Du quotidien à l'atypique : comment le sommeil peut-il créer l'évènement ?

Laure-Anne Quéléver

▶ **To cite this version:**

Laure-Anne Quéléver. Du quotidien à l'atypique : comment le sommeil peut-il créer l'évènement ?. Architecture, aménagement de l'espace. 2015. dumas-01316419

HAL Id: dumas-01316419

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01316419

Submitted on 17 May 2016

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

DU QUOTIDIEN À L'ATYPIQUE

Comment le sommeil peut-il créer l'événement?

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

LAURE-ANNE QUÉLÉVER

2014/2015 ENSA Nantes UE 74_ MÉMOIRE DE MASTER 1 _ initiation à la rechercher
DE2 Bien-vivre : milieu, architecture, matière, enseignants : Virginie Meunier et Christian Marenne

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

REMERCIEMENTS

Au mois de septembre mon père s'est fait opérer, une opération lourde qui nécessite du repos. Pourtant les chambres d'hôpital sont tout sauf reposantes ; passage du personnel médical, agitation, bruits continuels du matériel. Je me suis alors demandée dans quelles proportions l'environnement influence t-il le sommeil et comment, nous architecte peut-on intervenir pour nuancer cet impact de l'environnement afin de favoriser un meilleur sommeil.

Cette année a été intense mais de nombreuses personnes furent à mes côtés pour me soutenir, je tiens donc à remercier :

-Tous ceux qui m'ont accordé de leur temps pour me faire visiter leurs domaines et ceux qui m'ont raconté leurs expériences autour du sommeil.

- Mes enseignants, Virginie Meunier et Christian Marenne qui m'ont suivie pendant ces deux semestres et ont su m'épauler dans les moments difficiles.

-A mes amis, dont Marion, Móna et Viviane qui ont su m'écouter et trouver les mots parfois durs mais justes pour garder le cap et ma ligne de conduite.

-A ma famille, ma mère, qui me donne force et courage d'accomplir ces études et sans qui je ne serait pas là où j'en suis.

-A Julien qui reste toujours à mes côtés et crois en moi pour deux.

-Mais surtout à toi, papa, qui n'est plus là aujourd'hui mais qui je suis sûre, où que tu sois, verras ce mémoire achevé. La maladie nous a tous déboussolé cette année, toi le premier mais si j'en suis là c'est grâce à toi et cette force que tu m'as donnée. Tu étais soucieux de bien faire ton travail et je crois que tu m'a transmis ce gène. Je suis fière d'avoir vécu ces quelques années à côté de toi, ce fût certes court mais intense.

SOMMAIRE

P. 3 **REMERCIEMENTS**

P.9 **INTRODUCTION**

P.13 **LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL**
P. 14 **L'organisation du sommeil**
P. 14 1 / L'horloge biologique
P. 17 2 / Les différentes phases
P. 20 3 / Les besoins de chacun

P. 24 **Constat : Le temps de sommeil diminue**
P. 25 1 / Les conséquences sur l'état physique
P. 26 2 / Les conséquences sur l'état psychologique
P.27 3 / Comment remédier au manque de sommeil?

P. 38 **L'influence de l'environnement sur le sommeil**
P. 37 1 / Une bonne mise en condition
P. 39 2 / Un environnement favorable
P. 40 3 / Une ambiance sécurisée

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

P. 45 **HISTORIQUE DES ESPACES DE SOMMEIL DANS L'HABITAT**
P.46 **Évolution de l'espace dédié au sommeil**
P.46 1 / Un habitat = une pièce
P.46 2 / La chambre = une pièce commune pour toute la famille
P.48 3 / Une chambre par personne; la sacralisation

P.49 **La chambre associée à une autre fonction**
P.49 1 / Évolution de la chambre d'enfant
P.54 2 / La chambre double
P.56 3 / La suite parentale
P.58 4 / Le studio : un retour en arrière dans le logement?

