

VIVERE MEGLIO

Nella stessa collana:

PENSA SOLO A RESPIRARE
di Rebecca Dennis

RIORDINA LA TUA MENTE
di S.J. Scott e Barrie
Davenport

CUORE E ANIMA
di Roberta Dell'Acqua

BEBÈ PRIMA E DOPO
di Shiva Shaffil e Elisa Bastet

SOLO TU & IO
Willard F. Harley Jr.

GUARIRE CON UN
ABBRACCIO
di Cèline Rivière

CI VEDIAMO TRA NOVE MESI
di Sabine Davion-Marin

CUORE E ANIMA
di Roberta Dell'Acqua

I BENEFICI DEL DIGIUNO
di Ruediger Dahlke

COSMETICI NATURALI
di Natalia Wolf

STOP ALLA DEPRESSIONE
di Roberto Pagnanelli

LA FORZA DELLA GIOIA CHE
È IN TE
di Marino Parodi

I FRUTTI DI BOSCO
di Margarete Dressler

LA VIA DELLA SALUTE
di Elio Blancato

VINCERE LE TUE PAURE
di David Tolin

METODO ANTISTRESS
Günther Bisges

MAMME SI DIVENTA
di Susan Magee e Kara
Nakisbendi

GLI ALIMENTI DELLA
SALUTE
di Eugenio G. Branca

VEGETARIANO SÌ O NO?
di Nathalie e Jean-Marie
Delecroix

PERDERE LE CATTIVE
ABITUDINI
di Ann Gadd

IL SEGRETO DEI CENTENARI
DI OKINAWA
di Jaqueline Armand
e Laurent Boucher

RESPIRARE È VIVERE
di Philip Smith

IL LIBRO DEI PISOLINI

**THIERRY DE GRESLAN
& MAGALI SALLANSONNET-FROMENT**

**IL LIBRO DEI
*Pisolini***

zzzz



ARMENIA

Immagine di copertina: Fotolia

Titolo originale dell'opera:

La mini-sieste

Retrouvez forme et vitalité en quelques minutes

Traduzione dal francese di Valeria Pazzi

© 2017, Éditions Rustica, Paris

First published in French by Rustica,
Paris, France - 2017

Copyright © 2017 by Armenia S.r.l.

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it

info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.



Premessa

Questo libro non è:

- una raccolta di riflessioni filosofiche sulla vita;
- una serie di banalità sul benessere;
- la ricetta della felicità;
- un'analisi psicologica banalizzata sui nostri comportamenti in tema di sonno;
- un elogio letterario del pisolino.

Questo libro è

- l'esito di 15 anni di esperienza clinica a contatto con i malati;



- una riflessione basata su tutti i dati medici attualmente disponibili sul pisolino;
- un'opera dedicata all'educazione terapeutica per gestire la mancanza di sonno;
- uno strumento pratico, una guida, per coloro che vogliono imparare a fare un pisolino e gestire meglio la propria giornata.

Siamo neurologi specializzati nel sonno e, durante i consulti, a volte non avevamo risposte a certe domande relative al pisolino. Il risultato delle nostre ricerche è presentato in questo libro, a disposizione di tutti. Il principio che governa la medicina odierna è quello di responsabilizzare il paziente, renderlo il più possibile partecipe alla cura, metterlo al centro e farlo diventare protagonista della terapia. Questo libro mette in pratica tale principio. Noi vi diamo le chiavi, a voi aprire le porte.



Prefazione

Ho imparato a fare il pisolino mentre preparavo la specializzazione in medicina, al sesto anno. Studiavamo in sei in un fienile in alta montagna, in luglio: con i tavoli messi all'esterno, 15 ore al giorno, cercavamo d'imparare a memoria le 26 materie di medicina (e di arrivare abbronzati all'esame, per far schiattare di invidia i parigini!). Ogni tanto, a fine mattinata o dopo pranzo, la mente rallentava, si perdeva, era necessario rileggere più volte la stessa frase; calava il torpore sulla testa e sulla nuca, le orecchie si tap-



pavano, la visione diventava confusa. Alcuni lottavano contro questa sonnolenza, non volendo perdere neanche un minuto nella corsa verso l'esame.

