

**Zeitschrift:** Werk, Bauen + Wohnen  
**Herausgeber:** Bund Schweizer Architekten  
**Band:** 73 (1986)  
**Heft:** 4: Alltägliches : Schlafen = Quotidien : dormir = Everyday activities : sleeping  
  
**Rubrik:** Textes en français

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Paolo Fumagalli  
**Rino Tami, architectures de  
 1933 à 1983.**  
 Voir page 26



«Une architecture n'est jamais si vraie que lorsqu'elle reflète fidèlement l'époque dans laquelle elle s'inscrit, englobant dans la notion d'époque la vision de la vie qui prend sa source dans la philosophie, la religion, la politique, le contexte social, technique et scientifique du moment. Chaque époque a donc sa vérité propre à exprimer: par conséquent, toute architecture qui se situe hors du temps est par essence fautive.»

Cette phrase, prononcée par Rino Tami (né en 1908 à Monteggio, au Tessin) lors d'une leçon inaugurale, à l'ETH de Zurich en 1958, résume en substance l'éthique qu'il a toujours faite sienne tout au long de ses longues années d'activité. Non seulement elle résume cette éthique, mais, prononcée aujourd'hui, on peut dire qu'il y aurait probablement ajouté une précision supplémentaire: il aurait mentionné la notion de lieu. En effet, si l'architecture reflète l'époque dans laquelle elle naît, elle reflète aussi le lieu dans laquelle elle s'inscrit: le lieu avec son histoire, ses hommes, sa culture, ses beautés et ses laideurs.

Et ceci, parce que l'architecture de Rino Tami est tout entière ici, au Tessin, ce lieu où cohabitent, aujourd'hui comme de tout temps, de manière contradictoire et criante, qualités et défauts, tout comme cohabitent, de manière dramatiquement contrastante, belle architecture et spéculation immobilière. Mais, le Tessin est aussi, et surtout, la province. Or, la personnalité de Tami démontre, si besoin en était, à quel point ce provincialisme, au lieu de constituer un facteur d'inhibition ou un frein, peut être bien au contraire un facteur d'ouverture et un stimulant: une dynamique vers l'extérieur, soit au sens concret du terme, c'est-à-dire ce fait de sortir de ses propres

limites territoriales (et au prix de quels efforts Tami a-t-il enseigné quatre ans à Zurich) soit dans le sens culturel, c'est-à-dire le fait d'ouvrir ses centres d'intérêts sur l'extérieur. Ainsi, l'architecture de Tami reflète, dans ce qu'il a de positif, le fait d'appartenir à la province tout en reprenant avec mesure et sagesse les thèmes dérivés de la culture architectonique internationale pour s'insérer tant en ville, dans ces lieux délicats et à l'équilibre précaire, que dans la campagne de cette même province.

Quand nous employons le terme «mesure» pour désigner sa manière d'opérer, c'est avec une intention précise: ce terme souligne en effet deux aspects spécifiques qui caractérisent son architecture. Premièrement, mesure dans l'attention et la justesse avec laquelle Tami insère dans son environnement l'objet architectonique, que cet environnement soit urbain ou rural et où, alors qu'il renonce à toute tentation de mimétisme, il réussit à placer et à rattacher sa propre architecture à une logique de croissance, sans jamais se trouver en rupture avec les éléments préexistants. Deuxièmement, mesure dans la manière de dessiner ses propres architectures, voisines par sensibilité et par sympathie du travail de Aalto, œuvres qui, toujours, excluent l'excès formel et la complaisance monumentale mais qui sont toujours l'expression d'une authentique culture moderne et d'une grande maîtrise du métier.

Certes, il est difficile de résumer en quelques lignes ses œuvres les meilleures, mais trois d'entre elles, très significatives, semblent avoir plus particulièrement marqué sa carrière. En premier lieu vient, bien évidemment, ce bâtiment internationalement connu qu'est la bibliothèque cantonale de Lugano, de 1940. Avec elle, le fonctionnalisme rejoint son expression la plus noble, que ce soit dans la composition volumétrique qui isole chaque «lieu» de la bibliothèque, ou que ce soit dans la composition de chacune des façades qui exprime, de manière indépendante, les contenus internes: la série de fenêtres côte à côte jouxtant l'entrée principale indiquent la présence des bureaux, la vaste terrasse qui donne sur le parc élargit, vers l'extérieur, l'espace de la salle de lecture. Le grand mur de briques de verre exprime formellement le dépôt des livres qu'il cache et éclaire. L'ensemble est résolu, toute somme faite, par une grande maîtrise des formes, réussissant à conjuguer, d'u-

ne part, l'intention rationaliste avec la justesse dans le dessin des façades et, d'autre part, la continuité de construction avec le béton apparent. Il ne manque pas non plus, pour les détails, de solutions originales comme cette façade nord vitrée et ce toit en saillie qui protège les façades. Enfin, l'articulation de ses volumes et la hiérarchie imposée à leur masse rendent organique son insertion dans cette partie du parc.

