



Pour vivre heureux, vivons couchés

DÉTENTE

Un livre et une exposition sont consacrés au lit, lieu intime de plaisirs, de rêveries et de repos. Dans une société où prime l'ascension, la position horizontale est synonyme de paresse. Pourtant, il faut savoir relâcher la pression, se prélasser.

LE RITUEL semble anodin, mais il est divin. Tous les soirs, nous étendons nos corps fourbus sur une douillette couche matelassée en poussant un soupir de soulagement. Enfin au lit... Chacun d'entre nous passe en moyenne un tiers de sa vie à s'y reposer et au moins cinq à six ans à y rêver, y oublier le bruit, le stress, l'incessante course contre la montre de notre vie verticale. Ce délicieux refuge serait-il la clef du bonheur ? C'est en tout cas le point de vue du photographe Thierry Bouët, qui vient de lui consacrer un livre (1). Lui-même avoue être accro à son lit : « Je puise une grande partie de mon inspiration sous les draps, en dormant et en rêvant. Alors j'ai voulu vérifier si j'étais le seul à entretenir une telle relation fusionnelle avec mon lit. » Manifestement, non. Car les quatre-vingts « fétichistes » rencontrés par le photographe au fil de sa longue enquête ont tous fait de ce meuble pas si ordinaire le berceau de leur imaginaire. Bulle flottante, lit de lianes, suspension à la cime des arbres... Chacun a soigné la mise en scène de son coucher.

Il faut dire qu'aucun autre « lieu » n'est à ce point le théâtre de notre intimité. Ses quelques mètres carrés concentrent à eux seuls toutes les activités les plus importantes de notre vie privée. « C'est là qu'on naît, qu'on aime et qu'on meurt », disait Maupassant. Aujourd'hui, la longévité des lits (dix ans) ne leur permet plus d'accueillir toute une lignée. Mais ils restent le territoire du couple, un lieu de communion presque « sacré ». Idéalement du moins. Car, la romancière Anne Bragance (2) raconte comment une femme quittée invite quinze amants dans l'ex-lit conjugal dans l'espoir d'effacer ses quinze années d'amour finies. « Le lit n'est pas un espace neutre », prévient le psychanalyste Alain Valtier (3). Dans la Rome antique déjà, on y vivait le jour et on y dormait la nuit. Érigée

en art de vivre, la position couchée faisait perdre toute notion du temps qui passe. Au cours des banquets, on pouvait discuter, manger et se divertir pendant des jours. Vivre, quoi !

Un rempart contre les agressions de la vie

Qu'en est-il aujourd'hui ? À contre-courant d'une société qui célèbre vitesse et hyperactivité, l'*Homo horizontalis* résiste. Convoquant volontiers Alexandre le Bienheureux ou Oblomov, ce personnage de roman russe qui a passé l'essentiel de sa vie allongé dans son lit, il rêve lui aussi de fuir la dure réalité de la vie dans un bonheur léthargique. Outre-Atlantique, les *Bed Parties* font fureur. Le concept : se retrouver pour manger couché, comme autrefois. Des restaurants new-yorkais aux noms aussi évocateurs que B.E.D ou Duvet ont ainsi troqué leurs tables contre des lits extralarges. « Couché, on est davantage soumis à la passivité », explique Alain Valtier. *Il est parfois salutaire d'arrêter le mouvement perpétuel.* Et de libérer ses tensions. En France aussi, les restaurants lounges invitent à s'étaler sur des sofas moelleux. « Même assis, on a tendance à y être allongé », constate le psy-

chanalyste. « On est dans l'ère du vautre », ajoute Gilles David, directeur commercial de Cinna, créateur de mobilier contemporain. *Ce n'est pas un hasard si nous assistons à un regain d'intérêt pour les canapés bas, les divans et les méridiennes.* Le confort devient un rempart contre les agressions de la vie sociale et professionnelle. Chacun recrée son nid à son image. Au lit, on regarde désormais la télévision, on écoute de la musique, on mange, on travaille sur son ordinateur Wi-Fi, on téléphone. « Le meuble devient multifonctionnel », constate Alain Valtier. Témoin, la bulle-spa commercialisée par Lomme : ce lit ovoïde dispose d'un dispositif intégré de luminothérapie, d'un sound système compatible iPod et d'une unité de massage. Comme si tout était fait pour retrouver les sensations originelles ressenties dans le ventre de notre mère.

