

La collection *Suspension*
est dirigée par Jérémie Peltier

Nicolas Goarant

Dans la même collection :

Eva Bester, *Une époque mélancolique*
Laurent-David Samama, *Éloge de la défaite*
Pierre Brémond, *Brèves de sport*

Le sommeil malmené

Comment retrouver le goût de la nuit

© Éditions de l'Aube, 2020
www.editionsdelaube.com

ISBN 978-2-8159-3871-6

éditions de l'aube

«J'avais noté le numéro de Camille dans mon agenda, je savais que c'était à moi de l'appeler, c'était une chose qui n'avait pas tellement changé, dans les rapports homme-femme [...]. Je garde de cette période un souvenir étrange, je ne peux la comparer qu'à ces moments rares, qui ne se produisent que lorsqu'on est extrêmement apaisé et heureux, où l'on hésite à basculer dans le sommeil, se retenant à l'ultime seconde, tout en sachant que le sommeil qui va suivre sera profond, délicieux et réparateur. Je ne crois pas faire erreur en comparant le sommeil à l'amour; je ne crois pas me tromper en comparant l'amour à une sorte de rêve à deux [...].»

MICHEL HOUELLEBECQ, *Sérotonine*.
Paris, Flammarion, 2019, p. 165.

Le mouton aux œufs d'or

Arrêtons-nous un instant devant un kiosque à journaux. Posons le regard sur les unes des magazines.

Vous voyez ce marronnier.

On a l'impression qu'il a toujours été là.

Le sommeil.

Entre le classement des grandes écoles et le palmarès des hôpitaux, le pouvoir des francs-maçons et le mal de dos¹, un drôle d'animal a vu le jour : c'est un mouton aux œufs d'or.

Penchés sur nos lits, un calepin à la main ou une caméra à l'épaule, les journalistes campent à nos chevets et décor-tiquent nos nuits d'insomnie.

Rien d'anormal, me direz-vous ? Un matelas, une couette, un oreiller : à ce trio

1. Classiques des médias également remarquables par le *think tank* Terra Nova (Léger, Giordanella, Frioux et al., 2016).

qui sonne comme un slogan de publicité, un bon tiers de notre vie sur terre est consacré.

Mais les médias exceptés, le sommeil pointe en réalité à peine le bout de son nez.

En médecine, il semble recouvert d'une cape d'invisibilité. C'est seulement depuis trois ans que, au terme de leur cursus, les futurs pneumologues, psychiatres et neurologues en particulier peuvent se prévaloir du sommeil comme spécialité. Il ne s'agit pas de la manifestation d'un nouvel et énième retard français : l'Hexagone est le troisième pays en Europe à permettre que dans les études de médecine le sommeil soit intégré.

Pour les sciences humaines, le sujet commence tout juste à être défriché. Un certain Guillaume Garnier a écrit *L'Oubli des peines. Une histoire du sommeil (1700-1850)* (Garnier, 2013), mais, à Paris, l'ouvrage n'est disponible dans aucune librairie. Preuve néanmoins que la question se diffuse peu à peu, *Ode à la fatigue*, d'Éric Fiat (2018), a rencontré un écho positif auprès de lecteurs qui mesurent les vertus de l'épuisement quand il suit des efforts, une victoire, l'amour.

Quant aux élus de la République, le sommeil semble constituer une non-préoccupation, un sous-sujet, un hors-discours, un espace purgé de tout récit politique. À l'Assemblée nationale, des députés peuvent phosphorer au sein de groupes d'études dédiés aux îles d'Amérique du Nord et de Clipperton, à la trufficulture ou au Sahara occidental : mais rien sur notre repos.

Après tout, pourquoi pas ?

Dormir apparaît si naturel. Si intime. Il y a quelque chose d'un dénuement biblique. À la fermeture de ses paupières, l'individu plongerait dans un sanctuaire verrouillé et solitaire, historiquement immuable et socialement invariable.

C'est pécher par ingénuité.

Car le sommeil, c'est du politique. En concentré.

Des statistiques de santé ou des expériences du quotidien disent cette vérité non pas dissimulée mais désinvestie, qui n'apparaît pas tant comme un tabou que comme un oubli.

Chaque année, en France, ce sont des dizaines de millions de boîtes d'anxiolytiques et de somnifères qui sont consommées. Le mal-sommeil, même sans chiffres précis pour en révéler les

effets, coûte des milliards d'euros à la collectivité. L'Assurance maladie est convoquée pour rembourser.

La lutte des classes, ce n'est pas que les ateliers : c'est aussi les oreillers. Aux États-Unis, où pour l'appartenance de classe la couleur de peau est un indicateur privilégié, les Noirs dormiraient presque une heure de moins que les Blancs. En France, en grande section maternelle, le repos nocturne des enfants de cadres dépasserait déjà de dix minutes celui des enfants d'ouvriers (Léger et al., 2016).