Mio marito, ex marinaio abituato a dormire ovunque, si sdraiava 15-20 minuti, non di più, sopra un piccolo materasso di schiuma, sull'erba, e dormiva. Ho imparato a farlo anch'io. Sentivamo in lontananza mille fruscii, api e mosche, campanelle di mucche all'alpeggio. Seguire un percorso mentale, vagare con il pensiero lungo sentieri, fiumi e giardini, finché la mente non si perdeva e poi svaniva... fino a precipitare in un torpore in cui non si sente più nulla. E poi ben presto risvegliarsi, forse un quarto d'ora dopo. A quel punto bisogna alzarsi e soprattutto non ricadere in un nuovo, troppo lungo pisolino. Si percepisce calore nei muscoli, grazie alla vasodilatazione delle mani e dei piedi indotta dal sonno. La mente è tornata limpida, come rigenerata.



È il pisolino, il segreto di Churchill, dei medici di guardia, degli uomini di Stato, degli abitanti dell'Ile-de-France, dei beduini e dei giapponesi. La meridiana del monaco benedettino. La pausa rigenerante dei pazienti che soffrono, di chi ha mal di testa o il Parkinson. Di tutti coloro che affrontano lunghi periodi di veglia restando efficienti. Quest'opera, scritta magnificamente da due medici militari, neurologi e specialisti nel sonno, è facile da leggere, minuziosa e ricca di entusiasmo. Mette insieme i migliori dati scientifici a disposizione con una solida esperienza medica. Lasciatevi trasportare!

Professoressa ISABELLE ARNUF
Capo del Servizio delle Patologie del Sonno
Centro di riferimento: narcolessia,
ipersonnia e sindrome di Kleine-Levin.
Gruppo ospedaliero Pitié-Salpêtrière, Parigi.



Breve introduzione e presentazione

CHI DI NOI, DURANTE UNA LEZIONE A SCUOLA, AL CINEMA O DOPO UN PRANZO CABBONDANTE, NON HA MAI SPERIMENTATO QUELLA SONNOLENZA CHE SPINGE IN PIENO GIORNO VERSO UN DIVANO, UN LETTO, UNO SBADIGLIO, LA TESTA CHE CIONDOLA, GLI OCCHI CHE BRUCIANO, PROBLEMI A SEGUIRE LA CONVERSAZIONE... SONO SEGNALI CHE TUTTI NOI CONOSCIAMO. PEGGIO ANCORA, A VOLTE CAPITA AL VOLANTE, DOPO UNA BRUTTA NOTTATA LEGATA ALLO STRESS DELLA PARTENZA.



Viviamo in un mondo dove il lavoro, la produttività obbligata, la performance riducono gradualmente la quantità di sonno, per non parlare della qualità. Recenti studi hanno rivelato un calo della durata del sonno di 23 minuti in vent'anni. Ventitré minuti non sono molti, ma a volte fanno la differenza fra un'ottima giornata e una stanchezza che ci portiamo fino a sera.

Come vedremo, il pisolino è una soluzione semplice, poco costosa, senza effetti collaterali e realizzabile in ogni circostanza. È una cura naturale, proprio come piace oggi: un'igiene di vita, per non dire un'arte di vivere.

Quando, durante una cena, diciamo che siamo specialisti del sonno, fioccano le domande: «Soffro d'insonnia, non hai una soluzione miracolosa?», «Durante il giorno ho sempre voglia di dormire, come faccio a contrastarla?» Spesso si finisce a parlare del pisolino.



