

Table des matières

Préface de Frédéric Chauvaud et Michel Porret

Avant-propos

« **Béni soit celui qui a inventé le sommeil** » 13

Première partie

« **SOMMEIL, REPOS DES ÊTRES, SOMMEIL, TOI LE PLUS DOUX DES DIEUX** »

Chapitre I

Le sommeil : au service de la « machine corporelle » 27

Physiologie du sommeil 28

« *Bâiller aux corneilles* » 29

Le bâillement : élément indissociable du sommeil 29

Bâillements et pandiculations 34

Ignorer les sens 38

Interception et inaction des facultés intellectuelles 38

Ronfler, signe de bon ou de mauvais sommeil? 40

Et enfin se réveiller 44

Le retour de l'activité des organes 45

Alfred Maury, l'homme des compromis 46

Un non-dit : l'érection matinale 48

Les lectures du sommeil 50

Expliquer le sommeil à l'aube des Lumières 51

La base du savoir : Hippocrate et Aristote 51

Un sommeil plus mécanique? 53

Le siècle des Lumières : siècle du sommeil? 56

La première moitié du XIX^e siècle et de nouveaux tâtonnements 59

Une histoire d'âme 60

*Les causes physiologiques : « le sommeil général est l'ensemble
des sommeils particuliers »* 63

Chapitre II

Bien dormir ou les nécessités du corps	69
Renouveler les forces du corps	70
<i>Dormir : un signe de bonne santé</i>	71
<i>Dormir du sommeil du juste</i>	72
<i>Dormir : une preuve de bonne santé</i>	74
<i>Sommeil et digestion</i>	76
<i>Soigner grâce au sommeil</i>	81
<i>Des indications du sommeil dans les maladies</i>	82
<i>Trop de sommeil peut nuire dans certaines maladies externes</i>	88
Se préparer à bien dormir	90
« <i>Moins on dort, plus le sommeil est doux et fortifie</i> »	91
<i>Tout est couette & matelas pour les enfants</i>	92
<i>Viellissement et sommeil</i>	93
<i>Le sommeil de la force de l'âge</i>	94
<i>Physiologie et « sexe faible »</i>	96
<i>Trop dormir peut être dangereux</i>	98
<i>Les positions du sommeil</i>	102
« <i>L'invention de la grasse matinée</i> » : <i>réalité ou chimère?</i>	105
Un sommeil de substitution : Méridienne et repos diurne	108
<i>Nécessité ou paresse : le repos diurne?</i>	108
<i>Les réalités de la sieste</i>	112

Deuxième partie

TROUVER SON SOMMEIL

Chapitre III

Le sommeil : un moment conflictuel	121
Sommeil et vulnérabilité	121
<i>Le sommeil : image de la mort</i>	123
<i>Une iconographie explicite</i>	124
<i>...qui rejoint la littérature médicale</i>	126
<i>Des revenants qui surveillent les dormeurs</i>	128
<i>L'expression d'une mort possible : le corps endormi face à ses peurs</i>	130
<i>Dormir sans risque?</i>	130
<i>Un corps endormi sous pression</i>	133
<i>Un corps endormi meurtri</i>	135
<i>Et dormir à la belle étoile : une mort certaine?</i>	138
« <i>Dormir sur ses deux oreilles</i> » : <i>bruit et sommeil</i>	140
<i>S'endormir dans de bonnes conditions?</i>	141
<i>Nuit silencieuse, nuit protégée</i>	142
<i>De l'audible à l'intolérable</i>	144
<i>Éduquer au bruit</i>	149
<i>Bruit et sommeil complices</i>	150

<i>Les artifices sonores</i>	151
<i>Un bruit pour sauver une vie</i>	152
<i>Des témoins éveillés pour qui les sons n'ont aucun secret</i>	154
<i>Théodore Simon Jouffroy: l'esprit forme l'habitude au son</i>	156
<i>Sons et sens: le travail de l'esprit pendant le sommeil</i>	156
<i>Bruits gênants, corps fatigués</i>	158
 <i>Chapitre IV</i>	
Dormir: un combat de tous les instants	161
Se débarrasser de la vermine pour dormir.....	162
<i>La cimex lecturialis: un fléau de Dieu?</i>	163
<i>Éviter les punaises</i>	165
<i>Les punaises font jurisprudence</i>	167
<i>La « triple alliance »: moustiques, puces et poux</i>	169
<i>Le triomphe des vermines</i>	169
<i>Lutter contre les parasites</i>	171
L'épreuve de l'insomnie.....	173
<i>La pathologie</i>	175
<i>Les insomnies passagères</i>	176
<i>La « véritable insomnie »</i>	177
<i>De l'importance des causes extérieures</i>	180
<i>Les victimes d'insomnie: une question de genre et de tempérament</i>	182
<i>Les mélancoliques: insomniaques de nature?</i>	182
<i>Les femmes et l'insomnie</i>	184
<i>L'insomnie des enfants et des vieillards</i>	186
<i>Insomnie et mode de vie</i>	187
<i>De certains remèdes à l'insomnie</i>	188
<i>« Se soigner facilement »: équilibrer sa vie</i>	188
<i>« Saigner les insomniaques »</i>	191
<i>Les remèdes naturels</i>	192
<i>Les narcotiques: l'exemple de l'opium</i>	195
Les « mal-baptisés »: être somnambule durant la période préindustrielle.....	200
<i>Comprendre l'incompréhensible?</i>	202
<i>Le somnambulisme: un songe éveillé?</i>	203
<i>Alexandre Bertrand et le renouveau du somnambulisme?</i>	205
<i>Somno-vigil: des origines encore difficiles à déterminer</i>	208
<i>Soigner le somnambulisme, ou plutôt éviter les risques qu'il cause</i>	211
<i>Les risques du somnambulisme</i>	211
<i>Éviter ce qui peut l'être</i>	212
<i>Pourquoi éviter le somnambulisme?</i>	214
 <i>Chapitre V</i>	
Dormir dans le respect de la foi et de la moralité	217
Policer le sommeil: un corps endormi façonné.....	219
<i>Un corps soulagé mais pas relâché</i>	221

