

LE SOMMEIL AUTREFOIS

Autrefois, hommes et femmes ne dormaient pas comme nous le faisons aujourd'hui. La notion de « huit heures d'affilée » était étrangère. Au Moyen Âge, la nuit se déroulait en deux phases distinctes : le premier sommeil et le second sommeil.

Lorsque le soleil se couchait et que le ciel se teintait de velours sombre, les gens se retiraient tôt, se laissant emporter par le silence de la nuit. Après quatre ou cinq heures, leurs yeux s'ouvraient — non pas en raison de l'anxiété ou d'une perturbation, mais par rythme naturel. Cette pause dans la nuit constituait un monde paisible et intime.

À la lumière des bougies, ils priaient, lisaient des livres usés ou buvaient du vin épicé. Certains traversaient la rue pour rendre visite à un voisin, tandis que d'autres s'attardaient dans la cuisine, racontant des histoires à leurs enfants, les mains serrant des tasses chaudes. C'était le cœur de la nuit, mais la vie se déroulait lentement — intime, tranquille, profonde.

Lorsque l'horloge invisible de l'obscurité signalait qu'il était temps, ils retournaient se coucher. Le second sommeil les emportait jusqu'à l'aube, quand le chant du coq marquait le début de la journée.

Pendant des siècles, ce fut le rythme du repos — enregistré dans des journaux, des histoires et même des manuels médicaux. Mais le XIXe siècle arriva avec les réverbères, les usines et l'agitation de la vie urbaine. Les heures centrales de la nuit perdirent leur magie, et les gens commencèrent à dormir « d'une seule traite ».

Au XXe siècle, le souvenir du sommeil segmenté s'éteignit. Ce qui était autrefois un rythme naturel devint mal compris. Aujourd'hui, nous pourrions appeler cela de l'insomnie.

Mais à l'époque, c'était simplement la manière la plus humaine de vivre en harmonie avec la nuit.

Sources :

Ekirch, A. Roger. *At Day's Close: Night in Times Past*. W.W. Norton & Company, 2005.

Études historiques sur les habitudes de sommeil et leur évolution dans les sociétés industrielles.