

En Provence, le soleil se lève deux fois: le matin et après la sieste



Le hamac – Gustave Courbet (1819-1877)

Heeft u er ook last van? Van die loodzware oogleden halverwege de middag? Van dat 'mijn-koninkrijk-voor-een-tukje' gevoel? Van die oerbehoefte om het hazendroompad te kiezen en terplekke een hazendutje te doen?

Goed nieuws: u bent – net als ik – een mens van vlees en bloed en slaap. *Par nature* geneigd om, na een actieve ochtend, begin van de middag lichaam en geest een *second souffle* te gunnen. Archimedes deed het al en de Romeinen noemden het 'het zesde uur', oftewel *la sieste*. Die wijzen uit de oudheid wisten het al: de beste manier om de verleiding te weerstaan, is eraan toe te geven.

Onthaasten op z'n Frans is een *art de vivre* die dient te worden geleerd én beoefend!

De siesta (kenmerkend dat er geen Nederlandse woord voor bestaat) is in de 24-uurs economie verdacht. Hardwerkende noordelingen doen het af als tijdverspilling, iets voor lui sla(a)ppelingen, zuielingen en oudjes. Zuiderlingen, die de

hete middagzon liever uit de weg gaan, kennen het als een zegening: je wordt er goed gemutst van, het is bevorderlijk voor gezondheid en geheugen, en een oneindige bron van kracht en inspiratie. Isaac Newton (*pendant la sieste* door een vallende appel getroffen), Victor Hugo en Salvador Dali waren allen *grands siesteurs devant l'Éternel*! Het kan zelfs – mits en bonne compagnie beoefend – het nationale geboortecijfer omhoog brengen. En het kost de belastingbetaler geen sou. *Que voulez-vous de plus?*

'*Rien de plus!*' zeggen en *chœur* de gelukzalige Nieuwe Fransen, en zij vlijen zich met grote integratiedrang neer op hun *chaise longue* om mee te doen aan het nationale siëstaritueel. Om daar vervolgens een halfuur lang als barbecueworsten te draaien, piekerend over renteverlagingen en to-doe-lijsten, of – *et ça, c'est la cata* – in een uitputtende diepe slaap te vallen. *Non, détrompez-vous*, onthaasten op z'n Frans is een *art de vivre* die dient te worden geleerd én beoefend!

Laten wij maar eerst van de dwalingen van onze zuiderburen, *les Espagnols*, leren. Op het eerste gezicht hebben zij het echt voor elkaar: het hele openbare leven houdt tussen twaalf uur en vier uur 's middags simpelweg op. Zelfs de vliegen durven dan niet meer hardop te zoemen. En toch, zie je dat vele Spanjaarden, door te lang aan tafel

te blijven (hun andere hobby) die gouden kans verspelen en zich naar hun latere verplichtingen moeten slepen. Eerste regel: *manger ou dormir, il faut choisir!*

Pour bien faire la sieste, is het belangrijk om eerst een juiste plek te kiezen. Liefst in de frisse lucht, beschut en comfortabel (maar niet té: kruip niet in bed) en vooral om jezelf die 20 of 30 minuten – *pas plus!* – van harte te gunnen. *C'est votre cadeau à vous-même. Détendez-vous, respirez lentement, laissez aller vos pensées... et hop, c'est parti!*

Goed wakker worden is ook een kunst op zich: word eerst bewust dat je aan het ontwaken bent, begin dan – *les yeux fermés* – diep adem te halen en rek je een paar keer goed uit, *comme un chat*. Doe dan je ogen open, *et souriez à la vie!* *Elle vous rendra ce sourire...*

Wil het niet meteen lukken? *Pas de soucis*. Blijf die rustige tijd nemen, want, *si 'l'appétit vient en mangeant', le sommeil vient en dormant!* Zorg wel dat u de slaapboot niet mist: ga liggen zodra u merkt dat u niet meer zo scherp bent (en zeker achter het stuur!). En als u een gevorderde *siesteur* bent geworden, zult u ontdekken dat het mogelijk is om zich al in een paar minuten volledig op te laden.

Steeds meer Fransen herstellen dit oud gebruik* in ere, en sommige maken er zelfs hun broodwinning van: de eerste *bars à sieste*** zijn dit jaar in Parijs geopend. *Alors, redécouvrez votre rythme naturel de sommeil et dites à l'espagnole: no hay fiesta sin ... siesta!* 🇫🇷

* zie *la sieste médiévale*:

<http://cie.barbetorte.free.fr/Siestes>

** www.parisbouge.com/place/1097



Sylvain Lelarge geeft vooral in Frankrijk, maar ook in Nederland bijzonder efficiënte en plezierige cursussen Frans voor actieve franco-fielen. Vindt u het leuk om zijn bundel met vroegere columns te lezen,

mail dan met Sylvain via: contact@talenvoortalent.nl
www.talenvoortalent.nl