Sa seconde œuvre importante est celle que représentent ces deux bâtiments, le Palazzo Corso et le Palazzo delle Dogane, réalisés presque côte à côte entre 1956 et 1957, via Pioda à Lugano. Importants non seulement par la qualité architectonique de chacun d'entre eux, mais aussi par cette possible solution urbaine qu'ils proposaient: ils pouvaient devenir la matrice d'une possible configuration urbaine à partir de la répétition de ces bâtiments-modèles en tant que volume et construction; unité de dessin et unité de matériau pour créer une nouvelle rue citadine.

En dernier lieu, il ne faut pas oublier le travail auquel Tami s'est de plus en plus consacré: celui effectué en tant que consultant pour la réalisation de l'autoroute au Tessin. Or, malheureusement, il ne s'agissait que de consultation et non de réalisation, ce qui n'a donc pas permis d'éviter des fautes parfois criantes. Mais le bilan est, dans son ensemble, exceptionnellement positif, au point que l'autoroute tessinoise passe pour ne pas avoir son pareil ailleurs. Là aussi, de toute façon, on trouve à l'origine une intuition de Tami: conscient du fait que son rôle se limite à celui de consultant, il axe tout son travail sur quatre objectifs seulement; premièrement, *l'unité des matériaux* résolue grâce à l'utilisation du seul béton apparent. Deuxièmement, le *contrôle des éléments typologiques* tels que l'entrée des tunnels et les têtes de pont. Troisièmement, *l'insertion du plan autoroutier à flanc de montagne*, c'est-à-dire les viaducs et les murs de soutènement. Quatrièmement, enfin, le *contrôle du dessin des éléments mineurs* comme les aires de repos et leurs bâtiments de services.

Ces trois œuvres nous semblent résumer le mieux l'approche et la pensée de Tami, c'est-à-dire son travail. Un passé qui, aujourd'hui, lui cause quelques préoccupations: la peur que certains puissent venir transformer, en le gâchant, ce travail, comme cela vient de se produire pour le bâtiment de la Radio de la Suisse

italienne, œuvre réalisée en 1974 en collaboration avec Camenzind et Jäggi. Là, cet organisme public, qui devrait, plus que tout autre, être responsable et porteur de culture et de sensibilité, s'est arrogé, au nom de son droit de propriété, la faculté de bouleverser, de manière peut-être irréversible, les formes, les espaces et les matériaux.

Pour qui voudrait mieux approfondir l'œuvre et la personnalité de Rino Tami, il convient de signaler – et c'était aussi l'intention de ces lignes – le livre que la Fondation Lang a publié en 1964<sup>(1)</sup> et plus particulièrement le bel essai écrit par Tita Carloni dont nous extrayons ce passage qui résume fort bien la pensée de Tami:

«Sur le tronc d'une formation culturelle classique, qui voit dans les fondements vitruviens la quintessence «théorique» de l'architecture et dans les monuments majeurs du passé, ses manifestations exemplaires, viennent se greffer des rapports de sympathie avec son propre territoire (l'architecture de la tradition locale) et avec sa propre époque (la modernité). De sorte que, en l'occurrence, cette référence aux classiques sert de garde-fou contre les excès ou les déviations des modes du moment; la leçon que donne l'architecture populaire sert d'exemple de mesure, de sagesse et d'économie; et les exigences contemporaines engendrent l'invention de nouveaux types et de formes inédites.»

Cette référence à l'essai de Tita Carloni n'est pas fortuite: c'est le témoignage d'un architecte qui, mieux que tout autre, a su donner continuité entre «l'ancienne» génération que Tami représente et celle «nouvelle» qui, aujourd'hui au Tessin, marque l'architecture. Tendances et ferments nouveaux que Tami suit avec attention par une présence critique, pleinement conscient aussi du rôle important, de paternité, qu'il y a joué.

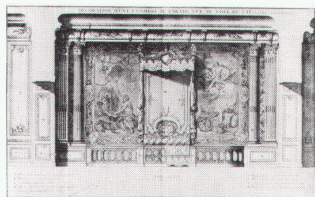
P.F.



