

Marilyn Nicoud

LE SOMMEIL DANS LES RÉGIMES DE SANTÉ MÉDIÉVAUX*

Le sommeil et la veille sont des incontournables des *regimina sanitatis*, ces textes destinés à livrer des conseils pour la conservation du corps en bonne santé, qui se multiplient dans le monde latin à partir du XIII^e siècle¹. Rien d'étonnant à cela, puisque ces régimes sont le plus souvent construits sur l'énumération successive des «choses non naturelles» qui composent la diététique, une branche de la médecine pratique indispensable à la *conservatio sanitatis*, mais aussi aux soins des malades². Ces paramètres d'ordre physiologique, psychologique et «environnemental» jouent en effet un rôle primordial puisqu'ils sont indispensables à la vie. Mais ils sont aussi facteurs de risque et cause possible d'une altération de la complexion individuelle en cas de mauvaise régulation de leur usage³. Constitutifs donc de ces *res non naturales*, popularisées dans la médecine occidentale par l'*Isagoge Iohanitii*

* Je souhaite remercier Bernard Andenmatten et Karine Crousaz pour leurs relectures attentives. Abréviations utilisées: BAV: Biblioteca Apostolica Vaticana; n.f.: non folioté.

1. Sur cette littérature médicale, M. Nicoud, *Les régimes de santé. Naissance et diffusion d'une écriture médicale (France, Italie, XIII^e-XV^e siècle)*, 2 vol., Rome 2007.

2. Voir P. Gil-Sotres, «Les régimes de santé», in *Histoire de la pensée médicale en Occident*, vol. 1, *Antiquité et Moyen Âge*, M. D. Grmek (éd.), tr. fr., Paris 1995, 257-81; Id., «Introducción», in *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, L. García Ballester et M. McVaugh (éd.), Barcelone 1996, 735-52.

3. L. J. Rather, «The Six Things Non-Natural: A Note on the Origins and Fate of a Doctrine and a Phrase», *Clio Medica*, 3 (1968), 337-47; L. García Ballester, «On the Origin of the Six Non-Natural Things in Galen», in *Galen und die hellenistische Erbe*, G. Harig et J. Garig-Kollesch (éd.), Wiesbaden 1993, 105-15.

Le sommeil. Théories, représentations et pratiques (Moyen Âge et époque moderne). Textes réunis par B. Andenmatten, K. Crousaz et A. Paravicini Baglani, Firenze, SISMEL - Edizioni del Galluzzo, 2024, pp. 253-282.

ISBN 978-88-9290-334-0 e-ISBN (PDF) 978-88-9290-333-3 © 2024 The Publisher and the Authors
DOI 10.36167/ML125PDF  CC BY-NC-ND 4.0

(un abrégé des conceptions galéniques traduit de l'arabe par Constantin l'Africain au XI^e siècle, rapidement devenu l'une des sources de l'enseignement médical dans le monde latin)⁴, le sommeil et la veille forment l'un des chapitres de ces traités. Pour les présenter, les auteurs des *regimina* médiévaux puisent leur savoir à un ensemble d'autorités⁵: au premier rang le *Canon* d'Avicenne, même si le propos du médecin persan sur le sujet est dispersé en plusieurs endroits de l'encyclopédie⁶, à un degré moindre Galien (dont les considérations sur le sommeil sont également éparpillées dans différents traités) et le *Pantegni* ou *Liber totius medicinae* d'Haly Abbas (le 'Alî ibn al-'Abbâs al-Majûsî des Occidentaux)⁷ et, de plus en plus à partir du XIV^e siècle, le *De somno et vigilia* d'Aristote traduit en latin⁸.

4. Aux côtés de l'air, de l'alimentation et de la boisson, de l'exercice et du repos, de l'absorption et de l'expulsion et des accidents de l'âme. Voir D. Jacquart, «À l'aube de la renaissance médicale des XI^e-XII^e siècles: l'*Isagoge Iohannitii* et son traducteur», *Bibliothèque de l'École des chartes*, 144 (1986), 209-40; Ead. et N. Palmieri, «La tradition alexandrine des *Masa'il fi t-tibb* de Hunain ibn Ishaq», in *Storia e ecdotica dei testi medici greci*, A. Garzya (éd.), Naples 1996, 217-36.

5. La collection hippocratique ne paraît pas jouer de rôle significatif dans les conceptions des praticiens médiévaux, sinon à travers le lien opéré avec le processus digestif qui est essentiel au Moyen Âge, mais plutôt repris d'Aristote et des autorités ultérieures que du traité *Du régime*. Voir C. Marelli, «Place de la *Collection hippocratique* dans les théories biologiques du sommeil», in *Formes de pensée dans la Collection hippocratique. Actes du IV^e colloque international hippocratique*, F. Lasserre et Ph. Mudry (éd.), Genève 1983, 331-39. Pour une perception de l'évolution des conceptions médicales sur une longue durée, N. Palmieri, «Introduction. Les avatars du sommeil chez les médecins: théories et définitions», in *Le sommeil. Approches philosophiques et médicales de l'Antiquité à la Renaissance*, V. Leroux, N. Palmieri et C. Pigné (dir.), Paris 2015, 179-208: 183-84.

6. J. Chandelier, «Le sommeil, ses causes et son origine selon les médecins arabes et leurs commentateurs latins», in *Le sommeil. Approches philosophiques et médicales*, 323-38. Sur la place du *Canon* dans la médecine occidentale, Id., *Avicenne et la médecine en Italie. Le Canon dans les universités (1200-1350)*, Paris 2017.

7. Cet ouvrage, traduit en latin par Constantin l'Africain, a constitué l'une des œuvres majeures de l'enseignement médical dans les écoles et les premières universités. Voir *Constantine the African and 'Alî ibn al-'Abbâs al-Majûsî, the Pantegni and Related Texts*, Ch. B. Burnett et D. Jacquart (éd.), Leyde 1994.

8. À une traduction ancienne du XII^e siècle, s'ajoute celle de Guillaume de Moerbeke dans la seconde moitié du XIII^e. Cf. J. Brams, *La riscoperta di Aristotele in Occidente*, Milan 2003.

Tandis que le philosophe grec et le médecin originaire de Pergame s'opposent sur la définition de cet état (le premier faisant du sommeil une «privation de la veille»⁹, en le définissant en négatif, là où le second les pense sur un mode d'alternance et d'effets opposés)¹⁰, les régimes, eux, n'en précisent pas la nature. Mais sur le modèle d'autres composantes non naturelles qui fonctionnent par couples complémentaires ou contradictoires (tels l'alimentation et la boisson, la réplétion et l'expulsion ou encore l'exercice et le repos évoqués dans un même mouvement), le sommeil et la veille sont aussi conjointement cités généralement au sein d'un seul et même chapitre. Plutôt courts dans l'économie d'ensemble des *regimina*, les passages qui leur sont dédiés ont tendance, en outre, à se concentrer sur le sommeil et sur la période qui le précède, sans guère laisser de place à la veille. À la différence d'Aristote pour lequel «dormir n'est pas une fin en soi, (mais) est un passage obligé entre deux moments de veille et d'activité»¹¹, les auteurs médiévaux se montrent en effet peu prolixes sur la question, comme si, sans être une fin, le sommeil n'en était pas moins au centre de leurs préoccupations. La veille, elle, n'est mentionnée que de façon incidente, à travers quelques activités nocturnes qui privent le corps de ce repos nécessaire ou, par défaut, dans les chapitres relatifs à l'exercice (où il est toutefois plutôt fait mention des mouvements corporels volontaires). Les praticiens ne débattent pas plus des causes du sommeil qui distinguent Aristote et Galien, ce dernier faisant de la digestion la conséquence du repos là où le premier la considère comme la cause efficiente¹².

Cette absence de réflexion sur la nature du sommeil ou sur ses causes s'explique par la vocation pratique de ces textes, qui ne

9. Aristote, *Du sommeil et de la veille*, 453b26-27, dans Id., *Petits traités d'histoire naturelle*, trad. P.-M. Morel, Paris 2000.

10. M. Hulskamp, «La théorie de Galien sur la physiologie du sommeil», in *Le sommeil. Approches philosophiques et médicales*, 259-72.

11. J. Laurent, «Sommeil et veille dans la pensée d'Aristote», in *ibid.*, 73-84; S. Everson, «*De somno* and Aristotle's Explanation of Sleep», *Classical Quarterly*, 57 (2007), 502-20.

12. Aristote, *Du sommeil et de la veille*, 458a25-32; Hulskamp, «La théorie de Galien sur la physiologie du sommeil», 265-68; Chandelier, «Le sommeil, ses causes et son origine», 324-25.

nécessite pas d'enquêter sur les facteurs déclencheurs de cet état physiologique. Ce pragmatisme justifie en revanche pourquoi, d'un traité à l'autre, le sommeil est en étroite et constante association avec la faculté digestive: il est principalement envisagé comme le moyen privilégié de développer la capacité de coction des aliments. Dans le prolongement des conceptions hippocratiques transmises au Moyen Âge par la pensée galénique¹³, pendant le sommeil, le sang et la chaleur naturelle se retirent en effet à l'intérieur du corps et se concentrent dans les organes de la digestion, permettant ainsi la cuisson des nourritures. La digestion est conçue comme un processus qui transforme progressivement les aliments en substance corporelle. Initié par la mastication qui permet de réduire en petits morceaux ce qui est ingéré, il se poursuit dans l'estomac et dans la paroi abdominale. Dans le foie, une nouvelle coction produit les humeurs qui forment la masse sanguine. Passant dans les veines et les vaisseaux, cette dernière est assimilée par les parties homogènes et les régénère, tandis que ce qui est superflu et non assimilable est rejeté¹⁴.

