

La Slow Attitude ou l'art de débrancher

En quelques années, la tendance s'est imposée en douceur, à tel point que la Foire de Paris, qui vient d'ouvrir ses portes, l'a choisie pour thème. En 2011, cela passe par un rituel délicieux : la sieste.

PAR FLORENCE HALIMI

Les courbes du Newton, un canapé présenté à Milan (ci-dessus) et créé par le designer Christian Ghion, invitent au lâcher-prise (www.neology.tm.fr).

La combinaison de sieste Dymaxion, de l'inventeur futuriste et prolifique Richard Buckminster Fuller. A quand la commercialisation ?

Slow Food et Citta Slow en Italie, la Fondation Long Now aux États-Unis, le Sloth Club au Japon... Depuis deux décennies, les mouvements et groupes à la gloire de la décelération essaient. Tous nous invitent à remettre nos pendules à l'heure du temps compté, à réécouter le tic-tac de nos horloges biologiques, à retrouver le rythme de nos besoins physiologiques. Bref, à débrancher : son téléphone et son ordinateur le week-end, le micro-ondes la semaine, la boulimie d'activités tout au

long de l'année... Même la séculaire Foire de Paris lance sa nouvelle édition sous les auspices de la Slow Attitude (*voir encadré*). Car prendre son temps n'est pas incompatible avec les impératifs d'un XXI^e siècle pressé. Il suffit d'énumérer les bienfaits d'une sieste quotidienne pour s'en convaincre. Meilleures productivité, concentration, humeur, santé physique et mentale... tout est bon dans le roupillon ! D'ailleurs d'illustres personnalités y ont sacrifié, pour le plus grand bien de l'humanité : Léonard de Vinci, Hugo, Napoléon, Edison, Einstein, mais aussi Churchill, qui ne prenait pas de décision importante sans une mégasieste, Dalí, champion toute catégorie du micrododo, ou Gide, qui y consacrait deux heures par jour, comme nous l'apprend Jacques Chirac dans sa préface d'*Eloge de la sieste*, l'un des premiers ouvrages sur le sujet.

Pour l'auteur, Bruno Comby, dont un précédent livre avait permis à l'ancien Président d'arrêter de fumer, « *notre vision binaire de la vie, qui consiste à agir le jour et dormir la nuit, va à l'encontre des lois de la physique. Ce n'est pas si simple, nous avons besoin d'interrompre la veille. Nous avons tous les moments perdus à mettre à profit pour nous reposer, une sieste ne s'accompagnant pas nécessairement d'une perte de conscience* ». Et le meilleur moment pour piquer un somme reste la mi-journée. Le terme de sieste ne vient-il pas, après





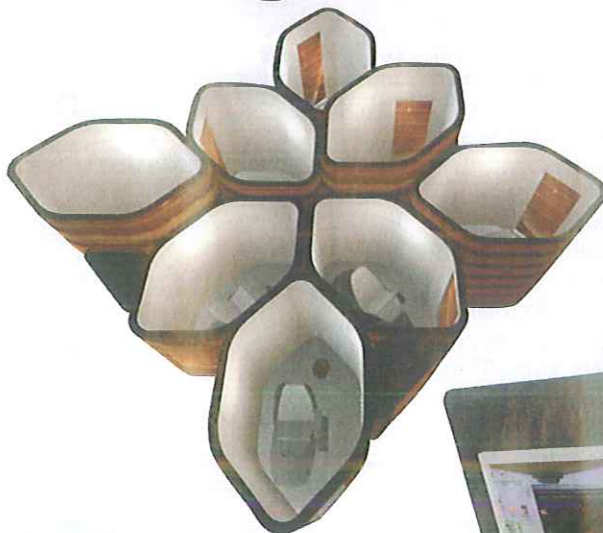
La société Leblon-Delienne
ne crée pas seulement un
meubler régressif, elle le fait
tester à ses employés !
(www.leblon-delienne.com).