Ulrike et Werner Jehle

## Du «lit de parade» à la pilule

Voir page 30



Etant donné qu'en matière de logement, les architectes n'ont manifestement pas d'inspiration ou n'ont pas le droit d'en avoir pour les heures que l'homme passe dans la position horizontale, ce sont les fabricants de rêves des grandes maisons de meubles qui interviennent. Leurs efforts semblent couronnés de succès, bien plus que ceux des membres du Werkbund ou de groupements semblables ayant le souci du bon goût. Les couches qu'offrent ces derniers, aussi spartiates par leur dureté qu'exorbitantes par leur prix, ne s'accompagnent d'aucune publicité en couleurs mais pour cela des «tuyaux» chuchotés par des sympathisants.

Ce dont on a besoin pour dormir, lit, couverture, oreiller, et ce qui compose l'environnement du dormeur, table de nuit, coiffeuse, peau d'ours, miroir à trois faces et lumière tamisée, a été pensé et repensé par les artisans, les designers industriels, les médecins (pour la qualité des ressorts) et les psychologues (pour les couleurs), alors que la scène, la cellule où l'homme moyen s'allonge au moins le soir venu, semble avoir jusqu'à présent échappé à l'attention des architectes et de leurs mandants.

Est-ce de la pudeur ou de l'incapacité?

Certes, depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, des princes farfelus et par la suite des divas du cinéma se sont fait installer des chambres à coucher surprenantes, aux meubles dorés avec des portes dérobées par lesquelles l'amant peut se glisser la nuit venue et parfois même avec un toboggan menant directement du lit au swimming-pool. Pourtant, dans la maison bourgeoise, la chambre à coucher est restée un récipient relativement neutre séparé des pièces de réception, proche de la salle de bains et donnant sur la cour. Pour le foyer, la cage

d'escalier, le salon, la salle à manger et le cabinet de travail, les architectes de la villa bourgeoise développèrent de la fantaisie. Au XIX<sup>e</sup> siècle, la cuisine passa du sous-sol au rez-de-chaussée pour exprimer l'amélioration de la position sociale des domestiques. En matière de sommeil par contre, on reste muet. Les règles morales de l'époque qui suivit 1800 ne permettaient pas qu'on y fit allusion. Les mœurs de Moyen Âge dans le domaine du sommeil, où de nombreuses personnes dormaient encore ensemble dans une pièce commune remplissant aussi d'autres fonctions, étaient oubliées. Oubliées aussi la culture du sommeil des nobles illustrée par l'habitude qu'avait le Roi Soleil Louis XIV de recevoir les chefs d'Etat au lit et la signification que l'on accordait au lieu du sommeil et qui était «prise en compte» dans la disposition des salles au château de Versailles. Là, le lit est le noyau central de la demeure et se situe exactement dans l'axe du «Bel Etage».

Et ce que le roi considérait comme bon valait aussi pour la société des courtisans. Leurs palais et hôtels particuliers reprenaient le schéma de Versailles. Les domaines du Seigneur et de sa Dame étaient installés dans les ailes du palais se faisant face; il s'agissait «d'appartements privés» totalement séparés. Mais là aussi, la chambre à coucher représentative est située dans l'aile centrale et dans «l'appartement de parade». Là, sur un «lit de parade», la maîtresse du domaine peut recevoir ses visiteurs officiels en tant que représentante de la maison. Certains aspects de la vie, attribués aujourd'hui au domaine strictement privé et considérés comme «tabous», avaient à l'époque un caractère public et se trouvaient, par là même, intégrés au cadre architectural.

Avant le XIX<sup>e</sup> siècle, dans les autres classes de la société, l'acte de dormir n'était pas clairement défini. On choisissait un endroit et un moment pour s'étendre selon son envie, même au milieu du jour, dans le champ ou dans la maison.

L'industrialisation apporta avec elle l'idée que le sommeil dans la journée était l'expression de la paresse et d'un manque de goût pour le travail. Le repos nocturne fut ordonné par les autorités. Des veilleurs de nuit faisaient en sorte que les lumières soient éteintes à partir d'une certaine heure. «L'heure de fermeture réglementaire» et la notion de «trouble du repos nocturne» nous

sont restées du catalogue d'ordonnances brutales organisant le sommeil, au moyen desquelles l'homme devait être habitué à la machine.

De cette manière, le sommeil était soumis à des contraintes économiques et il ne manquait plus que l'invention de la «machine à dormir». Elle ne se fit pas attendre. Elle apparut dans les bateaux pour les passagers, dans les sous-marins pour les matelots, dans les trains pour les voyageurs, dans les automobiles, les avions, les forts militaires. On la trouve maintenant dans les vaisseaux spatiaux. Dans les bandes de films «Slapstick», des générations d'acteurs comiques se sont vus confrontés aux pièges des lits pliants qui exprimaient symboliquement les mœurs de notre société en matière de sommeil. Il s'agit de machines qui, lorsqu'elles ont joué leur rôle, se rabattent dans le mur où elles deviennent invisibles, rendant ainsi superflu l'aménagement de la chambre à coucher. Ce furent des chimistes et non des architectes qui trouvèrent une réponse adéquate à ces lits: les barbituriques et autres somnifères.