Afin de faciliter ce processus, c'est donc à une véritable hygiène du sommeil que s'attèlent la plupart des auteurs de régimes, à travers l'énumération d'un ensemble de prescriptions normatives et contraignantes qui participent de sa «médicalisation»¹⁵. Indispensable à la vie et à la conservation de la santé, il apparaît ainsi régulé par des pratiques et des conduites corporelles. Ces dernières dérivent pour partie des recommandations d'Avicenne qui associe aussi très clairement sommeil et digestion et n'hésite pas, dans un chapitre du *Canon* consacré aux vertus des aliments, à donner aussi des conseils sur le repos corporel.

13. R. Lo Presti, «Le sommeil dans les *Épidémies* hippocratiques», in *Le sommeil. Approches philosophiques et médicales*, 209-33.

14. Pour une description plus précise du processus digestif, tel que le conçoivent les autorités médicales, voir D. Jacquot, «La nourriture et le corps au Moyen Âge», *Cahiers de Recherches Médiévales (XII^e-XV^e siècles)*, 13 (2006), 259-66.

15. P. Gil-Sotres, «Introducción», 749. Sur l'emploi de ce terme pour l'époque médiévale, au sens d'une extension des domaines d'intervention des praticiens, M. Nicoud, «Formes et enjeux d'une médicalisation médiévale: réflexions sur les cités italiennes (XIII^e-XV^e siècle)», *Genèse, «Médicalisation»*, 82-1 (2011), 7-30.

Au-delà des similitudes répétées d'un traité à l'autre qui puisent à de mêmes sources, on observe aussi, dans cet ensemble de normes, des entorses à la règle accompagnées d'un effort d'explication, de plus en plus marqué, des vertus et bienfaits que procure le sommeil.

Réguler le sommeil

Plus que bien d'autres composantes non naturelles, l'hygiène du sommeil relève d'un discours de la norme qui ne laisse guère de liberté aux lecteurs des régimes. Souvent rédigés pour des destinataires étrangers à la discipline médicale, mais désireux de préserver leur santé grâce aux conseils des médecins, ces textes sont en effet fréquemment marqués, au moins aux XIII^e et XIV^e siècles (qui correspondent à l'apparition et à l'affirmation de ce genre), par un ton injonctif¹⁶. L'ordre prime sur la recommandation, qui place le lecteur sous la férule d'un praticien, seul habilité à connaître à la fois les *res non naturales* mais aussi la complexion et la situation particulière de son patient. À ce titre, le régime est a priori capable de fournir toutes les informations nécessaires à la régulation des composantes de la diététique.

Dans le domaine du sommeil, comme le rappelle le piémontais Giacomo Albini (m. 1348), auteur d'un *De sanitatis custodia* adressé au prince d'Achaïe vers 1341-1342, et sur la base de l'autorité aristotélicienne, trois points principaux sont indispensables pour en définir l'hygiène¹⁷:

«Selon ce que dit le Philosophe dans le traité du sommeil et de la veille, le sommeil est un repos nécessaire à la santé des animaux et pour

16. Sur les formes du discours dans cette littérature, Ead., «La rhétorique des régimes de santé», in *Rhétorique et médecine, actes du colloque de Paris (sept. 2008)*, J. Coste, D. Jacquart et J. Pigeaud (dir.), Paris 2012, 171-207.

17. On retrouve ici, formulé un peu différemment, ce que disaient Galien et le praticien arabe al-Majûsî sur la nécessité de connaître, pour chacune des «choses non naturelles», sa quantité, sa qualité et le moment de son utilisation, adaptés à chaque individu en fonction de sa nature propre. Voir N. Palmieri, «Théories du sommeil entre Antiquité tardive et Moyen Âge», in *Le sommeil. Approches philosophiques et médicales*, 295-321: 306-7.

cette raison, le conservateur de la santé doit, à propos de l'usage du sommeil, considérer sa quantité ou sa mesure et l'heure convenable (pour dormir) et le mode ou la façon de dormir ou d'être étendu»¹⁸.

Ce «conservateur de la santé», une formulation empruntée à la tradition latine du *Canon*, c'est le praticien (ou le patient lui-même conseillé par le premier), qui doit donc déterminer pour chaque individu la durée de temps nécessaire au repos, le moment où il faut se coucher et les postures corporelles à adopter. D'un auteur à l'autre, ces informations sont plus ou moins précises et détaillées; certaines sont directement inspirées des autorités médicales, d'autres sont manifestement le fruit d'observations ou de pratiques médiévales.

Tous les auteurs de régimes s'accordent pour imposer un sommeil nocturne quand l'obscurité, l'absence de bruit et la fraîcheur sont propices au repos et favorisent un sommeil profond, comme l'indique de manière détaillée Arnaud de Villeneuve (m. 1311), dans le texte qu'il adresse au roi d'Aragon Jacques II vers 1305: la fraîcheur parce qu'elle rassemble la chaleur corporelle à l'intérieur du corps et facilite, on y viendra, le processus digestif; la nuit parce qu'elle met fin aux méditations et activités diurnes, ce qui entraîne tranquillité d'esprit et de corps; l'obscurité parce que cessent alors les cris et le vacarme du jour, autorisant un sommeil reposant, que n'interrompent ni les occupations ni la lumière¹⁹.

18. «Secundum quod dicit Philosophus in tractatu de sompno et vigilia, somnus est quies quedam necessaria ad salutem animalium et idcirco circa usum sompni debet conservator sanitatis considerare quantitatem sive mensuram eius et horam convenientem et modum sive figuram dormiendi sive iacendi» («*De sanitatis custodia*» di Maestro Giacomo Albini di Moncalieri, G. Carbonelli [éd.], Pignerol 1906, 72).

19. «... pocior hora maioris refectionis ad conservandum sanitatem est vespertina, propterea quia nox refectioni succedit: ex qua tria bona pervenient necessaria digestioni perficiende. Primum est frigiditas aeris, etenim in aere frigido forcior est digestio quam in calido, quoniam per frigiditatem aeris coadunatur calor naturalis in clibano corporis, et per calorem ipsius aeris disaggregatur versus exteriora; propter quod homines ut plurimum comedunt amplius in frigidis habitacionibus et in hieme. Secundum est tranquillitas mentis et corporis, quoniam de nocte cessant meditaciones et occupationes diurne. Tercium est sompnus quietus, nam sub silencio noctis nec strepitu vel clamoribus interrupitur, nec occupationibus impeditur, nec luce feriente oculos breviantur» (*Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, 433-34).

S'ils ne font pas de la digestion la cause directe de l'endormissement comme le propose Aristote, ces auteurs, à l'image d'Arnaud de Villeneuve, n'en relient pas moins le sommeil au dîner, auquel il doit succéder, sans toutefois suggérer que le fait de manger conduit à la somnolence, comme l'explique Galien²⁰. Tous préconisent toutefois de ne pas se coucher aussitôt après le repas, une recommandation empruntée à Avicenne qui souligne les dangers qu'il y a à s'aliter immédiatement après, mais aussi le ventre vide²¹. Vers 1230, dans sa lettre de santé adressée à Frédéric II, le byzantin Théodore d'Antioche (m. ca 1250) prescrit ainsi un intervalle de deux heures entre le dîner et le repos²². D'autres, comme le florentin Taddeo Alderotti (m. 1295) dans un *Libello per chonservare la sanità del corpo* rédigé pour l'un de ses concitoyens, Corso Donati, quelques décennies plus tard, ou l'Allemand Conrad de Eischätt (m. av. 1341), ne fournissent pas de durée précise, mais livrent des indices qui permettent aux lecteurs de mesurer la longueur de ce temps de pause: les caractéristiques évoquées laissent clairement entendre que ce moment dilatoire, entre la fin du repas et l'endormissement, est celui d'une première digestion. Le praticien florentin évoque ainsi les éructations que produit le passage de l'aliment de la bouche de l'estomac vers le bas et, avec elles, la progressive diminution de la sensation de gonflement et de lourdeur; le ventre allégé signale alors que le processus de coction est initié et que le temps est venu de se coucher²³. On serait plus proche ici des positions aristotéli-

20. «De même qu'après des exercices physiques, les gens dorment plus facilement et plus profondément, de mêmes ils le font après avoir absorbé de la nourriture, et plus on est naturellement humide, plus on dormira» (Galen, *Sur les causes des symptômes*, 1, 8, trad. citée par Hulskamp, «La théorie de Galien sur la physiologie du sommeil», 262).

