

## BRUXELLES

# Au bar pour rembourser votre dette de sommeil

«À midi, on peut se nourrir d'autre chose que de tartines». C'est l'avis des créateurs du premier «bar à sieste» de Belgique. 15 minutes, et ça repart.

• Julien RENSONNET

«**O**n est beaucoup plus performant et concentré après la sieste. Pas deux heures, c'est trop long : entre 15 et 25 minutes, c'est bien». Au Japon, les entreprises aménagent même des espaces dédiés dans leurs locaux alors qu'en Chine, le droit à la sieste est gravé dans la constitution.

Chez nous, le coût immobilier pousse les boîtes à restreindre l'espace. On est loin des bonnes résolutions asiatiques. Alors Najat Bouzalmad et Gaëtan Oversacq ouvrent Pauz, premier «bar à sieste» belge.

**1. Un «bar» à sieste ?** «Avec le mot "bar", nous ne nous référons pas à l'HoReCa», prévient d'emblée Gaëtan Oversacq. «Le terme renvoie plutôt à la notion de service rapide. Comme pour les bars à ongles ou ces comptoirs où on blanchit vos dents en quelques minutes».

L'idée de départ, c'était un lieu où siroter des cocktails dans des hamacs. «Trop difficile à concilier avec la vie de famille. On a gardé le côté relaxant tout en allant plus loin dans l'innovation».

**2. Pour qui ?** Pauz est implanté rue Belliard, en plein quartier européen. «Bien sûr, on s'adresse aux eurocrates. Et le temps de midi, nos six espaces risquent d'être complets, concède Najat Bouzalmad. Mais

on n'est pas loin de la place Jourdan. Là-bas, commerçants, policiers, restaurateurs, passants nous ont dit qu'un bar à sieste, c'était ce qu'il leur fallait.»

Un petit stress dans les épaules ? Une fatigue de jeunes pa-

rents ? Un décalage horaire qui passe mal ? Direction le bar à sieste. «Car on a tous une dette de sommeil par rapport aux anciens, qui dormaient beaucoup plus.»

**3. Au menu ?** Hydro-massage avec aromathérapie, lit shiatsu tonique «pour connaisseurs» en pierre de jade chauffée par infrarouge, luminothérapie par le conduit auditif (oui oui) : Pauz s'adapte à toutes les siestes. Deux fauteuils japonais, équipés de 100 airbags, épousent aussi vos douleurs et contractures au plus près. «Tapotements, poussées : c'est comme si 4 pros vous massaient en même temps. On peut aussi paramétrer un programme jambes pour les vendeurs. Ou se concentrer sur les

épaules si vous êtes crispé toute la journée sur votre PC». Attention tout de même : chez Pauz, on se détend, mais on ne remplace pas le kiné. ■

► Pauz, rue Belliard 166, 1040 Bruxelles.

De 7 à 15 € pour 15 minutes. 88 € pour un forfait de 120 minutes.

## «On ferme les yeux d'office»

Vinciane Regout sort tout juste d'un fauteuil de massage. Alors ? «Très agréable ! Ça masse, ça tapote, ça presse : on est comme dans une coque. Tout le corps est pris en compte. Certains points sont compressés pour la circulation. Dans le dos, c'est circulaire : ça monte et descend dans la colonne». Utile pour son métier ? «Je travaille sur un ordinateur : le programme bureau, c'est parfait.» Vinciane apprécie aussi de ne pas devoir se déshabiller. «Niveau prix, c'est moins cher qu'un vrai massage. Et puis, d'office, on ferme les yeux : on ne sait pas faire autrement !»

I. R.