P.59 **DES ESPACES INSOLITES, ATYPIQUES POUR DORMIR**
P.60 **Domaine de Pratmeur - Morbihan**
P.60 1 / Etat des lieux
P.62 2 / Les structures proposées
Les cabanes dans les arbres
La bulle en l'air
La Yourte
P.68 3/ Les témoignages et ressentis

P.70 **A un fil - morbihan**
P.70 1 / Etat des lieux
P.72 2 / Les structures proposées
Les plum' arbres
Les tentes trappeur
P.76 3/ Les témoignages et ressentis

P.78 **Désert de Merzouga - Maroc**
P.78 1 / Etat des lieux
P.80 2 / Les structures proposées
P.80 3/ Les témoignages et ressentis

P.82 **Foret à Saint-Claude - Guadeloupe**
P.82 1 / Etat des lieux
P.84 2 / Les structures proposées
P.84 3/ Les témoignages et ressentis

P89 **CONCLUSION**

P.93 **DEFINITIONS**

P.95 **ANNEXES**

P.103 **ENTRETIENS**

P.125 **BIBLIOGRAPHIE**

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

INTRODUCTION

«Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt», qui n'a jamais entendu ce proverbe? Il signifie tout simplement que pour réaliser ses ambitions, il faut se mettre à l'œuvre sans attendre. Il a également un rapport avec notre environnement le cycle jour/nuit, d'une part, pour pouvoir travailler de jour, d'autre part, parce que ce rythme jour/nuit induit fortement notre cycle de sommeil.
Le sommeil, à l'opposé de l'éveil prend généralement effet à la nuit tombée cependant nous ne sommes pas égaux face au sommeil, si certains sont des «lèves tôt» d'autres des «couches tard» décalant proportionnellement leur heure de coucher ou de lever. Ces différences sont dues à l'horloge interne qui est propre à chaque personne, en effet, même si l'horloge environnementale ajuste plus ou moins notre horloge interne, cette dernière varie d'un être humain à l'autre.

Le sommeil est crucial à notre vie pourtant c'est la phase la moins connue de notre cycle. Durant cette période nous sommes soumis à une perte de conscience temporaire du monde extérieur, « le sommeil est comme un second appartement que nous aurions et où, délaissant le nôtre nous serions allés dormir.»1. Ce nouveau monde n'est dédié qu'au sommeil, au repos et à l'imaginaire, le rêve, alors que le monde dans lequel nous sommes actifs, accorde de moins en moins de place à ce temps de repos. En effet, la période d'activité devient de plus en plus longue, nous voulons faire de plus en plus de choses, travailler, faire des activités sportives, passer du temps avec notre famille au détriment de la période de sommeil.

1 Marcel Proust, extrait de Sodome et Gomorrhe

Pourtant ce temps de sommeil est nécessaire au développement de notre organisme, à la bonne mise en place de certains éléments et le repos physique du corps. C'est également pendant le sommeil que s'effectue la mise en place de la mémoire à long terme, l'apprentissage mais également pour générer l'hormone de croissance d'où son importance principalement chez l'enfant. Le sommeil favorise également le système immunitaire il n'est donc pour autant pas négligeable à l'âge adulte. Dans les générations précédentes l'homme craignait cet état entre l'éveil et la mort, aujourd'hui on la néglige, cette période est considérée comme une perte de temps or elle est nécessaire à notre survie. En effet, l'endormissement est du à une accumulation de substance du sommeil, le sommeil est donc obligatoire pour pouvoir être actif de nouveau.