21. Avicenne, *Liber canonis totius medicine*, Lugduni, J. Myt, 1522, Livre I, fen III, doc. 2, cap. 9, f. 51ra.

22. Éd. Ch. B. Burnett, «Master Theodore, Frederick II's Philosopher», in *Federico II e le nuove culture, Atti del XXXI Convegno storico internazionale, Todi, 9-12 ottobre 1994*, Spolète 1995, 225-85: 268.

23. «E avendo così fatto, andrai per spazio di iii. passi, acciò che' cibo si converta al fondo de lo stomaco. E questo potrai conoscere per li rutti e per l'alienamento del ventre; e alora dormirai, però che'l dormire fa milliore digestione» (Taddeo Alderotti, *Libello per conservare la sanità del corpo fatto per maestro Taddeo de Firenze*, éd. F. Z[ambroni], Imola, 1852, 5-17: 13). Pour la

ciennes qui font du sommeil la conséquence du processus digestif ou d'al-Majûsî qui recommande à ceux qui mangent beaucoup de ne pas dormir avant que l'estomac n'ait commencé à dissoudre les aliments²⁴.

Les activités conseillées durant ce moment qui sépare l'absorption d'aliments du repos témoignent aussi d'un souci de faciliter la cuisson des nourritures, en ramenant la chaleur naturelle vers l'intérieur du corps. Toute action consommatrice de chaleur est en effet écartée au profit d'un délassement aussi bien corporel que psychique, à l'image des instructions fournies par les maîtres montpelliérains Arnaud de Villeneuve et Étienne Arlandi, actif dans la première moitié du XIV^e siècle. Dans son régime, le médecin catalan recommande de s'alimenter modérément et, une fois les nourritures avalées, de s'asseoir et de se reposer tant l'esprit que le corps; il convient alors d'entendre des choses ni tristes ni subtiles, mais faciles à comprendre comme le sont les histoires de rois et de saints et des mélodies musicales²⁵. Reprenant quelques années plus tard le propos de son confrère, Étienne Arlandi détaille dans son *Dietarium* les instruments de musique à privilégier: le psalterion, la cithare, la harpe, la luthrine, le luth ou encore la vielle. Il explicite aussi les raisons de ces préconisations: la chaleur naturelle ne doit pas être détournée des aliments à digérer, par des activités qui la consommeraient²⁶. Le repos permet donc d'économiser cette chaleur innée et de la mobiliser, toute entière, pour la cuisson des aliments. Si l'idée que le sommeil favorise la digestion est emprun-

version latine de ce texte, G. Spina et A. Sampalmieri (éd.), «La lettera di Taddeo Alderotti a Corso Donati e l'inizio della letteratura igienica medioevale», in *XXI Congresso Internazionale di Storia della Medicina*, vol. 1, Sienne 1968, 94-99.

24. *Summi in omni philosophia viri Constantini Africani medici operum reliqua*, Basileae, apud Henricum Petrum, 1539, 138.

25. *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, 434.

26. «Caveat igitur conservatorem ne cibo sumpto immediate dormiat, sed sedeat vel quiescat tam mente quam corpore, legendo vel audiendo aliquid facilis intellectus, non nimis subtilia, ne calor naturalis distrahit a cibariis digerendis, sed vite sanctorum et historie regum vel aliqua huiusmodi legi poterunt et audiri et quecumque musica instrumenta, ut est psalterium, cithara, organum, harpa, lutrinam, lautum, vielle et similia» (Oxford, Bodleian Library, ms Bodl. 361, p. 8-9).

tée à Galien²⁷, les détails qui sont prodigués sur la manière d'occuper ce temps de détente sont nouvelles, car les autorités n'évoquent ni lectures ni musique, sinon pour traiter de troubles du sommeil²⁸. Signe peut-être de la diffusion de ces préceptes, on en trouve l'écho dans certaines enluminures médiévales du *Tacuínum sanitatis*, ces tables de santé rédigées au XI^e siècle par le médecin de Bagdad Ibn Butlân qui ont eu un grand succès dans leur traduction latine. Quelques manuscrits illustrent le chapitre sur le sommeil par la représentation d'un individu alité, les yeux ouverts, qui écoute un joueur de vielle (fig. 1)²⁹. Ces conseils de lecture et de détente musicale s'inspirent manifestement plus d'habitudes contemporaines que du propos des autorités. On en trouve par exemple des échos dans plusieurs textes littéraires de la péninsule Ibérique (mais aussi juridiques comme les *Sietes partidas* du roi Alphonse X de Castille), à l'image du *Libro de caballero et del escudero* de son neveu Juan Manuel (m. 1348): il y fait explicitement référence à ses difficultés à dormir et au bienfait alors de la lecture et il dédie cet ouvrage à son beau-frère Don Juan d'Aragon, lui recommandant de se le faire lire lorsqu'il ne parvient pas à dormir³⁰.

Ce repos précédent le sommeil que Benedetto Reguardati (m. 1469), dans un régime daté des années 1428-1430, qualifie de «soulagement de la raison» (*solacio rationis*), s'accompagne aussi

27. Hulskamp, «La théorie de Galien sur la physiologie du sommeil», 265-68.

28. Voir ici les contributions respectives de D. Jacquart et J. Chandelier.

29. Paris, BnF, ms lat. 9333, f. 97 r, XV^e siècle.

30. «Hermano señor, el cuidado es una de las cosas que más faze al omne perder el dormir, et esto acaesce a mí tantas vezes que me embarga mucho a la salud del cuerpo, et por ende cada que só en algún cuidado, fago que me lean algunos libros o algunas estorías por sacar aquel cuidado del corazón»; la dédicace précise que «por que alguna vez, quando non pudierdes dormir, que vos lean assí commo vos dirían una fabliella» (cité par I. Macpherson, «Don Juan Manuel: The Literary Process», *Studies in Philology*, 70-1 [1973], 1-18: 6-7). Sur ce lien entre littérature, repos et bien-être dans les textes littéraires et médicaux, G. Olson, *Literature as Recreation in the Later Middle Ages*, Ithaca 1982: 39-89. Voir également A. Mussou, «Pourquoi li aucun dorment qui se prendent a lire»: représentations médiévales des effets soporifiques et des vertus revigorantes de la lecture», *Mélanges de l'École française de Rome – Moyen Âge*, «Bibliothérapies médiévales», 132-1 (2020), 15-27.



Fig. 1. Ibn Butlân, *Tacuinum sanitatis* (Paris, BnF, ms lat. 9333, f. 97r)
<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/btv1b105072169/f209.item>

de postures corporelles susceptibles de faciliter cette première digestion. Le médecin originaire de Norcia encourage ainsi son lecteur, l'évêque d'Ancône et de Numana, à s'asseoir, mais dans une position droite, sans incliner la tête ni le dos; ou bien sans effort, de marcher très lentement jusqu'à ce que la première digestion soit accomplie et que l'aliment soit descendu de l'estomac vers le ventre³¹.

Si le moment qui sépare le repas de l'endormissement fait donc l'objet d'un encadrement strict, composé d'attitudes corporelles et d'activités régulées, le temps du sommeil proprement dit est lui aussi tout autant contrôlé, et là encore les postures sont clairement induites par l'idée de favoriser le processus d'assimilation des nourritures. Les préceptes sont ici directement issus du *Canon* d'Avicenne qui, dans un chapitre consacré aux aliments et aux boissons de cette même fen 3 du premier livre, individualise trois phases successives: dans une première période, plutôt brève, le dormeur doit se positionner sur le côté droit, puis se tourner vers la gauche avant de revenir, dans un troisième moment, sur le flanc droit³². Alors que le médecin persan ne fournit aucune justification à ses conseils, la lecture des auteurs médiévaux laisse entendre une subordination du sommeil au processus digestif. Pour Arnaud de Villeneuve et Étienne Arlandi, le positionnement initial du corps sur le côté droit s'explique par le fait qu'ainsi installé, le foie, qui à une échelle moindre que le cœur est l'organe le plus chaud, réchauffe l'estomac, en étant placé sous ce dernier comme un feu sous un récipient³³; selon le maître pari-

31. «Bonum est igitur illico post cibi assumptionem non capite aut dorso inclinato, sed fere rectus sedere, aut stare, aut absque labore lentissime ambulare, quousque prima digestio celebretur, et de stomacho ad ventrem cibum descendat, ita quod inter cibum et somnum quarum horarum distan-
tia interveniat» (*Benedetto Reguardati, medico e diplomatico di Francesco Sforza*, G. Deffenu [éd.], Milan 1955, 60).

32. «Oportet preterea ut post comedionem primo super dextrum latus dormiat paucō tempore. Deinde super sinistrum revolvatur. Postea revolvat se super dextrum» (Avicenne, *Liber canonis...*, Livre I, fen III, doc. 2, cap. 7, f. 49ra).