U. &amp; W. J.

brusquement au milieu de la nuit et que pendant un certain temps nous ne savons plus où nous sommes. L'écrivain français Marcel Proust a décrit cette transition: «Mais il suffisait que je me trouve dans mon lit, que mon sommeil soit particulièrement profond et que mon esprit se détende entièrement; alors celui-ci quittait les lieux où je m'étais endormi, et lorsque je me réveillais au milieu de la nuit, je ne savais plus où j'étais: je n'avais plus que la sensation d'exister dans sa forme la plus primitive, telle qu'un animal pourrait la ressentir: j'étais aussi nu et sans défenses que l'homme des cavernes; c'est alors que le souvenir – non pas encore de l'endroit où je me trouvais mais d'autres lieux où j'avais demeuré et dans lesquels j'aurais pu être – valait à mon secours d'en haut, en quelque sorte, pour me tirer du néant, duquel j'aurais été incapable de me tirer moi-même; en une seconde je parcourais des siècles de civilisation, et, de vagues images de lampes à pétrole en chemises à col ouvert, mon moi retrouvait peu à peu sa disposition originelle.»

### Le sommeil – frère de la mort

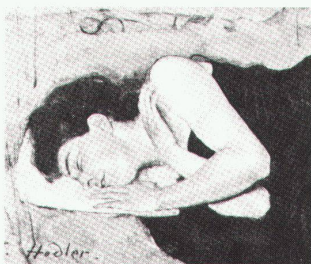
Dans la mythologie grecque, le doux sommeil, Hypnos, et la mort compatissante, Thanatos, étaient déjà les enfants de Nyx, la Reine de la Nuit. Le poète latin Ovide décrivait le sommeil comme le «Miroir de la mort». «Il vivait dans une caverne sur la rive du fleuve Léthé, où jamais le soleil ne pénétrait. A l'entrée de sa caverne poussaient le pavot et mille espèces de simples dont la nuit se servait pour composer des potions qui donnaient le sommeil, dans le but d'arroser la terre.» Pour les Germains aussi, sommeil et mort étaient frères et on les appelait tous deux le «marchand de sable», ce qui d'après Kühlen voudrait dire «l'Emissaire», mais qui pourrait également décrire de manière pittoresque le sentiment de fatigue que les enfants connaissent («j'ai l'impression d'avoir du sable dans les yeux»).

L'immobilité de celui qui dort porte en soi quelque chose d'inquiétant. Dans le sommeil l'on est exposé sans défenses aux périls du monde environnant. Va-t-on jamais se réveiller de cet état mystérieux? Face à cette angoissante question, il n'est guère surprenant que l'homme dise une prière avant de s'endormir et qu'il s'en remette par exemple à la protection d'un ange gardien. «Je me couche et je dors et je me réveille; car

Alexander Borbély

## Essai d'explication à propos de la fonction du sommeil

Voir page 36



Le soir, lorsque nous allons nous coucher, nous glissons dans un état de conscience modifié qui dure quelques heures. Pendant ce temps nous voyons, entendons et sentons inconsciemment ce qui se passe autour de nous. Nous nommons cet état le sommeil. Le monde du sommeil et le monde de l'éveil sont si différents que l'on pourrait dire que chacun de nous vit dans deux mondes à la fois. Nous sentons le mieux cette différence lorsque nous nous réveillons



le Seigneur me porte» est-il dit dans le Psaume 3. Le croyant peut dormir en paix et sans crainte, car il sait que le Seigneur veille. «Voyez, le Gardien de Jérusalem dort et n'est pas assoupi. Le Seigneur te protège» (Psaume 121, 4.5). Dans l'Ancien Testament, l'on parle déjà du sommeil dans la Genèse. Il ne s'agit pas du sommeil habituel, mais d'un sommeil extraordinairement profond (le «Tardema» en hébreu) dans lequel Dieu plonge Adam pour lui ôter la côte qui servira à la création d'Eve.

