

Vendredi 2 Mars 2007

« La place du lit dans notre vie »

Écrit par *Lebaz*



Tous les êtres vivants, humains et animaux confondus de notre planète Terre dorment ! Les yeux fermés ou les yeux ouverts, allongés, debout ou même assis, avec des draps ou sans draps (et je passe l'éternelle dispute autour de la couette - ou le mot « duvet », qui nous rapproche de l'image des oiseaux couvant leurs petits oisillons sous leur « duvet » - et des couvertures !)...

En clair, chaque culture a « sa propre tradition de dormir » et surtout sa façon de dormir !

Dormir reflète une vision du monde. Et, de même que Claude Lévi-Strauss opposait, en matière d'aliments, les civilisations du « cru » et du « cuit », on peut dire que l'humanité se répartit entre sociétés du « dur » et du « mou ». Le bien-être n'a pas en effet la même définition dans toutes les traditions. La climatologie est un élément essentiel de ces différences.

En Océanie, on dort « à la dure », à même le sol, sur une natte, un lit de rondins ou une simple

planche à pieds, et on a l'habitude de se surélever la tête à l'aide d'un petit tabouret afin qu'elle puisse prendre l'air et le vent.

En Afrique, le chevet de type appuie-tête a également pour fonction, outre la recherche de la fraîcheur, d'éviter les dégâts que pourrait occasionner le sommeil à des coiffures artistiquement tressées et ornées de perles, d'épingles et de coquillages divers.

L'occident, en revanche, a fait le choix du « mou » : sommiers souple, matelas, traversins et oreillers de plumes. Un confort tendre dont nous avons en partie emprunté l'idée à la civilisation arabo-andalouse et bien sûr au Moyen-Orient, via *les Croisades*. Le mot « matelas » qui n'est apparu dans notre langue qu'au XV^{ème} est une adaptation de l'arabe *matrah*, qui signifie « chose jetée par terre » : la nuit venue, les Arabes disposaient, face à la porte des maisons, des couchés moelleux qui, le jour étaient roulées et empilées.

L'histoire récente du lit est une saga en dents de scie. Dans les années 70, le drap-housse et la couette venue des pays nordiques viennent bouleverser le traditionnel lit bordé de nos grands-parents. Il faut pouvoir l'ouvrir aussi vite qu'une boîte de conserve ou un plat surgelé. On voit aussi se généraliser, du fait du naturalisme hippie, le simple matelas posé par terre. Puis, du fait de la montée du mode de vie célibataire et par le manque de place dans les studios, la chambre à coucher disparaît pour ne plus laisser que le lit à tout faire, où l'on bouquine, téléphone, fait l'amour, regarde la télé, mange et, bien sûr, de temps en temps aussi, dort.

Une évolution remise en cause aujourd'hui par un retour aux fonctions plus traditionnelles du lit. La chambre à coucher revient en force et on a le choix entre plusieurs conceptions, l'une plus près de nos racines européennes et paysannes, avec des lits surélevés, l'autre, plus claires, nettes et basses, influencées par le tatami et le futon japonais.

Quoiqu'il en soit le lit devient un élément central de notre salut !