33. «Qui vero sani sunt corpore debent in primo sompno supra dextrum latus dormire, ut epar, quod citra cor plus habundat naturali calore, subia-
ceat stomacho tanquam ignis subpositus lebeti» (*Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, 434); «Et notandum quod primus sompnus explendus plurimus

sien d'origine lombarde, Maino de Maineri (m. 1368), qui conteste cette interprétation dans un long régime encyclopédique rédigé vers 1331-1333, cette position aide à faire descendre les aliments vers le fond de l'estomac. Tandis que conformément aux préceptes d'Avicenne, ce premier stade est limité à une heure selon Barnabas Riatini (m. 1365), un médecin de Reggio Émilie qui conseille un condottiere de Parme en 1331³⁴, pour les maîtres montpelliérains, il est sans doute plus long, sans plus de précisions. Ils suggèrent en effet que ceux qui mangent de manière tempérée n'ont pas besoin de dormir plus³⁵. Le maître-régent Étienne Arlandi ajoute encore que ceux qui mangent plus que nécessaire ou des nourritures difficiles à digérer, ne doivent pas s'extraire du sommeil; la lourdeur des paupières et le poids de la tête, du reste, démontrent clairement que le temps de repos n'est pas achevé, parce que la digestion n'est pas finie. Il convient alors de changer de côté pour faciliter le passage de l'aliment dans le foie, où s'opère une nouvelle cuisson³⁶.

D'autres postures sont à peine évoquées car elles sont plutôt déconseillées³⁷. Dormir sur le ventre provoque ainsi, selon les médecins, une contorsion des cervicales et une compression de l'estomac, peu propices a priori à l'assimilation des aliments, notamment pour ceux dont l'estomac est chaud ou tempéré. La

est super epar, ut subiaceat stomacho tanquam lebetibus ipse ignis» (Bodleian Library, ms Bodl. 361, p. 9).

34. «Modus vel situs in dormiendo secundum auctores debet esse quod dormiendum est primo super latus dextrum una hora» (BnF, ms. 1430, f. 8vb).

35. «Cum autem fuerit primus sompnus expletus, non est necessarium hiis que temperate reficiuntur amplius dormire» (*Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, 434).

36. «Nec in die primo sompno completo convenit plus dormire hiis qui temperate cibantur. Si tamen plus debito reciperetur de cibis aut aliquid difficile digerendum, tunc dormiens non excitetur a sompno nisi stimulatione superfluitatis aggregate in membris, scilicet vesica et pectore vel lacertis membrorum, quibus expulsis convenit iterum plus dormire, quod palpebrarum gravedo et capitis ponderositas manifestat. Et tunc dormiendum est super latus sinistrum [...]. Unde per ipsum decubitum super epar fit digestio melior tibi existentis in stomacho. Per secundum vero fit facilior transitus ciborum digestorum ad epar et per consequens ad totum corpus distribucio» (Bodleian Library, ms Bodl. 361, p. 9).

37. Avicenne, *Liber canonis...*, Livre I, fén III, doc. 2, cap. 9, f. 51ra-b.

position n'est recommandée qu'à qui a des difficultés à digérer par manque de chaleur naturelle, car cette dernière est ainsi mieux conservée à l'intérieur du corps³⁸. C'est ce que propose Benedetto Reguardati au destinataire de son régime, Astorgius Agnese, qui souffre de faiblesse digestive, et plus encore lorsqu'il sait avoir mangé des aliments difficiles à assimiler; il doit alors dormir sur le ventre et l'estomac, en plaçant même sous ce dernier un petit coussin mou qui réchauffera l'organe, avant de s'en débarrasser dans un deuxième temps pour ne pas trop échauffer le foie³⁹. Dormir sur le dos n'est en revanche jamais proposé et même interdit car considéré comme cause de certaines pathologies (apoplexie, frénésie, stupeur) ou de cauchemars. En se reposant ainsi, la bouche ouverte, les superfluités qui devraient être expulsées par le nez et la bouche pendant le sommeil sont en fait retenues dans le dos ou à l'arrière du cerveau et provoquent ces maladies spécifiques⁴⁰.

Aux côtés de l'énumération de ces différentes postures, s'ajoutent selon les auteurs d'autres recommandations complémentaires qui, pour certaines, reprennent pour l'essentiel le *Canon*: ainsi en

38. «Similiter sanis, et stomachum habentibus calidum vel temperamentum, non expedit supra ventrem dormire propter cervicis contorsionem et stomachi compressionem. Illis vero, quibus propter stomachi frigiditatem est necessarium, precipitur ut supra mollissima pulvinaria ventrem collocent et ut ingenient quanto minus poterint collum torquere, licet melius essent ventri cervical mollissimum et calidum applicare ac brachiis amplectari vel cum lata fascia lini firmare ut in sompno adhæreat» (*Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, 435).

39. «Ex melioribus figuris accubitus in somno, apud dispositionem vestri stomachi et debilem eius digestivam, est primo super ventrem et stomachum dormire, parvulum et molle pulvinar sub stomacho amplectando, et maxime dum scires cibaria difficultioris digestionis commedisse» (*Benedetto Reguardati*, 61).

40. «Amplius sciendum quod nullo modo est dormiendum supine. Hoc autem preparat corpus ad pessimas egritudines [...] puta ad incubum et apoplexiā et stuporem et frenesim et similia. [...] Hanc autem figura dormiendi facit superfluitates declinare ad posteriora et sic retinentur et non incedunt per suos canales qui sunt in anterioribus et sunc causa egritudinum predictarum» (Maino de Maineri, *Regimen sanitatis*, BAV, ms Pal. lat. 1331, f. 261v). Cf. aussi *Le Régime du corps de maître Aldebrandin de Sienne, texte français du XIII^e siècle, publié pour la première fois d'après les manuscrits de la Bibliothèque Nationale et de la Bibliothèque de l'Arsenal*, L. Landouzy et R. Pépin (éd.), Paris 1911, 22.

est-il de la position générale du corps, inclinée, la tête surélevée par rapport aux pieds, ou bien de la présence de couvertures, pour réchauffer la surface corporelle que la chaleur naturelle a désertée pour se concentrer vers l'intérieur et se dédier au processus digestif⁴¹. Toutefois, les explications, lorsqu'elles sont fournies, peuvent différer. Arnaud de Villeneuve et, à sa suite, Étienne Arlandi mettent principalement l'accent sur la régurgitation qu'induirait une position du corps à plat⁴²; dans la seconde moitié du XV^e siècle, Antonio Benivieni (m. 1502), auteur d'un régime pour Laurent de Médicis, ajoute aussi que cette posture susciterait l'élévation vers le cerveau des superfluités produites par la digestion qui, en s'y répandant, lèseraient la mémoire⁴³. D'autres informations, qui ne proviennent manifestement pas du discours des autorités, complètent le dispositif. Si, comme le conseille Avicenne, il faut se couvrir la tête et le cou, surtout en hiver, afin que les membres extérieurs (qui subissent la rétraction de la chaleur naturelle vers l'intérieur pour faciliter la digestion) ne soient pas trop refroidis⁴⁴, à l'inverse, souligne Arnaud de Villeneuve, il convient de dormir en été les pieds et les jambes déchaussés, car sinon les fumées de la digestion se détournent vers la tête; le corps sue et s'agit, il affaiblit la digestion et obscurcit la vue et l'esprit⁴⁵. En revanche, rien n'est dit dans les régimes de la présence ou non de vêtements tandis que les enluminures peignent aussi bien des corps nus que vêtus d'une chemise.

41. «Et debes scire quod multis cooperiri pannis cervical elevarer ex illis existunt que in digerendo iuvant; et ad ultimum quidem ut membrorum situs ad inferiora sint declinantes et non ad superiora» (Avicenne, *Liber canonis...*, Livre I, fen III, doc. 2, cap. 7, f. 49ra).

42. «Et cum omnis refectus debeat in sompno tenere caput et pectus ceteris partibus alciora, magis tamen hoc expedit immoderate refectis, ne regurgitante cibo gravetur orificium stomachi et per consequens caput et membra spiritualia» (*Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, 435).

43. Cité du Vatican, BAV, ms Pal. lat. 1331, f. 261r.

44. «Et similiter caput in sompno plus quam in vigiliis est cooperiendum, nam cum calor naturalis in eo coadunetur circa medianam corporis regionem, extrema remanent modico calore munita» (*Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, 434).

45. «Pedes quoque discalcientur et cooperiantur. Nam dormire calciatis pedibus et tibiis, maxime in estate, fumos reflectit et corpus estuare facit et inquietari, propter quod impeditur digestio, visus obscuratur et mens hebetatur» (*ibid.*, p. 434).

Cet encadrement médical du sommeil, en matière de temporalité et de positions corporelles, laisse toutefois en suspens un dernier point, que Giacomo Albini, du reste, plaçait en premier et qui n'est pas sans poser de difficultés.

