

INSOMNIE

Quand les gens dormaient deux fois par nuit

Aujourd'hui, il nous paraît normal de dormir d'un seul trait. Mais au Moyen Âge, l'habitude était tout autre : on dormait en deux temps.

Avant l'invention de l'électricité, les gens se couchaient peu après le coucher du soleil. Mais en s'endormant si tôt, ils ne pouvaient pas rester endormis toute la nuit. Ainsi naquit l'habitude du « premier sommeil » et du « second sommeil ».

Ils dormaient quelques heures, puis se réveillaient vers minuit... et profitaient de ces heures intermédiaires pour prier, lire, fumer, rendre visite aux voisins ou simplement passer du temps en famille à la lueur vacillante d'une bougie. Ensuite, ils retournaient au lit pour compléter leur second sommeil jusqu'à l'aube.

Ce rythme fut la norme durant des siècles, et l'on en trouve la trace dans les journaux, la littérature et même les traités médicaux de l'époque.

Mais à partir de 1800, avec l'essor de l'éclairage public et des cadences urbaines plus rapides, cette coutume commença à disparaître. Vers 1900, presque plus personne ne se souvenait que dormir deux fois par nuit avait jadis été la chose la plus naturelle du monde.

Aujourd'hui, nous appellerions cela de l'insomnie.

Autrefois... c'était simplement vivre au rythme de l'obscurité.