Des matelas intelligents

Mais à force de vouloir faire du lit un lieu de vie, on finit par en oublier sa fonction première : nous faire dormir. Car c'est là le paradoxe actuel : si la position allongée nous ravit, on dort moins (une heure perdue depuis 1960) et plus mal. Un Français sur trois

se plaint de troubles du sommeil. « Dormir est aujourd'hui considéré comme un délit de paresse, on n'ose plus céder au sommeil », regrette le photographe Thierry Bouët. L'homme moderne est convaincu qu'il n'est pas productif en dormant. C'est pourtant oublier que Morphée est un allié et le sommeil, vital. Il répare, améliore la mémoire et réduit le risque d'infections, de maladies cardiovasculaires... Or pour lâcher prise, rien de tel qu'un bon lit, dans lequel on se cale, on s'isole. D'ailleurs, un bon dormeur sera un individu plus épanoui, constatent les Français : 94 % des couples estiment en effet que la qualité de leur lit a un impact sur leur bien-être (4).

À défaut d'agir comme des somnifères, les lits du futur doivent donc travailler le confort pour rendre le sommeil le plus réparateur possible. « Ils deviennent des outils de prévention santé », note Hugues Tarall, porte-parole de l'Association pour la promotion de la literie (5). Multi-articulés, certains favorisent la circulation sanguine en surélevant les jambes sur commande. Quant au matelas, il devient intelligent. « Il existe des mousses de latex à mémoire qui réagissent à la chaleur de votre corps », ajoute le spécialiste. Progressivement, elles épousent vos formes. Les lits s'agrandissent aussi pour que la vie en couple ne signe pas la mort des nuits paisibles. « 30 % des ventes concernent les tailles 160x200 mètres, là où la norme était de 140x190 auparavant », constate Hugues Tarall. La Rolls-Royce des lits reste celui des rois de Suède, le Hästens. Depuis le XIX^e siècle, ces incroyables couchages sont entièrement fabriqués et cousus à la main. Un luxe de plusieurs dizaines de milliers d'euros. Mais l'important n'est pas là. « Quel que soit le lit qu'on habite, il nous ressemble », estime Thierry Bouët. *Et si nos nuits sont belles, nos jours le seront aussi.*

CLARA DUFOUR

- (1) « Deslits », aux Éditions Aubanel et exposition au Bon Marché jusqu'au 17 novembre.
- (2) « Le Lit », Actes Sud.
- (3) Auteur de « L'Amour dans les couples », Odile Jacob.
- (4) « Les Couples et leur literie », enquête CIL 2006.
- (5) www.infoliterie.com

Gagner sa place dans le lit conjugal

■ « Arrête de prendre toute la place ! » Chaque nuit, le lit est le théâtre d'une bataille rangée où chacun tente de défendre « son » côté contre l'envahisseur. Selon une récente enquête (1), 86 % des couples auraient des lits trop petits pour sommeiller en paix en duo. Et sachant qu'un dormeur bouge 30 à 40 fois par nuit, on compte 60 à 80 contacts potentiellement irritants pour un couple. Bref, c'est l'enfer : on passe un tiers de la nuit à se cogner, récupérer sa couette, dormir sur le rebord du matelas, enlever un coude qui nous écrase le visage, repousser des pieds froids intrusifs, se faire éjecter du lit... Une lutte nocturne épuisante. Avant que la conquête du territoire ne vire au pugilat, pourquoi ne pas jouer au Border Bed ? Ce jeu de société permet de grignoter ou de perdre 5 à

10 cm de place dans le lit conjugal. Il se pratique en couple, sur l'oreiller, le soir avant de dormir vraiment ou à n'importe quelle heure du jour pour préparer la prochaine nuit. En évoluant de case en case, les joueurs gagnent un bout de couette ou de matelas de façon ludique et amusante. Ce jeu permet aussi de mieux se connaître grâce à des questions sur la vie quotidienne et grâce aux cartes « actions » qui invitent par exemple à préparer « tout de suite la boisson préférée » du conjoint. « À la fin, le gagnant, c'est le couple ! », sourit Christian Mouret, le créateur du jeu. C. D.

- Prix : 39,50 €. www.border-bed.com
- (1) Centre d'information de la literie, enquête APL 2006.

« Aujourd'hui, avec la couette, faire son lit n'est plus un cérémonial »

Ethnologue au CNRS, enseignant à l'université Paris-Diderot, Pascal Dibie est l'auteur d'« Ethnologie de la chambre à coucher » aux Éditions Métailié.

LE FIGARO. – Était-ce indispensable pour l'homme d'inventer ce meuble si particulier qu'est le lit ?

Pascal DIBIE. – Absolument. Depuis qu'il se tient debout et qu'il porte au bout de sa frêle colonne vertébrale un septième du poids de son corps – c'est-à-dire sa tête –, il est vital pour l'homme de s'allonger. Il lui faut se reposer. On

a retrouvé des témoignages de lit dès les premières traces de sociétés dites préhistoriques. L'homme aménageait sa maison pour s'y protéger des dangers extérieurs et y dormir le plus confortablement possible avec des feutres de mammoth. La culture du lit n'a pas cessé depuis.