Mais d'autre part, le sommeil paisible peut, de prime abord, être facilement confondu avec la mort. Le sommeil en tant que mort apparente devient alors un thème répandu dans les légendes, la littérature et les contes. Dans la tragédie de Shakespeare, Juliette absorbe une drogue pour se plonger dans un sommeil qui dure plusieurs jours et qui ressemble à la mort et fuir ainsi la protection insupportable de sa famille. Le malheur voulut que cela ne trompe pas uniquement la famille, mais également son amant Roméo. Et l'histoire trouve ainsi un dénouement tragique. Il en va beaucoup mieux pour Blanche-Neige, qui certes repose dans son cercueil, apparemment morte, mais qui se réveille cependant au moment décisif. C'est sans aucun doute à la Belle au bois dormant que revient la «palme du sommeil». Il ne s'agit point ici d'une drogue, mais d'une blessure bénigne qui la plonge dans un sommeil de cent ans qu'on lui avait prédit auparavant. Non seulement elle s'endort, mais aussi le roi, la reine et toute la cour, y compris les chevaux, les chiens, les colombes et les mouches. Seules les plantes, semble-t-il, échappent à l'enchantement, car une haie d'épines envahit le château tout entier. Le baiser libérateur du fils du roi coïncide exactement avec la fin des cent ans de sommeil et n'est par conséquent que la cause apparente du réveil, bien qu'il soit sans conteste la raison primordiale de l'heureux dénouement.

Si nous considérons le sommeil comme un état semblable à la mort, nous serons alors fondés à considérer la question par l'autre bout de la lorgnette pour savoir dans quelle mesure la mort peut être envisagée comme un état approchant le sommeil. Dans l'Evangile de saint Jean, nous trouvons un récit particulièrement impressionnant qui prend justement ce thème pour sujet. Il est question de Lazare malade. Jésus s'adresse à ses disciples: «Notre ami La-

zare dort; mais je m'en vais le réveiller. Alors ses disciples dirent: Seigneur, qu'il dorme, cela lui fera du bien. Mais Jésus dit qu'il était mort; cependant ils crurent qu'il parlait du sommeil du corps. Alors Jésus leur parla sans fard: Lazare est mort.»

Puis Jésus, accompagné de ses disciples, alla au tombeau de Lazare, dans lequel le mort reposait depuis quatre jours déjà, et là il appela à haute voix: «Lazare, lève-toi! Et le défunt se leva, les pieds et les mains pris dans les linceuls et le visage enveloppé d'un suaire.» Le mort s'est ainsi réveillé à la vie comme d'un profond sommeil. Depuis que ce récit existe, les hommes n'ont cessé de se poser la question de savoir si la vie s'achevait réellement de manière définitive ou si la mort pouvait n'être qu'un état semblable au sommeil et dont on pourrait encore attendre un quelconque réveil.

#### «Tout est un»

Dans les philosophies et les religions orientales, l'on représentait parfois le sommeil comme le propre et véritable état de l'homme, dans lequel individu et univers ne font plus qu'un. Le philosophe chinois Chuang Tzu écrivait (300 AD): «Tout est un; dans le sommeil, l'âme est sereine et absorbée dans cette unité; dans l'état de veille, en revanche, elle est divertie et aperçoit les diverses données du monde.»

Dans les anciens textes philosophiques de l'Inde, les Upanishads, l'on distingue les quatre formes d'être suivantes: 1. l'état de veille, qui est commun à tous les hommes; 2. l'état des rêves; 3. l'état du sommeil profond; 4. le quatrième état (supraconscient) du soi propre. Le sommeil profond est cet état dans lequel l'on ne désire plus rien et dans lequel l'on ne rêve pas. Dans un autre texte des Upanishads, le sommeil profond est mis en parallèle avec le soi propre: «Lorsque l'on dort profondément, paisiblement et sereinement, et que l'on ne fait aucun rêve, l'on se trouve dans l'état que l'on appelle le soi (Atman); c'est l'Immortel, le Sans peur, c'est Brahma.»

Dans la tradition judéo-chrétienne, le sommeil est rarement considéré comme un état vers lequel on doit tendre. C'est ainsi que l'on trouve déjà dans l'Ancien Testament l'exhortation suivante: «Ne chéris pas le sommeil, si tu ne veux pas devenir pauvre; laisse tes yeux devenir vailants et tu auras du pain en suffisance (Proverbes 20. 13). Seul le sommeil

duement gagné par un travail honnête est considéré comme bon: «A celui qui a travaillé, doux est le sommeil, qu'il ait mangé peu ou prou; mais la satiété du riche l'empêche de dormir» (L'Ecclesiaste, 5. 11). Le sommeil en tant que symbole de la paresse, de l'ignorance obtuse et de l'incrédulité, c'est dans le plaidoyer du philosophe grec Socrate, s'adressant au tribunal d'Athènes, que nous le trouvons: «Ainsi, si vous m'en croyez, vous m'épargneriez. Mais vous vous fâchez peut-être comme celui qui dort et que l'on vient réveiller et vous vous précipitez pour m'exécuter à la légère, moi, le disciple d'Anytos; mais alors vous continuerez à dormir le restant de votre vie, si Dieu, prenant pitié de vous, ne vous envoyait quelqu'un d'autre.»