BRUNO TONDELIER

tout, du latin « *hora sexta* » - la sixième heure du jour ? Pour le docteur Eric Mullens, auteur d'*Apprendre à faire la sieste* (Editions J. Lyon), c'est un médicament à prescrire sans modération. « *Au niveau comportemental, dix-sept heures d'éveil continu ont les mêmes effets que l'absorption de 0,5 gramme d'alcool par litre de sang, 24 heures sans sommeil revient à ingérer 1 gramme d'alcool par litre de sang. On sait que la privation de sommeil a des effets désastreux sur la tension artérielle. Et l'on connaît aussi sa relation à l'obésité, car elle favorise une faim de sucres rapides. Faire une pause, c'est respecter sa machine.* »

Dormir plus pour se porter mieux

Les adeptes de la sieste ne s'en vantent pas. Encore trop souvent, elle prête à la raillerie et continue de promener le cliché du Latin paresseux fermant les persiennes à l'heure où le soleil cogne. « *Mais ça change*, estime Bruno Comby, *moins chez nous d'ailleurs qu'en Europe du Nord et au Canada, où elle est mise en avant pour son action positive sur le rendement.* » Aux Etats-Unis, quelques pionniers tentent de convertir les travailleurs surmenés, dopés au régime caféine-somnifères. A New York, Nicolas Ronco impose son concept dans la capitale des surbookés : le Yelo Spa et ses YeloCab, des alvéoles zen où prendre une pause sur un fauteuil conçu pour une position foetale - la meilleure paraît-il -, immergé dans le son et la lumière que l'on s'est choisis. L'isolement est total. ...



Vues du ciel,
les cabines de relaxation YeloCab, à New York, ressemblent aux alvéoles d'une ruche. Ici, la sieste, c'est du miel...



Restons connectés
les yeux fermés,
avec la Wave Chaise
conceptuelle de Roberta
Rammé, méridienne
multimédia avec bureau
intégré.

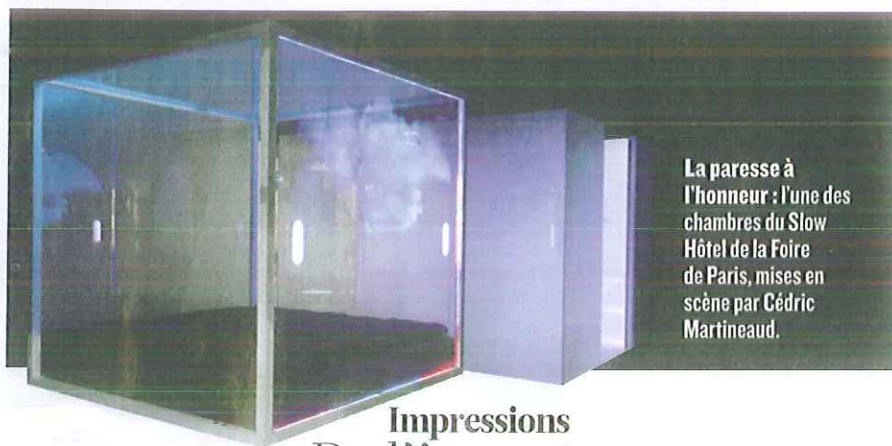
PHOTOS D. PL.

En Chine, la sieste est même inscrite dans la Constitution

... Des sociétés s'y sont converties, comme Time Warner ou Yahoo, qui payent pour partie l'abonnement de leurs salariés. « *Les mentalités n'étaient pas prêtes à tolérer la sieste sur le lieu de travail. Même dans les entreprises progressistes qui disposent de coins repos, les salariés ont peur de passer pour des fumeurs* », raconte le Frenchie, enfant de la Méditerranée, où le repos méridien est une nécessité. Lorsqu'il s'installe à New York, il conserve ses habitudes et rentre chez lui, à l'heure du déjeuner, fermer les yeux quelques minutes. « *Dès lors, je m'aperçois que je suis la seule personne encore vivante au bureau entre 15 et 17 heures.* » Puis il découvre la Corée et le Japon, des pays de bosseurs, mais où l'on sait s'arrêter. En Chine, la sieste est même inscrite dans la Constitution comme un droit pour les travailleurs. « *Empiriquement, j'en connaissais donc les mérites, avant même de m'intéresser aux données scientifiques. D'où il ressort qu'une sieste de vingt minutes trois fois par semaine diminue de 37 % les risques de crise cardiaque. Le risque tomberait même à 52 % pour les hommes de plus de 50 ans qui doivent faire face à des responsabilités.* »

Pour parachever le triste tableau d'un monde qui ne dort pas, il faut rappeler que les plus grandes catastrophes de notre temps, Three Mile Island, Tchernobyl, la navette Challenger... ont pour cause un manque de sommeil et les mauvaises décisions qui en ont découlé. ...

