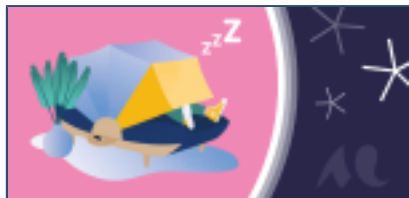


# Testez un cocon de sieste à la bibliothèque Rigoberta Menchú !

Du 11 novembre 2025 au 11 décembre 2025



**Du 12 novembre au 12 décembre, réservez un cocon de sieste et accordez-vous une pause au calme.**

Installé au fond du couloir des salles de travail en groupe de la [bibliothèque Rigoberta Menchú](#), le cocon vous offre la possibilité de vous détendre pour de courtes périodes (de 10 à 20 minutes).



**Téléchargez l'application Nap&Up ( [Android](#) ou [iOS](#) - code d'accès : **Montagne33**)** pour profiter d'une expérience de détente complète :

- **réservez** un créneau de micro-sieste
- **écoutez** des audios de relaxation

*Le recueil des statistiques d'utilisation de l'application (anonymes) nous permettront de mieux connaître votre intérêt pour ce dispositif.*



## **Les bienfaits des micro-siestes**

Une micro-sieste, c'est un sommeil léger entre **5 et 20 minutes** maximum. Cette durée correspond à la phase de sommeil qui précède le sommeil profond, il ne faut donc pas dépasser 20 minutes !

Lorsque nous sommes éveillés, notre cerveau accumule ce que les chercheurs appellent la "pression du sommeil", qui atteint son maximum avant de nous endormir. Prendre un moment de repos pendant la journée réduit cette pression. Pendant cette phase, le corps se détend mais reste sensible aux stimuli extérieurs. Il stimule donc un sommeil normal et maximise ainsi ses bienfaits.

Selon une étude Heyme/Opinion way en 2022, 55% des étudiant·es interrogé·es déclarent avoir des problèmes de sommeil et 27% disent dormir moins de 6 heures par nuit.

Installés dans des bibliothèques universitaires, les cocons de sieste favorisent la **concentration** et permettent de **déconnecter** entre deux sessions de révisions de partiels.

Dispositif financé par le SCD, en partenariat avec la DIVEC.