<i>L'enfant au cœur des préceptes du sommeil</i>	221
<i>Une gestuelle décortiquée au coucher</i>	223
<i>Un lever entièrement maîtrisé</i>	227
<i>Une piété accrue</i>	228
<i>Ancrer la foi dans les esprits</i>	229
<i>« Programmer » l'esprit du dormeur</i>	230
<i>Le sommeil: un sanctuaire?</i>	231
<i>Gestes déplacés et pollution nocturne</i>	231
<i>Un contrôle du corps endormi omniprésent</i>	234
<i>À l'intention des femmes</i>	235
<i>... mis au service de la distinction sociale</i>	236
<i>Recevoir dignement dans son lit: une pratique ancienne</i>	237
<i>La chambre: espace sacré</i>	239
<i>De la ruelle à l'organisation de la chambre</i>	239
<i>Se coucher seul?</i>	241
<i>Partager son lit: bienséance ou perversion?</i>	244
<i>Une pratique tolérée dans une certaine mesure</i>	245
<i>« Civiliser le partage du lit »</i>	245
<i>Une pratique répandue et parfois nécessaire</i>	247
<i>... et intolérable dans d'autres situations</i>	249
<i>Protéger son corps: la chemise de nuit?</i>	252
<i>Nu comme un ver?</i>	252
<i>Le règne de la chemise de nuit</i>	255
<i>Et le bonnet de nuit?</i>	258

Troisième partie

RÉUSSIR À DORMIR

Chapitre VI

Les pratiques individuelles du sommeil	265
La culture matérielle du sommeil	267
<i>Chambre à coucher et histoire</i>	269
<i>L'historiographie de la chambre: une richesse pour l'histoire du sommeil?</i>	269
<i>La chambre commune et pièce unique</i>	274
<i>La spécialisation des chambres à coucher</i>	277
<i>L'hygiène de la chambre à coucher</i>	282
<i>Le lit: lieu d'accueil du sommeil</i>	284
<i>Formes et structures du lit</i>	287
<i>Modèles de Cour: lits de sommeil et lits d'apparat de Louis XIV à Louis Philippe</i>	288
<i>Le XVII^e siècle: siècle des beaux lits</i>	290
<i>Vers les débuts de l'industrialisation du lit</i>	296
<i>Les lits de repos</i>	298
<i>Posséder un lit pour dormir aux XVIII^e et XIX^e siècles</i>	300
<i>Coucher répond à des exigences séculaires</i>	302
<i>Garnir son lit: draps, oreiller et couettes</i>	306

<i>Le berceau</i>	309
<i>Des objets qui traînent dans la chambre</i>	311
<i>Les pots de chambre</i>	311
<i>Les réveils</i>	313
<i>Réchauffer son lit</i>	315
<i>Des objets divers</i>	316
Tomber dans les bras de Morphée: réalités sur les heures de sommeil	317
<i>Le sommeil du Juste: les archives judiciaires comme témoin</i>	319
<i>Des témoins « endormis »: l'exploitation des témoignages</i>	320
<i>Le sommeil: une question de genre et de lieu d'habitat</i>	324
<i>Des conclusions originales</i>	325
<i>Le sommeil: élément de distinction sociale</i>	326
<i>Se coucher et se lever noblement</i>	327
<i>Une féminisation du lever noble</i>	329
<i>Et le clergé séculier?</i>	330
<i>Le sommeil segmenté: premier et second sommeil</i>	331
<i>Désirs et contraintes: s'émanciper du sommeil</i>	333
<i>Le sommeil segmenté: une analyse à réviser</i>	335
 <i>Chapitre VII</i>	
Le sommeil communautaire	339
Une vie réglée: monastères et internats.....	340
« <i>Voici l'heure pour nous de sortir du sommeil</i> »: <i>le sommeil monastique</i>	340
<i>Moines et nonnes: une vie réglée, un sommeil réglé</i>	341
<i>Un sommeil court et alterné</i>	344
<i>Un sommeil surveillé</i>	345
<i>Une histoire de dortoir</i>	348
<i>Des règlements sexués</i>	349
<i>Attitude et contrôle du corps endormi</i>	351
<i>Des cas particuliers de sommeil communautaire: prisons et hôpitaux?</i>	354
<i>Corriger le mal: vertu du règlement nocturne par le sommeil</i>	355
<i>Du sommeil en cellule</i>	357
<i>Promiscuité et cohabitation forcée dans les hôpitaux</i>	359
Les marchands de sommeil.....	361
<i>Des maisons d'accueil bâties souvent sur le même principe:</i> <i>structure et topographie</i>	362
<i>Auberges, hôtels et garnis: entre mythes et réalités</i>	366
<i>Dormir à l'hôtel: une épreuve?</i>	366
<i>Les garnis</i>	369
 <i>Conclusion</i>	373
<i>Bibliographie et sources</i>	379
<i>Index</i>	395