Le parallèle de la sieste

Autor(en): **Curtat, Robert**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Habitation : revue trimestrielle de la section romande de l'Association Suisse pour l'Habitat**

Band (Jahr): **72 (2000)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-129802

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LE PARALLELE DE LA SIESTE

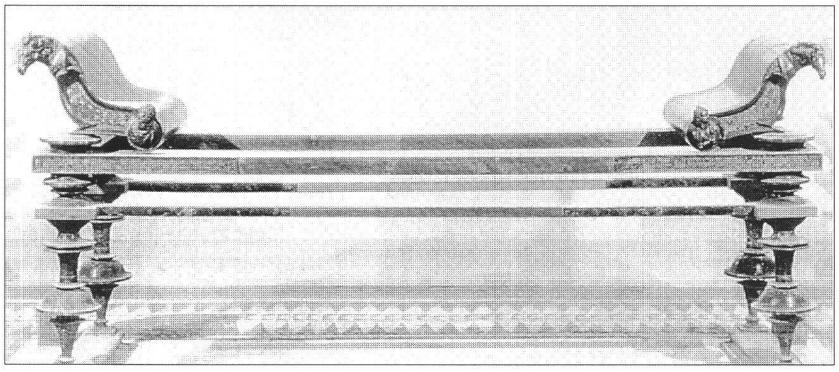
Sieste !
"Pour ceux qui ont fait du latin", dirait Coluche, ça vient de sexta, la sixième heure, le milieu du jour. Et pour ceux qui n'ont pas fait de latin, dirait le même et regretté histrion, ça veut dire "piquer un roupillon"

A trop vouloir simplifier on peut passer à côté de l'objet. Dans nos sociétés agitées, c'est vrai, la sieste a quelque chose d'incongru. Mais au-delà, à partir de quelle ligne géographique de partage devient-elle rite social, obligation civile, punition imposée aux touristes qui viennent de pays où le "clopet" n'existe pas ? De savants travaux ont établi que "dans les pays chauds c'est une coutume ancestrale de faire la sieste l'après-midi". [2] On l'aurait deviné ! Ce qui est moins évident c'est le poids de cette pratique sur la vie quotidienne, les magasins ouverts ou fermés, le fait de repousser dans la soirée, parfois fort tard, une activité qui s'est éteinte dans nos régions entre 17 heures et 18 heures.

En Grèce, un travail de recherche [3] a établi que plus de la moitié (57%) des habitants d'une agglomération urbaine font la sieste au moins une fois par semaine et 42% au moins trois fois. La durée moyenne des siestes est de 1 h 20 mais les femmes font des siestes plus courtes que les hommes.

Avec de notables exceptions on admet que la sieste partage le monde entre pays technologiquement avancés et les autres. C'est difficile à vérifier avec des pays lointains comme l'Inde ou la Chine dont on nous dit qu'ils ont élevé la pratique de la sieste au rang d'une institution [4] mais beaucoup plus facile à rapprocher de nos expériences dans des pays proches comme l'Espagne ou l'Italie. Curieusement cette sieste, étymologiquement la sixième heure qui marquait le milieu du jour, est devenue "méridienne" en français. Quel que soit son titre, elle était encore pratiquée dans les campagnes voici peu et il semble qu'elle regagne quelques faveurs dans notre société qui confond activité et agitation. En juillet 1990 – le témoignage que nous en avons remonte à 1991– Apple France proposait à ses collaborateurs une salle de relaxation équipées de chaises longues dans le but avéré que "s'ils se reposent un quart d'heure ils n'en auront que plus de mordant après" [5]

La sieste, comme le sommeil, sont les choses les mieux partagées du monde. On a travaillé depuis le début du XXe siècle à définir ce que pouvait être le sommeil de l'homme, le partage de cette période entre sommeil paradoxal caractérisé par la présence simultanée d'activités oculaires rapides, une activité faible du cerveau et un repos quasi complet des muscles et le sommeil lent qui peut être profond. Les études scientifiques établissent que l'âge est le premier facteur de ce que l'on appelle les épisodes de sommeil diurne et qu'on traduit en bon français par la sieste. Curieusement la géographie de la sieste n'a pas intéressé les chercheurs. En revanche ils savent tout sur la conduite du chien qui se prépare à dormir, pivotant sur lui-même et s'incurvant avant de se laisser tomber. Les chimpanzés construisent de véritables nids dans les arbres, le paon se perche sur une branche d'arbre, les oiseaux s'endorment la tête sous une aile tandis que la vache, le mouton, la chèvre, le renard, le lapin et le chat dorment couchés sur le ventre. La recherche du sommeil sur les animaux a révélé des grandes différences entre certaines espèces de gros dormeurs – chauve-souris, opposum, porc-épic – qui dorment entre dix-sept et vingt heures par jour et les petits dormeurs comme le cheval ou la vache qui se satisfont de quelques heures. Moins banal : le sommeil de certaines espèces de dauphins capable de dormir avec la moitié de leur cerveau seulement, l'autre moitié restant en état de veille. C'est probablement le même et subtil mécanisme qui permet à l'albatros comme au martinet de se passer de sommeil durant leurs longs voyages migratoires. A suivre…

Robert Curtat

Lit de repos dans la maison de Ménandre à Pompéi, source illustration, Rêves d'alcôves, la chambre au cours des siècles, Union centrale des arts décoratifs, Paris, 1995