À chaque époque « son » lit ?

Le lit et la façon de s'y coucher suivent l'évolution de la société. Par exemple, il a fallu attendre le développement de la bourgeoisie, dès le XIV^e siècle, pour que les grands lits communs s'effacent au profit de lits indivi-

duels et qu'apparaisse la notion d'espace « privé ». Avec les libertins, l'art de l'amour a gagné la chambre au XVIII^e siècle. Le lit était alors associé à la sexualité. Au début du XIX^e siècle, en revanche, on est entré dans une ère hygiéniste. Il fallait démasquer, aérer, désentasser la chambre pour plus de propreté.

Les lits d'aujourd'hui sont-ils en rupture avec ceux d'hier ?

On retrouve dans les lits contemporains l'héritage du passé. Les lits d'aujourd'hui s'inspirent de ceux d'hier. Ils empruntent des codes de plusieurs

époques qu'ils aménagent différemment. Par exemple, nous revenons un peu à l'époque romaine, dans le sens où le lit ne sert plus uniquement à dormir mais aussi à lire, écrire, écouter de la musique, surfer sur Internet... Le lit est encore et toujours cet espace privé où l'on s'allonge pour pleurer ou rêver, pour converser avec l'autre et accueillir les enfants le dimanche au réveil, comme il l'était au XVI^e siècle lorsque la vie de la famille bourgeoise était en train de s'inventer. Mais aujourd'hui, ces époques s'entremêlent. Tout est aussi très désorganisé. On

dort quand on veut et surtout quand on peut...

Quels sont les changements radicaux ?

L'invasion de la couette en est un. Du coup, la traditionnelle culture du lit se délite. Auparavant, dans les sociétés « à draps », faire son lit exigeait un cérémonial : il fallait étendre le drap, placer plusieurs couches de couvertures, border. Aujourd'hui, avec la couette, l'opération prend cinq minutes. On aère rapidement et c'est fini. On ne fait plus d'effort pour préparer son couchage, on ne réfléchit plus à sa nuit. La

société évacue le sommeil, elle s'en débarrasse.

À quoi ressemblera le « couchage » de demain ?

La maison s'organise autour de la chambre. Mais nous sommes dans une époque de transition. La chambre et le lit ne sont plus forcément envisagés en rapport avec l'aventure du sommeil. Le temps diurne et le nocturne se télescopent. Plus que jamais, le dormeur moderne exige du confort pour des nuits de plus en plus souvent sans sommeil.

Propos recueillis par C. D.

ÇA VA MIEUX EN LE LISANT

32^e édition du salon Marjolaine

BIO. Du 9 au 18 novembre, près de 80 000 visiteurs sont attendus au Parc floral de Paris, à l'occasion de la 32^e édition du salon bio & nature, où plus de 500 exposants présenteront leurs produits bio, qu'ils soient alimentaires, cosmétiques, vestimentaires, décoratifs... Après le Grenelle de l'Environnement, des conférences feront le point sur les enjeux environnementaux, des ateliers donneront des clés pour consommer mieux et un café-écologie jouera les agoras. ■ *Salon Marjolaine, ouvert de 10 h 30 à 19 heures, 21 heures le vendredi 16 novembre. Tél. : 01 45 56 09 09 ou contact@salon-marjolaine.com. Entrée 8 ou 6 €, gratuit pour les moins de 12 ans.*

Comprendre le sommeil des enfants

SANTÉ. L'Institut national de prévention de la santé (Inpes) vient de publier une petite brochure expliquant les caractéristiques spécifiques du sommeil de l'enfant. Le dépliant « Dormir, c'est vivre aussi... » accompagne les parents d'enfants âgés de 0 à 6 ans en répondant à leurs questions. Les quatre moments clés du sommeil de l'enfant (l'endormissement, la nuit, le réveil, le sommeil dans la journée) sont chaque fois abordés à travers des exemples et des situations concrètes. ■ *Disponible sur Internet (http://www.inpes.sante.fr), dans les salles d'attente des cabinets médicaux, les écoles, les pharmacies.*

Faire entrer la sérénité dans sa maison

ZEN. Les éditions Solar viennent de publier « L'Art du feng shui », un cofret comprenant un livret explicatif, une boussole et 53 cartes détaillées pour vous guider et vous aider à réorganiser votre lieu de vie. Toutes les clés pour optimiser les plans de votre maison, à l'intérieur comme à l'extérieur. Le feng shui, discipline chinoise fondée sur la compréhension des flux d'énergie, permet en effet de déterminer quelles couleurs, dispositions, matières et orientations de vos meubles et objets quotidiens favoriseront votre harmonie intérieure. ■ *Éditions Solar, 25 €, en librairie.*