Dans la chrétienté, le réveil est souvent pris au sens figuré. Dans le Nouveau Testament, nous trouvons, par exemple, l'exhortation: «Réveille-toi, toi qui dors, et lève-toi d'entre les morts, ainsi tu entreras dans la lumière du Christ» (Ephésiens 5. 14.) Le cantique suivant exhorte également les hommes à se réveiller et à commencer une nouvelle vie: «Réveille-toi, mon cœur: la nuit est passée, le soleil s'est levé. Réveille-toi, mon âme, pour accueillir le Sauveur qui aujourd'hui s'est élancé par la porte de la mort, jaillissant du tombeau pour le ravissement du monde.

#### Essais d'interprétation par les Anciens: de la philosophie à la science

Du temps des anciens Grecs nous sont parvenus des commentaires de philosophes et de médecins dans lesquels ceux-ci donnent des interprétations de l'origine du sommeil.

Empédocle d'Agrigente, créateur de la Théorie des quatre éléments, d'après laquelle il n'y a ni commencement ni cessation, mais seulement combinaison ou dissociation des quatre éléments que sont le feu, l'air, l'eau et la terre, considérait le sommeil comme le résultat d'un refroidissement modéré de la chaleur du sang, et par conséquent comme la séparation de l'élément «feu» du reste des autres éléments. Hippocrate, par contre, le «Père de l'Art de guérir», déduit du refroidissement des membres que le sommeil repose sur l'évasion du sang et de la chaleur vers l'intérieur du corps.

Pour le grand philosophe et naturaliste Aristote, l'origine directe du sommeil provenait de la nourri-

ture prise, en vertu de quoi il supposait que celle-ci se traduisait par une évaporation dans les artères. Ces vapeurs étaient alors repoussées vers la tête par la chaleur vitale, s'accumulaient en cet endroit et engendraient l'assoupissement. Puis ensuite elles se refroidissaient dans le cerveau, retombaient dans les parties du corps plus profondes emportant avec elles la chaleur du cœur. Ceci finissait par conduire au sommeil qui durait le temps nécessaire à la digestion de la nourriture et à la régénération du sang destiné aux parties supérieures du corps. Le commentateur d'Aristote, Alexandre d'Aphrodisias (II<sup>e</sup> – III<sup>e</sup> siècle PD), se basant sur la théorie de la chaleur, argumente de ce qu'en se fatiguant le corps s'asséchait et perdait de sa chaleur, ce qui finissait par conduire au sommeil.

Au Moyen Age (XII<sup>e</sup> siècle), Hildegard von Bingen, bénédictine et auteur de textes sur la médecine, les sciences naturelles et la mystique, mit l'accent sur les parallèles entre sommeil et nourriture et les rapporta tous deux à la chute originelle. Kühlen décrit de la façon suivante les opinions toutes particulières de Hildegard von Bingen: «L'homme est composé de deux choses: de veille et de sommeil. Aussi le corps humain se nourrit-il de deux manières différentes, à savoir, à travers les aliments et à travers le repos. Avant qu'Adam ne fût déchu, son sommeil était un «sommeil d'immersion» (= «sopor»), c'est-à-dire un sommeil «profond», contemplatif, et la nourriture était seulement une nourriture contemplative – destinée uniquement à réjouir et édifier l'homme spirituellement. La chute a rendu son corps faible et fragile, comparable à celui d'un mort par rapport à un vivant. A partir de ce moment-là, la nourriture et le sommeil sont devenus nécessaires à l'homme pour se fortifier. Le sommeil est devenu un état normal chez tous les êtres humains. Tout comme la nourriture accroît la chair, ainsi la moelle («medulla»), qui s'amoindrit et s'altère dans l'état de veille, se rétablit et se développe dans le sommeil.»

Au XVI<sup>e</sup> siècle, le célèbre médecin Paracelse voulut rapporter de plus près la médecine à la nature. Comme sur bien d'autres problèmes, il avait des vues très précises sur le sommeil: il était d'avis que le sommeil naturel dure six heures, qu'il élimine la fatigue accumulée par le travail et régénère l'être humain. Il recommandait de ne dormir ni trop longtemps ni trop peu, mais de se gui-



der d'après le soleil: se lever avec le soleil et se coucher en même temps que lui.