La délicate question de la durée du sommeil

Alors que les chapitres des régimes se montrent prolixes sur les positions corporelles durant le sommeil, sur l'intervalle entre le dîner et le coucher et sur ce qu'il convient de faire pour amorcer le processus digestif, ils se révèlent nettement moins clairs pour ce qui touche à la durée du repos, sinon pour mettre leurs lecteurs en garde contre une période trop longue. À l'image d'al-Majusî dans le *Pantegni*, qui décrit le risque d'un «sommeil non naturel» qui empêcherait les fonctions d'excrétion d'opérer et qui refroidirait anormalement les parties supérieures et extérieures du corps du fait d'une chaleur naturelle trop longtemps concentrée sur les organes de la digestion, les auteurs de régimes évoquent les pathologies, toutes liées au système nerveux central, que génère un repos inapproprié: apoplexie, épilepsie, paralysie, léthargie ou stupeur, un ensemble de maladies causées par un excès de froid. Sans le dire explicitement, ils se rattachent ici aux liens qu'opère Galien entre le sommeil et le cerveau. Mais au-delà de ces troubles spécifiques, ce «sompnus immoderatus», comme le qualifie Maino de Maineri, est également cause de paresse et de baisse du désir⁴⁶.

Décrire les dangers d'un trop long sommeil ne signifie toutefois pas que les régimes parviennent à définir le nombre d'heures nécessaires au repos. S'ils reconnaissent que c'est un point important, les médecins pensent aussi que trop de facteurs entrent en ligne de compte pour le déterminer avec précision. Ils s'accordent seulement sur le fait que l'éveil coïncide avec l'achèvement du processus digestif, comme le soulignait déjà Aristote⁴⁷. Au milieu du XIII^e siècle, Aldebrandin de Sienne (m. ca 1296-1299), un

46. BAV, ms Pal. lat. 1331, f. 261r.

47. «On se réveille lorsque la digestion s'est accomplie» (Aristote, *Du sommeil et de la veille*, 458a10).

praticien installé en Champagne et auteur d'un texte diététique rédigé en vulgaire parmi les plus diffusés, ajoute que plus on mange, plus on doit dormir puisqu'il faudra plus de temps pour assimiler tout ce qui a été ingéré⁴⁸. Aussi, en matière de longueur du repos, Giacomo Albini déclare

«la mesure de temps ou la quantité suffisante pour une digestion complète est différente selon la diversité des âges, des complexions, des exercices, des aliments, des moments de l'année, des lieux et d'autres spécificités: à ce sujet, on ne peut pas assigner de règle générale facilement»⁴⁹.

Sans doute, l'exercice s'avère-t-il compliqué, en effet, puisqu'il dépend de variables sur lesquelles le médecin n'a pas de prise, ou si peu, et qui découlent aussi bien de conditions extérieures comme les saisons qui influent sur la durée nocturne, que des habitudes, de l'âge et de la complexion singulière de son patient. Sans doute l'est-ce plus encore pour ceux qui ambitionnent de proposer une œuvre à portée plus générale, susceptible d'intéresser un public plus large que le seul récipiendaire de leur ouvrage. Ceci explique peut-être aussi l'insistance des auteurs à relier le temps du repos à celui de la digestion, ce qui fournit une indication mesurable, en particulier grâce aux sensations de légèreté ressenties une fois les aliments assimilés. Certains médecins se montrent toutefois plus précis, mais les cas sont rares, à ma connaissance. Ainsi Maino de Maineri propose, en fonction de l'âge et de la nature du destinataire d'un autre régime rédigé vers 1333-1336, le chanoine d'origine génoise Antonio Fieschi (sans doute entré dans la vieillesse selon les conceptions médicales)⁵⁰, une estimation du temps de sommeil, comprise entre 8 et 12h:

48. «[...] doit iestre plus lonc li dormirs de celui qui prent assés de viande que de celui qui en prent pau» (*Le Régime du corps de maître Aldebrandin de Sienne*, 21).

49. «Mensura autem temporis sive quantitas sufficiens ad digestionem completam diversa est, secundum diversitatum etatum, complectionum, exercitorum, ciborum, temporum, locorum et aliorum particularium de quibus est liber. Et de hoc non potest faciliter assignari regula generalis» (*De sanitatis custodia* di Maestro Giacomo Albini di Moncalieri, 73).

50. J. A. Burrow, *The Ages of Man: A Study in Medieval Writings and Thought*, Oxford 1986; L. Demaitre, «The Care and Extension of Old Age in Medieval Medicine», in *Aging and the Ages in Medieval Europe*, M. M. Sheehan, C.S.B. (éd.), Toronto 1990, 3-22.

«Au sujet de la quantité de sommeil, en considérant votre âge et votre complexion, j'estime qu'elle doit être d'une durée maximum de 12 heures et de 8 heures minimum. Et il faut bien prendre en considération que quand on mange plus d'aliments grossiers et de digestion plus difficiles, il faut dormir plus. Et lorsque on mange des nourritures plus faciles à digérer, il faut dormir moins»⁵¹.

En revanche, dans l'encyclopédie diététique qu'il adresse au début des années 1330 à un autre prélat italien, l'évêque d'Arras Andrea Ghini Malpigli, le médecin s'efforce de rendre compte de différentes situations. De manière absolue, il faut que la durée du sommeil corresponde au moins à la première digestion, celle qui permet le passage d'une première cuisson des nourritures de l'estomac vers le foie, voire à la deuxième⁵². Il ajoute aussi que ceux qui sont de complexion chaude et mangent des aliments faciles à digérer n'ont pas besoin de plus de 6 à 8h de repos, tandis qu'il préconise pour ceux d'une nature contraire jusqu'à 16 ou 18h de sommeil⁵³! Enfin, pour les individus tempérés qui suivent un régime équilibré, la quantité de sommeil doit être à peu près égale à celle de veille⁵⁴. Au-delà de la complexion naturelle et de

51. «De quantitate autem sompni considerata vestra etate et complexion, puto quod debet esse spacium duodecim horarum ad plus et octo ad minus. Et bene considerandum est quod quando continget plus comedere cibaria grossiora et ad digerendum difficiliora, plus est dormiendum. Et quando continget vos comedere cibaria facilioris digestionis, minus est dormiendum» (Paris, Bibl. de l'Arsenal, ms 873, f. 18r).

52. «Quantitas autem sompni sicut nec aliorum potest certis literis denotari. Debet autem sompnus esse tantus quod completa sit prima digestio in stomaco et quod cibus transeat ad hepar ubi est locus 2^e digestionis, nec est forte malum in tantum prolongare somnum quod secunda digestio sit completa» (BAV, ms Pal. lat. 1331, f. 261r).

53. «Hoc autem tempus diversificatur secundum diversitatem complexionum et etatum et similium. Nam que sunt calide complexionis et habent digestionem bonam et comedunt cibaria subtilia ad digerendum et non <habent digestionem exponctuē> comedunt multum in quantitate, tales cito digerunt, unde talibus forte sufficit sompnus brevis, puta 6 horarum vel 8 ad plus. Unde illi qui sunt in hiis penitus contrarii, si frigide complexionis, habentes digestivam debilem et comedentes multum et cibaria non obedientia digestionis tales utique indigent sompno longissimo puta 16 horarum vel 18» (*ibid.*).

54. «In corporibus ergo temperatis utentibus regimine temperato potest dici quod quantitas sompni est equalis quantitati vigiliarum vel prope» (*ibid.*, f. 261v).

l'âge (puisqu'on s'accorde à penser qu'il est nécessaire aux enfants et aux vieillards de dormir plus longtemps que les adultes), l'élément déterminant, une fois de plus, réside dans le processus digestif, toujours aussi étroitement lié au sommeil. Du reste, c'est aussi lorsque la sensation de légèreté corporelle et de nécessité d'évacuer les superfluités se manifeste que le temps du sommeil est jugé suffisant⁵⁵.

Pourtant, tous les auteurs n'expliquent pas la durée du repos par l'assimilation complète des nourritures, mais plutôt par un besoin plus général, celui de la nature: selon Barnabas Riatini, par exemple, le sommeil prend fin quand cette nature est rassasiée⁵⁶. Benedetto Reguardati propose, quant à lui, de calculer différemment le temps de repos, en le subordonnant à celui de la veille. Il convient en effet, selon le praticien ombrien, de le limiter à un quart ou au tiers de la durée du jour, ce qui, dans le cas de son destinataire, l'évêque Astorgius Agnese, correspond environ à un sommeil de 6 ou 7 heures pour une veille quotidienne d'à peu près 17 heures⁵⁷. Cette discussion sur la durée nécessaire au repos souligne une évolution notable, qui consiste à sensiblement détacher le sommeil de la digestion, pour le ramener au couple qu'il est censé constituer avec la veille et qui demeure, dans l'ensemble, plutôt absent des régimes⁵⁸. En effet, dans la littérature diététique, cette période d'activité, qui pourtant représente l'essentiel du temps journalier, est généralement réduite à

55. «Signum autem sufficientis sompni est totius corporis levitas et specialiter cerebri et palpebrum et oculorum et descensio ciborum a stomacho et voluntas asselandi et mingendi» (*ibid.*, f. 261r-v).

56. «Quantitas vero somni debet esse donec ipso fuerit saciata natura et talis somnus potest dici profundus» (BnF, nal. 1430, f. 8va).

57. «Ad sanitatem igitur conservandam somnus vigiliis subordinandus est. Proportionalis enim somni quantitas est inter terciam et quartam nostri temporis partem. Complexioni tamen tue satis est sex aut septem (horis) dormire et decem et septem in qualibet die naturali vigilare» (*Benedetto Reguardati*, 60).

