réveil sur 14 h, mais la sieste est un poison si puissant que je ne suis plus capable de réagir à ses appels et bip-bip. Si je les entends, je ferme la gueule à mon réveil d'une tape bien sentie, et je replonge instantanément dans le sommeil. Mes siestes durent jusqu'à 15 h. Deux heures au total! Je suis fichu, dominé par mon organisme. Voyons les choses en face: désormais, tu as devant toi un toxicomane de la sieste. J'y suis *addict* comme d'autres à l'héroïne. Sérieux! C'est le deuxième et pernicieux renversement copernicien apporté par la sieste dans ma vie: je suis devenu une marmotte à plein temps, un ours incapable de se réveiller au dégel, un loir permanent. Ma vie s'est rétrécie. Je n'ai plus deux journées en une seule. Non, je suis dans une nuit et une pénombre permanentes, dont je ne sors que très momentanément. J'aperçois à peine le jour, le soleil, le ciel bleu. Ma vie n'est plus qu'une longue sieste.

– Max, il te faut entreprendre une cure de désintoxication! A Vevey ou Montreux. Bon sang, tu m'ouvres les yeux: je n'imaginais pas à quel point la sieste, ça se paie!

– Très cher, oui, mais tant pis. Donne-moi l'adresse d'une clinique et j'y cours! Tout plutôt que de rester prisonnier de cet engrenage mortel.»

Retrouvez les écrits de Jean-François Duval sur son blog: <http://jfdubvalblog.blogspot.ch/>