La pratica e la tipologia di pisolino, i suoi benefici o danni non sono argomenti studiati in medicina. Tuttavia sono questioni che ci interessano, poiché i malati ne parlano fra di loro e con noi, ponendoci delle domande. Forniamo quindi delle risposte basate sull'esperienza, ma anche sugli studi condotti in questo ambito da oltre vent'anni.

In questo libro abbiamo deciso di condividere con voi ciò che sappiamo del pisolino. È una moda? No. Esponendo innanzitutto le informazioni basilari da sapere sul sonno, vi spiegheremo perché il pisolino, da 10 a 20 minuti, è la risposta migliore a esigenze e obblighi della vita quotidiana. Vedrete che prendervi questa pausa di pochi minuti, tutta per voi, all'interno di una vita caotica, potrà cambiare molte cose per quanto riguarda la capacità di concentrazione, l'umore e l'energia. Che siate studenti, persone in piena ascesa professionale o in pensione, un uomo, una donna,



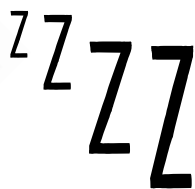
● incinta, malati o in ottima salute, troverete delle soluzioni che ci auguriamo risultino utili.

È ovvio che la lettura di questo libro non risolverà tutti i vostri problemi di stanchezza, ma ne approfittiamo anche per darvi alcuni consigli per migliorare la qualità del sonno in generale. È vero che passiamo un terzo della vita a dormire, ma è altrettanto vero che i problemi legati al sonno diventeranno sempre più diffusi nelle nostre società cosiddette moderne.

Uno dei principi basilari della vita è l'adattamento all'ambiente. Una pietra non cambia, una pianta sì. Anche l'uomo si adatta, lo ha sempre fatto. Il pisolino è il frutto dell'adattamento umano all'ambiente. Siamo convinti che il pisolino sia l'evoluzione moderna obbligata della classica siesta.

Dottor THIERRY DE GRESLAN

Dottoressa MAGALI SALLANSONNET-FROMENT



Tipologia di sonno e ritmi biologici	»	27
Fisiologia del pisolino	»	29

Capitolo 3 - La scienza non

spiega tutto	»	33
Non si sfugge alla genetica... ..	»	34
... ma ci si adatta all'ambiente	»	34
Come la cultura influisce sulle nostre necessità.....	»	38
Il pisolino a seconda dell'età.....	»	41

Capitolo 4 - Siamo fatti per il pisolino

oppure no?	»	51
Imparare a distinguere stanchezza e sonnolenza.....	»	52
Imparare a riconoscere il proprio bisogno di sonno	»	54
Imparare a fare un pisolino	»	56
Contrari al pisolino?	»	59



Capitolo 5 - La pratica del pisolino	»	63
Condizioni favorevoli	»	64
Tempistica giusta	»	66
Il momento giusto	»	68
Programmate l'inizio e la fine.....	»	73
Capitolo 6 - Casi particolari: cercate quello più adatto a voi.....	»	79
Il pisolino preventivo	»	80
Il pisolino al lavoro.....	»	81
Il pisolino di chi lavora in orari atipici (lavoro notturno e lavoro a turni)	»	82
Il pisolino dello studente in fase di ripasso	»	84
Il pisolino dello sportivo.....	»	87
Il pisolino in vacanza	»	88
Il pisolino in vacanza	»	90
Il pisolino e la guida	»	91
Pisolino e gravidanza	»	92



● Pisolino e mancanza di sonno

(cronica o acuta).....	» 94
Pisolino ed eccesso di sonno.....	» 96
Pisolino e stress.....	» 97
Pisolino ed emicrania	» 99
Pisolino e dolori.....	» 100
Pisolino e malattie neurologiche	» 102
Un pisolino solo per il piacere di farlo ..	» 105

Conclusione	» 109
--------------------------	-------

Gli autori	» 113
-------------------------	-------

Ringraziamenti	» 117
-----------------------------	-------