58. Chez Aldebrandin de Sienne, le sommeil est aussi bien mis en relation avec le repos corporel qu'avec la digestion: «Vous devés savoir que li dormirs fu trouvés por vertus du cors dounier repos et assouagement du travail qu'il suefrent ou vellier por le travail et por le besoignier qu'il convient faire, fors que as vertus qui cuisent le viande, qui enforçent et se travaillent plus en dormir por le caleur naturel qui dedens le cors revient» (*Le Régime du corps de maître Aldebrandin de Sienne*, 21).



Fig. 2. Ibn Butlân, *Tacuinum sanitatis* (Paris, BnF, ms. nal. 1673, f. 91r)
<https://portail.biblissima.fr/fr/ark:/43093/mdata386b6c02fc498c2aa07820bod7a7e182348b4936>

peu de mots, et consiste principalement dans les quelques gestes à accomplir au réveil pour évacuer les superfluités produites par la digestion, grâce aux selles, à l'urine ou à la toux, mais aussi en se lavant le visage, les yeux, les narines et les mains à l'eau tiède⁵⁹. Certaines enluminures de textes diététiques rejoignent cette conception lorsque dans le *Tacuinum sanitatis*, la veille n'est pas représentée par des activités, mais par l'éveil du dormeur (fig. 2). Lorsque l'opposition sommeil et veille est figurée, comme dans un manuscrit datant de la seconde moitié du XIII^e siècle du *Livre de physique* d'Aldebrandin de Sienne, le premier occupe une place dominante; le chapitre est en effet décoré par une lettrine où le S majuscule sépare les deux états: dans la boucle supérieure de la lettre est représenté un dormeur, allongé sur son côté droit, la tête couverte, le corps nu et enveloppé dans une couverture; dans la partie inférieure, deux joueurs, qui se livrent à un jeu de plateau, symbolisent l'activité de veille (fig. 3)⁶⁰.



Fig. 3. Aldebrandin de Sienne, *Livre de Physique* (Londres, British Library, ms Sloane 2435, f. 7r)

http://www.bl.uk/manuscripts/Viewer.aspx?ref=sloane_ms_2435_fs001r

59. Voir par exemple les détails fournis par le florentin Taddeo Alderotti dans la lettre de santé (Taddeo Alderotti, *Libello per conservare la sanità del corpo*).

60. Londres, British Library, ms Sloane 2435, n.f., confectionné vers 1265-1270.

La progressive subordination du sommeil à la durée de veille que propose Benedetto Regardati, quoiqu'encore timide, pourrait cependant rendre compte d'évolutions liées aux modes de vie des destinataires de régimes qui conduisent les praticiens à amender parfois leur position jusqu'alors plutôt rigoureuse et injonctive.

Quelques entorses à la règle

La plupart du temps, la veille est donc la grande absente de ces chapitres normatifs, qui sont consacrés principalement au sommeil. Lorsqu'elle est évoquée, à l'image d'Aldebrandin de Sienne dans son *Livre de physique*, c'est pour en faire non seulement l'exact contraire du repos, mais aussi pour rappeler que trop veiller, lorsqu'il faudrait au contraire se reposer, réduit à néant les vertus du corps; la nécessité d'un sommeil réparateur, tel un besoin vital, s'en trouve renforcée⁶¹. À partir du XIV^e siècle, un type de veille spécifique est plus régulièrement mentionné. Défini, en inversant la proposition aristotélicienne, comme une privation de sommeil, il désigne des activités nocturnes auxquelles se livrent manifestement plusieurs des destinataires des régimes de santé. Le ton général des auteurs est celui d'une mise en garde vis-à-vis de ce manque de repos qui empêche la régénération des esprits et de la chaleur naturelle, comme le souligne Filippo d'Arezzo (m. 1348?), un praticien siennois, dans un ouvrage adressé à un juriste, au milieu du XIV^e siècle. Un siècle plus tard, Benedetto Regardati se montre plus prolixie encore sur les méfaits de ces activités auxquelles on s'adonne la nuit: la vertu vitale est affaiblie, la digestion est rendue difficile car la chaleur naturelle vient à manquer; ces veilles occasionnent aussi des altérations de la vision, assèchent le cerveau, conduisent à des troubles de la raison et à une propension à tomber malade⁶².

61. «Du veiller ne vous estuet mie moult dire. Car qui set le maniere de dormir il doit savoir le maniere du veillier. Car li veilliers ne fait autre cose quant il n'est fais naturelment ke d'escaufer et damagier et de metre totes les vertus du cors à nient» (*Le Régime du corps de maître Aldebrandin de Sienne*, 22).

62. L'assèchement du cerveau est considéré par les médecins comme propice à susciter la peur et des représentations fantastiques.

L'énumération des dangers encourus vise clairement une partie du public auquel s'adressent ces régimes: ces «hommes d'Église, lettrés et studieux», auxquels fait référence Filippo d'Arezzo, ou encore les confrères universitaires, veillent en effet la nuit. Si le travail intellectuel fatigue l'esprit, affaiblit ses facultés et peut provoquer un déséquilibre de la complexion naturelle⁶³, c'est toutefois moins lui qui est ici désigné comme responsable, que la manière dont il est accompli, à savoir au moment où le corps devrait être au repos. C'est la temporalité choisie qui est mise en cause et non les pratiques elles-mêmes et c'est donc à une prise de conscience et à une responsabilisation des acteurs qu'en appellent les auteurs des régimes⁶⁴.

Mais lucides sur les difficultés à transformer des habitudes fortement répandues parmi les intellectuels et autres ecclésiastiques, les médecins en viennent à modifier leur position à propos de la sieste, une pratique jusqu'alors généralement condamnée par les autorités médicales, mais aussi par les médiévaux, à quelques exceptions près. Benedetto Reguardati rappelle en effet qu'elle génère des faiblesses de l'appétit, la multiplication des humidités catarrheuses et conduit à la paresse⁶⁵; Aldebrandin de Sienne, presque deux siècles auparavant, évoque quant à lui le mauvais teint, les gestes lourds et lents, les apostumes et les fièvres que provoque le sommeil poméridien. Si le praticien installé en Champagne rejette une telle pratique et conseille à ceux qui ont l'habitude de dormir le jour de revenir au sommeil naturel de nuit et de le prolonger plutôt au matin si nécessaire⁶⁶, d'autres auteurs

63. Voir les remarques de Catherine König-Pralong («Aspects de la fatigue dans l'anthropologie médiévale», *Revue de synthèse*, 129-4 [2008], 529-47) à propos de différentes conceptions de la fatigue et en particulier des positions de Constantin l'Africain dans sa traduction du *De melancholia* d'Ishâq ibn Imrâm.

64. Sur le rôle des lecteurs de régimes comme acteurs de leur propre santé, je me permets de renvoyer à M. Nicoud, «Governing Health: The Doctor's Authority, the Patient's Agency, and the Reading of *Regimina sanitatis* Literature», *Early Science and Medicine*, 28 (2023), 8-33.

65. Benedetto Reguardati, 60.

66. «Donques, por ces maladies eskiver, si doivent cil ki ont acoustumé à dormir le jor, de jor en jor entrelaissier et revenir au naturel dormir de le nuit, et se les nuis sont petites, si dorment anchois le matinée que sor jor» (*Le Régime du corps de maître Aldebrandin de Sienne*, 22).

proposent quelques entorses à la règle et acceptent, par défaut, une sieste réparatrice pour contrer les effets néfastes du travail nocturne. La polémique sur ce sujet débute dès le XIII^e siècle lorsqu'en s'adressant à un empereur *studiosus*, Théodore lui concède une heure de repos après le repas⁶⁷. Au milieu du XIV^e siècle, Filippo d'Arezzo recommande à Ranieri Paglierasi, le juriste du *studium* siennois auquel il adresse son régime (et qui fait partie de la catégorie de ceux qui veillent régulièrement la nuit), une sieste, après avoir digéré en entier ou à moitié le repas, et quasiment en position assise, de façon certainement à ne pas prolonger outre mesure ce repos⁶⁸. Son contemporain Giacomo Albini adopte la même position pour ceux qui ne peuvent dormir la nuit en raison d'occupations et d'études: un bref sommeil de jour, dans un lieu tempéré, dans une posture éventuellement malcommode est même utile comme il est du reste nécessaire pour les enfants et les vieillards⁶⁹.

L'exemple du somme postprandial offre un contrepoint intéressant à la perception généralement négative que donnent les autorités médicales du repos diurne. Pour Avicenne par exemple, c'est un mal qui génère de nombreuses pathologies et qu'il faut pour cette raison interrompre rapidement⁷⁰. Quant à Benedetto Reguardati, pourtant prompt à rappeler les dangers de la sieste, il

67. «Post alimenta immediate non dormis, sed sumpto cibo post duas horas differas sompnum, et tunc, si dies fuerit, unius tantum hore dormitionem nem assumes» («Master Theodore, Frederick II's Philosopher», 268-69).