Aux XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, on donnait souvent pour interprétation du sommeil l'union singulière entre des concepts physiologiques et une théorie de l'âme. Ainsi, le médecin et physiologiste britannique Alexander Stuart croyait que le sommeil était le résultat d'un resserrement des «esprits animaux» (*spiritus animales*), qui s'épuisent et se consomment par le mouvement et le travail. Pour le médecin néerlandais Herman Boerhaave, les esprits nerveux (*spiritus nervosi*) sont isolés du sang par le cerveau. Le sommeil se produit du fait que le fluide («liquor») du cerveau est entravé dans son mouvement, qu'il se consume et empêche ainsi les vaisseaux capillaires et les nerfs, qui courent du cerveau aux organes des sens et aux muscles volontaires, de se remplir. Cette théorie a certaines ressemblances avec celle du médecin et naturaliste Albrecht von Haller (1708-1777) qui croyait que le sang concentré dans la tête comprimait le cerveau et coupait ainsi le chemin aux «esprits nerveux». Pour le physiologiste allemand Jacob Fidelis Ackermann (1865-1815), l'oxygène, qui alors venait juste d'être découvert, jouait un rôle particulièrement important, parce qu'il isolait l'éther vital du souffle aspiré. Celui-ci atteignait le cerveau par le sang, où il était isolé et restait accumulé. Descendant des «forces du cerveau» dans les nerfs et les muscles, il engendre le «mouvement animal». La fatigue suscite un manque d'éther vital, qui peut, toutefois, être compensé dans le sommeil.

A mesure que la philosophie naturelle prenait de l'ampleur au XIX<sup>e</sup> siècle, l'on vit apparaître momentanément sur le devant de la scène une multiplicité de concepts mystiques. C'est ainsi, par exemple, que Philipp Franz von Walther, professeur de physiologie et de chirurgie, écrivait: «Le sommeil est un sacrifice de l'être égoïste à la vie universelle de l'esprit naturel, une fusion de l'âme individuelle de l'homme avec l'âme universelle.»

Le développement des sciences naturelles au XIX<sup>e</sup> siècle conduisit à des théories qui tentèrent d'expliquer le sommeil exclusivement à partir de la physiologie et de la chimie. C'est ainsi qu'Alexander von Humboldt, par exemple, voyait l'origine du sommeil dans un manque d'oxygène, que le physiologiste de

Bonn, Eduard Friedrich Wilhelm Pflüger, la trouvait dans l'amoindrissement de la faculté d'assimilation de l'oxygène par les «molécules vivantes du cerveau». D'autres pensaient que l'origine principale reposait dans une anémie des méninges, dans une pression sur le cerveau, dans le foisonnement des cellules nerveuses ou encore dans un blocage de la charge électrique dans les ganglions. Le physiologiste allemand Wilhelm Thierry Preyer représenta dans la seconde moitié du siècle passé l'opinion selon laquelle des éléments de fatigue absorbaient l'oxygène du sang qui, de ce fait, ne pouvait plus se prêter au fonctionnement du cerveau actif. Il croyait que l'on pouvait identifier ces éléments à l'acide lactique et à la créatine.

#### De la sociologie du sommeil

Les chambres à coucher posaient bien souvent des problèmes dans les auberges d'autrefois. Voici ce que rapporte Gleichmann des villes d'eaux allemandes au XVII<sup>e</sup> siècle, où «par manque de couchers, la moitié des gens présents dormait jusqu'à minuit seulement, heure à laquelle l'autre moitié, qui s'était adonnée aux plaisirs jusque-là, allait prendre la relève». A la campagne, les vieilles habitudes de sommeil se perpétuèrent longtemps encore. Gleichmann mentionne un récit sur des paysans bretons du XIX<sup>e</sup> siècle, dans lequel il est dit, entre autres, que les membres de la famille et leurs domestiques couchaient dans un seul grand lit. Aux visiteurs de passage, l'on offrait également, en toute hospitalité, une place dans le lit commun.

La distance grandissante que l'on mettait entre hommes et femmes au XIX<sup>e</sup> siècle se reflète également dans les habitudes de sommeil. Dans les maisons de qualité, le maître et la maîtresse de maison avaient désormais leur propre cabinet de toilette, les enfants une chambre d'enfants. Il y avait également «la chambre des fils» et celle des filles. Tant l'accès des chambres à coucher d'autrefois était facile, tant elles devenaient closes et réservées de plus en plus à l'intimité. Cette attitude, qui allait se modifiant, se retrouve également dans les auberges et les hôpitaux, où les couches communes se firent plus rares et les chambres individuelles plus fréquentes.