PHOTOS D. R.



Version balançoire, pour se faire bercer comme un bébé. En bois et acier, design mkloker (www.dawanda.com).

Le fauteuil bulle
Ari Ants est un prototype signé d'un jeune designer de talent, Umo Masada (www.umomasada.com).

Sous ses airs élémentaires
et anguleux, la chaise longue Organic épouse toutes les rondeurs (www.qui-est-paul.com).

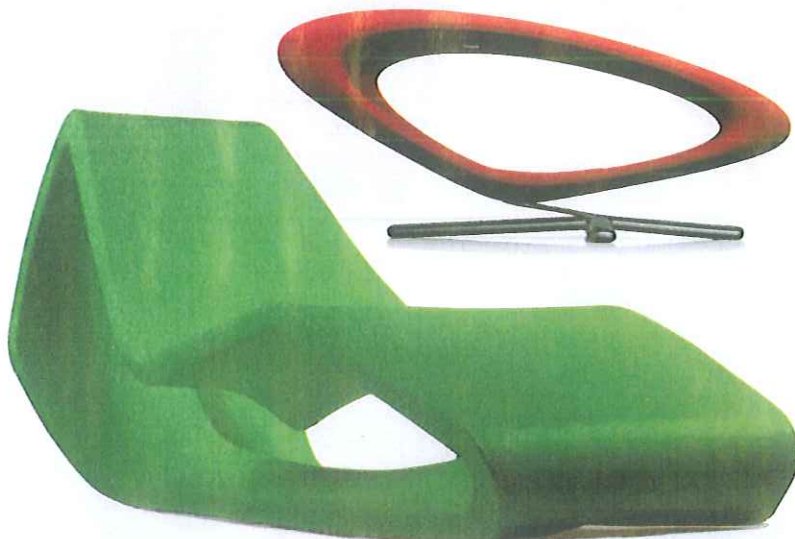
La paresse à l'honneur : l'une des chambres du Slow Hôtel de la Foire de Paris, mises en scène par Cédric Martineaud.

THOMAS DEJON

Impressions De l'importance de lâcher prise

PAR STÉPHANE HOFFMANN

U n roi doit savoir dormir. » Vous trouverez cette fière pensée dans Shakespeare. Ou chez Flers et Caillavet. Ou peut-être dans Placid et Muzo, je ne sais plus. Elle veut dire que, dans une situation difficile, il ne faut pas se tendre, mais se détendre. Et même s'étendre. Se laisser aller. En deux mots : lâcher prise. Tous les jours, pendant la dernière guerre, Winston Churchill fit la sieste : il y trouva le repos et gagna le combat. Bien avant lui, ce n'est pas en s'échinant sur sa table de travail qu'Isaac Newton conçut les lois de la gravitation universelle, mais en se promenant dans un verger. Et c'est dans son bain qu'Archimède découvrit un truc que je serais bien incapable de vous expliquer, mais qui a son importance, nous dit-on. Evidemment, beaucoup prennent des bains sans rien y trouver d'autre que des bouts de savon. Mais ces illustres exemples nous dictent notre conduite. Lorsqu'il voyait ses fils à cheval en difficulté au manège, dans des situations délicates où ils risquaient de se retrouver le cul par terre, le duc de Nemours – pas celui de *La Princesse de Clèves*, un autre, d'un modèle plus récent mais tout aussi mort – leur criait : « *Riez ! Riez !* » Autrement dit, abandonnez-vous, car c'est ainsi qu'on se reprend. Et nous terminerons ce cours en restant dans l'actualité et en rappelant que Marcel Pagnol, président du Festival de Cannes en 1955, réunit ses jurés et, les voyant raides, graves et compassés, leur dit simplement : « *Messieurs, une tâche importante nous attend. Souvenons-nous donc bien de ceci : "L'essentiel, c'est de s'en f... !"* »



Pas besoin de berceuse avec le Kokoon de Royal Botania qui donne sa version confort du hamac.

PHOTOS D. R.