68. «Consuetis vero dormire de die vel vigilantibus de nocte, ut religiosis, vel litteratis et studiosis vel aliis quibuscumque sompnum nocturnum deperdenteribus ad regenerationem spirituum et caloris naturalis et sompni deperditi, minus nocivus est sompnus diurnius factus, tamen dimidiata vel ultra prandii digestione et tunc quasi sedendo» (Cité du Vatican, BAV, ms Vat. lat. 4462, f. 18rb).

69. «Quamvis ista sit sententia auctorum de sompno diurno, tamen quia interdum occupationes et studia et quedam alia impedit dormitionem noctis vel diminuunt, non est nocivum uti brevi somno diurno circa meridiem in loco temperato et maxime quando noctes sunt breves; ymo quandoque videtur necessarium et utile, specialiter pueris et in senectute constitutis» («*De sanitatis custodia* di Maestro Giacomo Albini di Moncalieri, 74).

70. «In die quoque dormire est malum. Generat enim egritudines humectantes reumatismos et corruptit colorem et generat splenem et laxat nervos et efficit pigritiam et debilitat desiderium et generat apostemata et febres frequenter. Et ex causis suorum nocumentorum est ut cito interrumperatur» (Avicenne, *Liber canonis...*, Livre I, fen III, doc. 2, cap. 9, f. 51ra).

n'en concède pas moins à l'évêque destinataire de son livre une heure de repos l'après-midi, à condition de veiller, pour compenser, une heure de plus le jour précédent, de limiter ces pratiques à la période estivale et si il y est accoutumé. Il précise même pour bien distinguer le véritable sommeil de ce simple repos et, sans doute pour éviter qu'il ne se prolonge, les conditions dans lesquelles on peut s'y livrer: non dans un lit de plumes, mais dans un lieu rafraîchi par l'herbe verte, le manteau dégrafé, les jambes et les pieds déchaussés, ce qui est moins nocif selon lui⁷¹. Cette sieste n'est donc autorisée qu'à condition d'être effectuée après le repas et non l'estomac vide. En effet, ce court repos reste lié au processus digestif qui occasionne la rétraction vers l'intérieur du corps de la chaleur naturelle. Si le patient n'a rien mangé, les organes de la digestion s'attaqueront, faute d'aliment à transformer, à l'humidité radicale et le corps se remplira de superfluïtés⁷².

Ces entorses à la règle n'en restent pas moins fortement encadrées, que ce soit dans leur temporalité ou dans les conditions de leurs mises en œuvre. Elles demeurent sous un strict contrôle médical. Elles n'en manifestent pas moins aussi le souci de prendre en compte les habitudes des lecteurs et d'adapter, si possible, la norme aux situations particulières, en laissant un peu d'espace de négociation entre le médecin et son patient. Pour autant, si on compare l'hygiène du sommeil à celui des pratiques alimentaires, une autre des «choses non naturelles» par exemple, qui fait bien souvent la part belle au plaisir et aux goûts des consommateurs, le propos médical reste ici particulièrement

71. «Quantum possibile est caveri debet diurnis somnus qui ab omnibus auctoribus blasphematur et debilitat appetitum, humiditates catarales multiplicat, colorem bonum corrumpt, corpus fere totum ad pigritiam impellit. Quod si diurni somni vetusta affuerit consuetudo potest in meridie concedi tota estate apud dierum magnitudinem per unam horam, que cum septima vigilia compensetur, ne celebretur in plumis, nec ubi accidit nimia soporis calefactio, sed sit locus ad frigiditatem declivis, supradictis virentibus herbis aspersus et exutum dormire in die aut saltem de maspillata diploide et decalceatus cruribus et pedibus minus malum est» (*Benedetto Regardati*, 60).

72. On retrouve dans le régime du montpelliérain Bernard de Gordon (m. 1318) cette même mise en garde contre le sommeil (et pas spécialement la sieste) auquel on s'adonnerait le ventre vide («Sommus autem non competit corpori inanito quoniam calor consumeret humiditates connaturales»). Cité par Gil-Sotres, «Introducció», 740 n. 15.

strict et ne laisse guère de choix au lecteur. Sans doute les fonctions primordiales de ce repos spécifique expliquent-elles ces réserves et le peu de place laissée à d'autres pratiques. Sans doute aussi, est-ce pour convaincre du bien-fondé des règles imposées aux lecteurs, peut-être parfois réticents à obéir sans savoir, que les auteurs de régimes s'efforcent dans certains cas d'expliquer les bienfaits essentiels du sommeil sur la santé.

Les multiples vertus du sommeil

Perçu comme un état physiologique situé entre la vie et la mort dans la pensée antique pré-aristotélicienne⁷³, le sommeil a bénéficié d'une reconnaissance et d'une valorisation à laquelle se sont employées les autorités aussi bien philosophiques que médiévales, antiques que médiévales. Considéré comme un processus naturel dont la fin est le repos des fonctions essentielles au maintien de la vie⁷⁴, il n'en reste sans doute pas moins un état étonnant, voire inquiétant où l'individu est passif⁷⁵. Peut-être cette perception ambiguë explique-t-elle ce besoin de maîtriser et de contrôler le sommeil qui s'exprime avec force dans les régimes; peut-être justifie-t-elle aussi d'expliquer son importance pour la restauration du corps (en ôtant la fatigue née de l'activité, des mouvements et de la veille) et, plus largement, dans l'économie de la santé. Tandis que, selon Avicenne, un sommeil tempéré est nécessaire à la vertu naturelle pour exécuter parfaitement ses opérations et à la vertu animale pour se reposer⁷⁶, pour Al-Majûsî, dans son *Pantegni*, il joue un rôle essentiel pour l'ensemble de ces facultés: le médecin rappelle qu'il met en effet au repos la faculté animale par la suspension de la sensation, de toute

73. C. Mainoldi, «Sonno e morte in Grecia antica», in *Rappresentazioni della morte*, R. Raffaelli (éd.), Urbino 1987, 9-43; V. Leroux, «Introduction», in *Le sommeil. Approches philosophiques et médicales*, 13-27; A. Laks, «Sommeils présocratiques», in *ibid.*, 29-50.

74. Palmieri, «Introduction. Les avatars du sommeil chez les médecins», 206.

75. Sur ces conceptions diverses du sommeil, voir Leroux, «Introduction», 13-27. Voir aussi dans ce volume, la contribution de L. Ripart pour le maintien d'une conception négative du sommeil dans la pensée chrétienne.

76. Avicenne, *Liber canonis...*, Livre I, fen III, doc. 2, cap. 9, f. 51ra.

activité psychique et du mouvement volontaire; il facilite le fonctionnement des opérations vitales par la respiration régulière et le mouvement des artères, et il renforce les opérations naturelles grâce à une chaleur innée, dirigée vers les organes de l'estomac et du foie, qui se dédie toute entière à la cuisson des aliments⁷⁷. Ses effets sont même supérieurs à ceux produits par le repos.

Selon les auteurs, l'accent est mis sur l'une ou l'autre des facultés qui bénéficient de cette phase. Benedetto Reguardati explique ainsi qu'«un sommeil tempéré restaure les esprits dissipés par les veilles, revigore la chaleur naturelle, ôte la fatigue induite par les travaux et les veilles, et renforce toutes les opérations naturelles, comme l'explique Aristote dans le livre *Du sommeil et de la veille*»⁷⁸. Un siècle plus tôt, Étienne Arlandi précise qu'il consiste non seulement dans le repos de la vertu cognitive, mais plus encore de la vertu sensitive et du mouvement volontaire, à cause de la diminution des esprits dans le cerveau qui ne se dirigent plus vers les organes des sens⁷⁹. Avec les mots d'Aristote dont il reprend l'explication, il parle de «bandage des sensations et du mouvement» («ligamentum sensus et motus»)⁸⁰. Dans le sommeil, l'incapacité de perception sensorielle et de mobilité permet l'inaction et le repos des vertus animales qu'il localise, comme Galien, dans le cerveau. Son prédecesseur et modèle, Arnaud de Villeneuve, ajoute également que le sommeil met fin à toute méditation et occupation diurnes, permettant le repos aussi bien du corps que de l'esprit⁸¹. La possibilité qu'offre le sommeil de faire cesser les facultés animales et de calmer la fatigue corporelle rend aussi plus aiguës et subtiles la pensée et la raison, comme le souligne Conrad de Eischätt⁸².

77. Cité par Palmieri, «Théories du sommeil entre Antiquité tardive et Moyen Âge», 316.

78. «Temperatus etenim somnus restaurat spiritus in vigiliis resolutos, calorem vigorat innatum, laxitudinem ex laboribus et vigiliis inductam removet, et omnes naturales operationes fortiores efficit, sicut narrat Aristoteles in libello *de somno et vigilia*» (Benedetto Reguardati, 59).

79. Bodleian Library, ms Bodl. 361, p. 8.

80. Filippo d'Arezzo utilise lui aussi la même expression (BAV, ms Vat. lat. 4462, f. 18va).

81. *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, 433.