La pollution lumineuse des villes que provoquent réverbères, fenêtres et phares fait déraiper les cycles chronobiologiques des individus. Les écrans des télévisions, smartphones et autres tablettes pèsent sur le processus progressif et délicat de l'endormissement. Quant à notre modernité capitaliste, elle pointe un doigt aussi insinuateur qu'accusateur sur ce moment perdu pour la production et la consommation.

En réalité, le repos nocturne d'une seule traite, tel qu'à ce jour nous le connaissons – et le pratiquons –, apparaît comme façonné par les transformations de la civilisation.

D'après l'historien américain Roger Ekirch, avant la révolution industrielle, le sommeil nocturne des Européens était fractionné. Après un « premier sommeil » qui se déroulait de 21 heures à minuit, succédait un éveil d'une heure environ que pouvaient occuper prières, brassage de la bière, jeux de cartes, rapports sexuels. Suivait un « second sommeil » qui se prolongeait jusqu'à l'aube, avant notamment que ne débutent les travaux dans les champs. Ekirch dit avoir été « frappé par la banalité avec laquelle les références [au sommeil fractionné ou biphasé] revenaient ». Les nécessités du salariat autant que les opportunités de l'électricité ont fini par faire évoluer ce « sommeil à trous » (Chaverou et al., 2020).

Les recherches historiques consacrées au sommeil sont précieuses, car elles sont rares. Elles nous l'indiquent : notre repos est sans cesse bousculé par les événements qui saisissent l'Humanité.

Ainsi d'un virus, né dans une province de Chine.

En à peine un hiver, des taches rouges et inquiétantes recouvrent la carte du globe. Elles disent une maladie à la contagiosité fulgurante.

Et le monde s'arrête.

Nous sommes calfeutrés dans notre foyer.

La lumière du jour et les apports du sport manquent à beaucoup d'entre nous. Nous apprenons la contamination de personnalités, craignons celle de nos proches, redoutons la nôtre. Corps et psyché sont mis à l'épreuve d'une situation inédite et les insomnies de nos nuits côtoient les coups de barre de nos journées. Pendant les quinze premiers jours du confinement de 2020, trois Français sur quatre ont dit avoir eu des problèmes de sommeil et, parmi ceux-ci, plus d'un sur deux a indiqué que ces difficultés s'étaient aggravées depuis le début de cet étrange printemps (Ifop, 2020).

Notre sommeil « encaisse » : baromètre de l'équilibre de notre personnalité, il est aussi métronome des soubresauts de la planète.

*

Et pourtant.

Lorsque le repos est porté sur la place publique, un halo éthéré semble se dégager. À la radio, un médecin pourra évoquer le syndrome d'apnées du sommeil. Un responsable de la sécurité routière ira

dénoncer sur une chaîne de télévision les dangers de la somnolence au volant. Une syndicaliste alertera via les réseaux sociaux des risques du travail de nuit et de ses conséquences dangereuses pour l'organisme. Mais ce sont des paroles éclatées, diffuses, diluées à peine énoncées : aucune connexion intellectuelle ou institutionnelle ne paraît aujourd'hui relier ces analyses, articles ou alertes.

La concentration soutient la compréhension : la première ambition de cet essai sera de forger l'unité du « sujet sommeil ». Nous souhaitons apporter la démonstration que, sous l'apparence d'un phénomène vital borné par notre seule intimité, notre repos est en réalité une matière percutée par les intérêts de l'économie et les innovations de la technologie, les bouleversements du monde du travail et les représentations du corps social. Que, en d'autres termes, le sommeil est le produit d'une époque.

Susciter des effets est l'autre objet de ce petit texte. La puissance publique dans la diversité de ses institutions – État, Parlement, collectivités locales, etc. – autant que celles et ceux qui en sont les incarnations – personnels soignants, élus nationaux ou locaux, associations de santé

publique, entre autres – peuvent trouver dans cet ouvrage des propositions, des positions ou des suggestions, lesquelles, sans prétendre à une dimension inédite ou « disruptive », sont simples et susceptibles d’aboutir à des avancées.

C’est aussi tout un chacun, nous l’espérons, qui peut se convertir en militant du sommeil, en *sleep activist* – une expression, riche de promesses, commune chez les Américains.

Mais avant de convaincre que s’allonger relève d’une geste révolutionnaire, demandons-nous pourquoi...

Le paradoxe du coccyx

... nous nous sommes redressés. Notre colonne vertébrale s’est verticalisée. Nous nous sommes transformés en marcheurs puissants capables de parcourir de longues distances et en prédateurs redoutables grâce à une vision élargie à l’horizon. Nos doigts se sont décourbés et nous avons pu élaborer des outils pour briser des noix et des os, découper du bois ou des chairs. Notre mâchoire s’est affinée, notre dentition s’est émaillée: notre consommation d’aliments carnés s’en est trouvée facilitée. Notre boîte crânienne a grossi et c’est dans des proportions considérables que nos capacités de réflexion ont augmenté.

Nous sommes devenus des êtres parlants.

En quelques millions d’années, *Homo sapiens* a franchi des étapes phénoménales. Un primate craintif et inoffensif de