

# La chronique de Stéphanie

## Juste après boire (de l'eau) c'est un de nos besoins primaires et primordiaux

Plus important que manger.

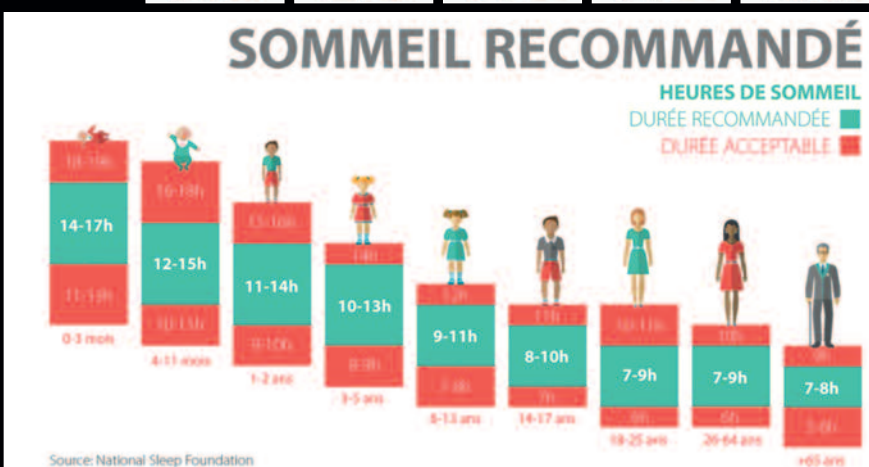
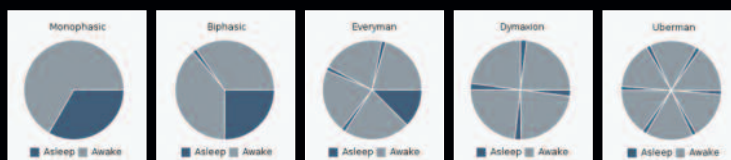
Plus important que les réseaux sociaux. Si, si !

Plus important que faire du sport.

Près d'un tiers de notre vie est consacré à cette activité.

Il s'agit de ... dormir !

Par Stéphanie Delacroix [@stefie\\_tokee](#)



Que ce soit comme un ange, un loir, une marmotte, un sabot, une souche, à poings fermés, sur ses deux oreilles (pas facile) ou que d'un œil (pas facile non plus), d'un sommeil de plomb, du sommeil du juste, toutes les études s'accordent à dire que pour être en bonne santé les humains adultes doivent dormir au moins six heures par 24 heures. Les chats au moins 19 heures et les éléphants au moins trois.

L'islam préconise de ne pas dormir entre l'aube et le coucher du soleil (pas facile en Islande) et toujours sur le côté droit.

En Chine à l'heure du coucher on souhaite aux gens de passer un bon moment avec le duc de Zhou, 祝你和周公聊的愉快/和周公下盘好棋, c'est peut-être une des origines de notre : « Et Zhou au lit ! », car les Chinois ont un dieu des rêves (Zhou Gong, le duc de Zhou) qui communique avec les dormeurs pour les conseiller ou les prévenir en envoyant ses messages codés pendant qu'ils sont dans les bras de Morphée, le dieu grec du sommeil, qui lui se charge d'endormir les humains à grand coup de fleurs de pavot, principal ingrédient de la morphine nommée en son honneur ; en Provence c'est à coup de coussin que l'on endort les gens si l'on en croit l'expression des habitants de cette région assez propice à la

sieste : un bon coup de coussin fait plus que le médecin.

Au Japon, du moins dans les idéogrammes, les yeux ( ) sont les bons citoyens ( ) qui vous informent en picotant et clignotant qu'il est l'heure d'aller faire dodo, ( , nenu : dormir) ou *bobo* comme on dit en Indonésie, *bobo* au lieu de *tidur* (avec son « r » roulé qui a l'instar de dormir n'est pas un jeu d'enfant à prononcer pour les bébés). Certains petits anglophones sous influence des murmures hispaniques (sans mur) disent qu'il est temps d'aller *mimis* ou *meemes* quand le *sandman*, le marchand de sable n'est plus très loin. A propos de bébés, un auteur canadien – Léo J. Burke – qui a vécu 97 ans (et donc probablement dormi une bonne trentaine d'années), a écrit « les gens qui vous disent qu'ils dorment comme un bébé, en général, n'ont pas de bébé », ce qui est assez paradoxal (oh) parce qu'en termes de sommeil les bébés sont champions puisque jusqu'à trois mois ils dorment autant que les chats, c'est-à-dire entre 16 et 20 heures par 24 heures, mais par phase de quatre heures et c'est bien là que le réveil blesse. Les bébés, les buches et les pierres ont aussi en commun de servir d'image à des expressions anglo-saxonnes période préhispanique pour dire que l'on a dormi profondément avec *to sleep like a baby, a log, a rock*.

Léonard de Vinci, qui paraît-il ne dormait pas comme nous en monophasique, selon l'alternance jour/nuit, mais selon un cycle de sommeil polyphasique à raison de 20 minutes de sommeil toutes les quatre heures (dormant ainsi plus efficacement et seulement 120 minutes, c'est-à-dire deux heures par 24 heures, ce qui serait en fait la pratique la plus proche du type de sommeil originel de notre espèce « fragile » ayant besoin pour rester en vie de rester sur...ses gardes, aurait dit « Comme une journée bien remplie nous donne un bon sommeil, une vie bien vécue nous mène à une mort paisible ».

Allez, trêve d'histoires à dormir debout, au lit et bonne nuit ou plutôt bon sommeil à tou-te-s !