Dans les temps passés, ni le lieu où dormir ni le moment de dormir n'étaient fixés de manière rigide. Gleichmann renvoie aux reproduc-

tions du Moyen Age finissant – aux tableaux de l'école flamande, par exemple – dans lesquels l'on voit très souvent des gens qui dorment pendant la journée près des maisons, dans les chemins ou dans les champs. Aujourd'hui encore, les voyageurs sont impressionnés par des pays tels que l'Inde où l'on peut voir un grand nombre de gens dormir à l'air libre pendant la journée. En Europe, cependant, l'opinion selon laquelle il fallait dormir non seulement à certaines heures, mais encore dans certains endroits, se répandait de plus en plus. C'est ainsi, par exemple, que dormir sur la voie publique ou dans d'autres lieux publics fut ressenti comme une entrave à l'ordre public et le dormeur devait s'attendre à entrer en conflit avec la police. Dans de grandes métropoles comme Paris, c'est à peine si l'on tolère le sommeil des clochards sous les ponts ou dans les stations de métro. Par contre, il est parfaitement admis que les gens «biens» s'assoupissent dans des transports publics comme le train ou l'avion.

Le sommeil pendant la journée, qui est devenu pour nous synonyme de paresse et de fainéantise, a été immortalisé au XIX<sup>e</sup> siècle en littérature par Ivan Aleksandrovitch Gontcharov dans son célèbre roman *Obломov*: «Être couché n'était pour Ilja Iljitsch ni une nécessité comme pour un malade ou pour quelqu'un qui voudrait dormir, ni une contingence comme pour celui qui est fatigué, ni un plaisir comme pour le paresseux: c'était son état normal. Lorsqu'il était à la maison (et il l'était presque toujours), il était toujours couché dans son lit et toujours dans la même pièce, celle où nous le trouvâmes à l'arrivée et qui lui servait à la fois de chambre à coucher, de cabinet et de salon.» Le héros du roman passe sa vie entière au lit, tandis que son ami tente vainement de le persuader des attraits du travail.

#### A quoi sert le sommeil?

Nous observons l'adaptation du sommeil au milieu ambiant, que celui-ci soit extérieur ou intérieur, non seulement chez les animaux, mais aussi chez les hommes.

La sieste si répandue dans les pays du sud est un excellent exemple de la possibilité de faire concorder au maximum le rapport sommeil-veille avec les conditions climatiques. Mais il va sans dire que le sommeil sert aussi à prévenir l'épuisement qui suit une trop longue activité à l'état de

veille. Tout comme nous mangeons habituellement à des heures régulières pour nous soustraire à la faim, ainsi l'habitude du sommeil possède-t-elle la fonction préventive correspondante.

Si, cependant, nous demandions à «l'homme de la rue» quelle est la raison du sommeil, sa réponse ne serait ni «adaptation» ni «prévoyance», mais «repos». Il est évident que cette réponse se base sur l'expérience journalière que nous vivons lorsque nous allons au lit le soir fatigués et que nous nous réveillons frais et dispos le lendemain matin. Mais si évident que ce processus puisse paraître d'un point de vue subjectif, il ne peut être expliqué ni justifié scientifiquement. En 1932, W. R. Hess écrivait: «Les mécanismes particuliers qui apportent le repos dans le sommeil se logent dans les tissus et ne peuvent être encore entièrement expliqués. Bien que l'on ne puisse déduire leur existence qu'à travers des effets qu'ils produisent, ils forment le noyau fondamental du sommeil. Le repos des organes des sens, des muscles et des fonctions psychiques n'est qu'un facteur secondaire qui rend possible le repos des tissus.» De nos jours, un demi-siècle plus tard, nous sommes encore loin d'avoir trouvé la solution de ce problème. Certes, nous avons quelques indications sur le fait que des processus de régénération peuvent se produire dans le sommeil. La grande concentration des hormones de croissance dans la première phase du sommeil ainsi que la diminution de concentration de l'hormone Cortisol, qui participe aux procédés de destruction, confirment cette hypothèse. Les mécanismes de restructuration prépondérants restent, cependant, mystérieux. Ainsi, la recherche dans le domaine du sommeil se différencie de la plupart des autres disciplines de recherche en cela même que non seulement le processus de cette étude reste lui-même entièrement dans l'ombre, mais sa fonction également. Apporter quelque lumière dans ces ténèbres forme un des objectifs principaux de l'étude du sommeil.

A.B.

Source:  
Extraits de: Alexander Borbély: Le mystère du sommeil, 1984, DVA, Stuttgart (avec la bienveillante autorisation de l'auteur).