82. «Sommus temperatus talia iuvamenta prestat, quia anime aufert laborem eamque reddit subtiliorem atque cogitationem et rationem..., subtiliat

Si Filippo d'Arezzo est l'un des rares à insister sur les bienfaits du sommeil pour la vertu vitale du fait de la dilatation et de la contraction régulières du cœur⁸³, ce sont surtout les vertus naturelles que les auteurs mettent à l'honneur: Arnaud de Villeneuve débute même son chapitre sur le sommeil et la tranquillité du corps – on notera qu'il n'évoque même pas la veille –, par le lien établi entre repos et alimentation. Conformément à la pensée galénique, le sommeil est propice à une bonne digestion, d'autant que la fraîcheur de la nuit pousse vers l'intérieur du corps la chaleur naturelle; aux dires d'Étienne Arlandi et de Benedetto Reguardati, il faut s'inspirer des Anciens qui pour cette raison mangeaient plus au dîner qu'au déjeuner⁸⁴.

Dans le rapport étroit qui lie le sommeil aux vertus naturelles se dessine donc un rapport privilégié entre le repos nocturne et le processus digestif, ou plus largement entre le fait de dormir, de s'alimenter et de digérer. Cela pour trois raisons successives: d'abord, c'est le fait de manger et d'initier le processus digestif qui conduit au sommeil, en raison des exhalaisons chaudes, produites par la première coction des aliments, qui montent au cerveau, où elles se condensent au contact d'un organe froid, et obstruent les voies par lesquelles les esprits se dirigent vers les organes des sens: il s'ensuit donc une inactivité sensorielle et motrice; ensuite, la durée du sommeil est déterminée par la durée de la digestion; enfin, le sommeil facilite le processus en permettant la concentration de la chaleur naturelle au plus près des organes de la digestion – l'estomac et le foie –, là où la veille l'attire au contraire vers l'extérieur du corps et la consume⁸⁵.

et acuit, quia animalem virtutem quiescere facit et corporis que fatigationem mitigat et digestionem meliorem efficit» (C. Hagenmeyer, *Das Regimen sanitatis Konrads von Eischtätt. Quellen, Texte, Wirkungsgeschichte*, Stuttgart, 1995, 76).

83. BAV, ms Vat. lat. 4462, f. 18va.

84. «Ex predictis patet qualiter laudaverunt antiqui quod magnus cibus sumatur in cena nam frigiditate noctis calor adunatur interius et fortificatur, ut in cibano corporis, nec tunc est sompnus strepitibus vel clamoribus interruptus» (Bodleian Library, ms Bodl. 361, p. 9). «Ideo antiqui copiosius cenabant quam pranderent, quia cene propinquior est nox in qua propter somnum perfectio celebratur digestio» (Benedetto Reguardati, 59).

85. «C'est pourquoi les phases de sommeil se produisent principalement après absorption de nourriture, car <la matière>, aussi bien liquide que

Aussi le sommeil est-il associé au renforcement des opérations de nutrition et de croissance, là où la veille est synonyme d'amalgrissement (mais aussi d'incitation à l'appétit) et reliée au processus d'excration.

Ce lien entre sommeil et alimentation n'est pas le seul que mettent en exergue les régimes; le sommeil est aussi fortement rapproché du repos, à l'image du parallèle établi par Étienne Arlandi, inspiré d'Avicenne, qui amalgame les couples sommeil/repos et veille/mouvement: «le sommeil est fortement semblable au repos et les veilles le sont au mouvement»⁸⁶, ce que formule autrement Aldebrandin: «li dormirs fu trouvés por vertu du cors douner repos et assouagement du travail qu'il suefrent ou vellier por le travail et por le besoingnier qu'il convient faire»⁸⁷. Ces fonctions essentielles lui valent d'être particulièrement recommandé aussi bien pour les plus jeunes enfants (dont le trop-plein d'humidité monte au cerveau, ce qui provoque le sommeil)⁸⁸ que pour les vieillards. Avicenne, dans son *Canon*, dit faire l'expé-

solide, se porte en masse vers le haut. Ainsi, une fois stabilisée, elle alourdit et provoque l'assoupiissement, et lorsqu'elle a repoussé la chaleur en faisant demi-tour, alors se produit le sommeil et l'animal s'endort» (Aristote, 456b20-25); «Unde cum cibamur, et ciborum fumus cerebrum ingreditur, facile dormitamus. Fit autem somnus naturalis propter duas res. Primo ut cerebrum cum sensibus a suorum motuum quiesceret fatigationibus. Unde animalis virtutis actiones in somno sunt quiescentes: visus, auditus, gustus, odoratus et motus voluntarius. [...] Secundo somnus est necessarius, ut cibus digeratur, humores excoquantur. Calor enim naturalis interiora petit corporis» (*Summi in omni philosophia viri Constantini Africani medici operum reliqua*, p. 137); «Et somnus quidem naturalis absolute est cuius redditus est cum profundatione spiritus vitalis ad interiora, ut digeratur cibus quem in ipso sequitur spiritus animalis sicut fit in motibus corporum subtilium permixtorum propter necessitatem vacuitatis. Et quod est etiam propter quietem eius et ut spiritus adiungat sibi partem eius quo nutritur et substantetur et augmentetur substancia illius et recipiat restorationem eius quod ex in ipso in vigiliis solvit» (Avicenne, *Liber canonis...*, Livre III, fen 1, tract. 4, cap. 1, f. 146vb).

86. «Sommus quieti vehementer similis existit. Et vigilie valde sunt motui similes» (Avicenne, *Liber canonis...*, Livre I, fen II, doc. 2, sum. 1, cap. XIII, f. 29ra).

87. *Le Régime du corps de maître Aldebrandin de Sienne*, 21.

88. «De sanitatis custodia» di Maestro Giacomo Albini di Moncalieri, 72. Le sommeil renforce l'humidité naturelle des vieillards.

rience de ce besoin de sommeil pour restaurer l'humidité naturelle, lui qui est entré dans la vieillesse⁸⁹.

* * *

Héritiers des autorités médicales qui ont fortement réhabilité et valorisé le sommeil, les auteurs de régimes achèvent ce processus de mise en valeur de cet état. En consacrant l'essentiel de leur propos à ce repos particulier et en ne laissant le plus souvent à la veille qu'une part minorée, quand elle n'est pas tout simplement absente, ils proposent à leurs lecteurs une anthropologie, en quelque sorte pratique, du sommeil. Elle repose sur une hygiène corporelle faite de gestes, de positions et d'attitudes fortement encadrées par un discours normatif. Si cette hygiène ne laisse guère de place aux souhaits, voire aux habitudes des destinataires de ces livres, qui se voient ainsi contraints d'adopter et de reproduire une succession de postures au fur et à mesure du déroulement du processus digestif pendant ce repos nocturne, c'est sans doute parce qu'il reste des points sur lesquels le savoir des praticiens n'est pas certain ou sur lesquels ils n'ont pas de contrôle. La durée du sommeil en est un essentiel: parce qu'elle est liée à un ensemble de facteurs complexes, sa détermination demeure difficile et peu nombreux sont ceux qui se hasardent à en proposer une estimation.

Assez répétitifs d'un régime à l'autre, les chapitres consacrés au sommeil sont le fruit d'une synthèse des savoirs disponibles sur le sujet; les emprunts aux œuvres de Galien et d'Avicenne (qui ne sont généralement pas explicitement citées), voisinent avec le petit traité d'Aristote plus régulièrement mentionné. S'y entremêlent aussi des références aux modes de vie des élites qui transparaissent à travers lectures et musiques qui précèdent le repos, mais aussi à travers des habitudes qui dérogent aux règles et sur lesquelles il est, pour les praticiens, nécessaire de statuer. La contrainte ou plutôt les formes d'auto-contraintes que les auteurs de *regimina* ont généralement tenté d'imposer aux desti-

89. «Et dixit quia ego sum nunc diligens somnum; nam ego sum nunc senex et confert michi humiditas quam somnus mihi facit» (Avicenne, *Liber canonis...*, Livre I, fen III, doc. 2, cap. 9, f. 51ra).

nataires de leurs ouvrages trouvent peut-être dans les chapitres sur le sommeil, parmi les plus réglementés de ce genre de littérature médicale, quelques limites à leur efficacité. Aussi les bienfaits qu'il est censé apporter à la santé du corps et de l'esprit le parent-ils de toutes les vertus.

ABSTRACT

Marilyn Nicoud, *Sleep in Medieval regimina sanitatis*

As one of the “non-natural things” essential to maintaining health, sleep is the subject of a very practical medical discourse in *regimina sanitatis*. Unconcerned with explaining the causes of this physiological phenomenon, which they all linked to the digestive process, the authors who set out rules of bodily hygiene seek to provide a medical framework for this time of rest. In a kind of practical anthropology, they impose a set of standards on their readers, covering the period preceding sleep, rest itself, its duration and the positions to adopt throughout the night. Although they allow for a few exceptions to the rule, such as the post-prandial siesta, the physicians are nonetheless very prescriptive, no doubt because sleep seems to be endowed with a large number of virtues (notably the restoration of animal and natural faculties), which contribute greatly to its reassessment.

Marilyn Nicoud
Avignon Université, CIHAM-UMR 5648
marilyn.nicoud@univ-avignon.fr