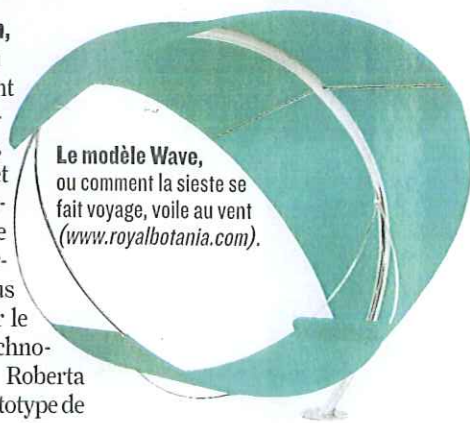
... En France, quelques idées surgissent ici ou là. Des sociétés comme Leblon-Delienne et depuis peu France Télécom proposent des pauses post-déjeuner à leurs employés. L'hôtel Murano, à Paris, inscrit à son menu une formule « In Bed with Murano », avec la mise à disposition – après un lunch – d'une chambre pendant une heure, une recette appréciée des chefs d'entreprise en jet-lag et des stylistes épuisés par les Fashion weeks.

Nid douillet ou ultra-design, le hamac inspire la création

Côté création, les designers plangent sur la position horizontale dans le sillage de Richard Buckminster Fuller, inventeur du concept Dymaxion et d'une combinaison isolante, antiphonique et ergonomique à enfiler comme une chrysalide. Aujourd'hui, si certains privilégient le huis clos sous voilages, d'autres cherchent à relier le dormeur au monde et intègrent la technologie, à l'instar de la Brésilienne Roberta Rammê et de sa Wave Chaise, un prototype de méridienne multimédia, pour passer en un clin d'œil d'un sommeil réparateur à la veille la plus efficace.

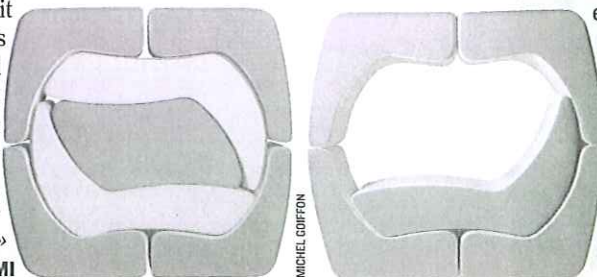
Pour résumer, qu'elle soit royale (plus de 40 minutes), flash (moins de 5 minutes) ou standard (20-30 minutes), qu'elle soit quotidienne ou pratiquée trois fois par semaine, la sieste est un outil merveilleux pour préserver son moteur et mettre un coup de turbo dans son diesel fatigué. De quoi inspirer à un fabuliste contemporain cette morale de l'histoire : « *Vous travaillez ? et bien dormez maintenant !* »

■ FLORENCE HALIMI



Le modèle Wave, ou comment la sieste se fait voyage, voile au vent (www.royalbotania.com).

Le Puzzle d'Ego et ses neuf éléments, transats, chauffeuses, tables d'appoint... Tout s'emboîte pour prendre un minimum de place (www.egoparis.com).



MICHEL GOUFFON

Des sociétés comme France Télécom proposent des pauses post-déjeuner

Faire la foire... mais en douceur

Placée sous le parrainage de Carl Honoré, l'auteur du best-seller *Eloge de la lenteur*, qui préconise de « retrouver sa tortue intérieure », la Foire de Paris adopte la Slow Attitude. Un credo partagé par le plus grand nombre : huit Européens sur dix aspireraient à un mode de vie plus cool. Pour répondre à leur attente, le millier de marques et d'exposants présents sur le Salon donnent corps à cette philosophie d'une maison et d'un

environnement où l'on réapprend à prendre le temps de vivre, en symbiose avec la nature et la technologie. Un Slow Hôtel de

300 m² permet même de piocher des idées de déco et d'ambiances zen, cocoon, propices à un sommeil de nouveau-né, au fil de neuf chambres à coucher mises en scène par Cédric Martineaud. La cuisine célèbre le local et les terroirs tandis que le jardin honore les pratiques responsables, les potagers champêtres et les terrasses des villes. Le tout rythmé par des conférences, conseils, concerts, ateliers divers, dont certains dispensés dans une bulle de relaxation, d'autres dévolus aux plaisirs terriens (mise à l'honneur des cuisines régionales). Jusqu'au 8 mai, Paris Expo, Porte de Versailles. 12 € la journée, 18 € pour deux jours (www.foiredeparis.fr).