Aujourd'hui le concept de la vie se résume à profiter au maximum et ceci passe par une gestion de journée très intense : travailler plus, sortir plus, profiter plus. Nos nombreuses activités de la journée prennent de plus en plus d'espace ce qui limite le temps de sommeil. On peut le constater dans la plupart des habitations mais également dans le travail de l'architecte. En effet l'architecte a réussi à faire évoluer les espaces jour des habitations avec, entre autre la fusion de plusieurs pièces comme la cuisine et la salle à manger. Ces pièces occupent d'ailleurs la majorité de l'espace au détriment des espaces de sommeil. Ce constat est sans doute le reflet de notre opinion sur le sommeil, dont la réputation est d'être une perte de temps alors que dans les espaces jour nous sommes actifs. On fait alors peut être une mise en relation inconsciente entre l'activité humaine, son développement dans l'espace et le dimensionnement de la pièce dont il est question. Cela pourrait expliquer que les chambres se font de plus en plus optimales pour contenir le matériel minimal pour dormir. Ce phénomène paraît paradoxal quand on voit qu'au siècle précédent nous respections plus notre temps de sommeil alors que nous vivions moins vieux...

Aussi, ces dernières années on a vu se multiplier de petits espaces atypiques comme des cabanes dans les arbres ou encore des yourtes destinées à un public à la recherche d'une nuit insolite.

On peut alors se demander pourquoi nous sommes à la recherche d'événements autour du sommeil comme par exemple une nuit dans un espace de sommeil atypique alors qu'a priori nous négligeons plutôt le temps destiné au sommeil?

Dans ces nouveaux espaces c'est la nuit qui est favorisée, l'espace dédié au lit, au sommeil. Le fait de construire des structures où la principale activité est le sommeil lui redonne toute son importance, c'est l'occasion de se ressourcer de prendre le temps pour soi et de rechercher une nouvelle ambiance que l'on n'aurait pas chez soi.

Nous entrons dans une période où nous semblons être à la recherche de nouveaux espaces de sommeil dont l'environnement serait atypique, peut être pour rechercher ce que nous n'avons pas au quotidien. Nous avons délaissé le sommeil pendant quelques années, et notre inconscient semble vouloir trouver un temps qui serait consacré en totalité au sommeil, au repos dans un espace approprié qui prendrait en compte la lumière, le niveau sonore soit la mise en condition pour passer une bonne nuit.

Pour traiter cette problématique autour du sommeil nous tenterons d'expliquer dans un premier temps en quoi consiste le temps de repos, son fonctionnement d'un point de vue physiologique. Nous aborderons l'organisation du sommeil, des phases qui le composent ainsi que leurs caractéristiques. Durant ces phases nous sommes plus ou moins endormis, cela signifie également que nous sommes plus ou moins réceptifs à notre environnement. Certains facteurs de l'environnement peuvent fortement impacter la qualité du sommeil, la lumière et le niveau sonore en sont les principaux.

Nous nous intéresserons ensuite à l'évolution de l'espace dédié au sommeil au cours de ces derniers siècles. De la pièce familiale globale à la chambre, pièce privatisée voire tabou.

Pour finir nous traiterons des nouvelles zones de sommeil comme nous l'avons précédemment évoqué, des espaces implantés dans des environnements atypiques. Nous tenterons de décrire les environnements, les décors où s'implantent ces nouvelles structures.

Puis, nous étudierons les espaces intérieurs, où les individus pourront s'adonner aux joies du sommeil, nous pourrons comparer ces espaces avec les chambres habituelles que nous pouvons trouver dans les habitations traditionnelles.

Puis nous terminerons sur ce que l'on retient de ces séjours, les émotions, ce qui plait aux personnes qui ont fait l'expérience d'une nuit dans un espace insolite pour identifier ce qu'ils viennent chercher.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL

Nous savons tous que le sommeil occupe une partie de notre quotidien qui nous est cruciale : séparer les jours qui se succèdent et commencer une nouvelle journée plus reposée, en meilleure forme. Cette étape de notre quotidien est tellement importante que l'on accorde chez nous une pièce principalement dédiée au sommeil: la chambre.
Cependant connaissons nous vraiment les fonctions du sommeil, ce qu'il nous apporte et ce qui peut influencer ce dernier?
C'est ce que nous allons tenter de découvrir et comprendre, commençons par deux définitions:

Définition du dictionnaire Larousse[1] *Le sommeil : nom masculin, bas latin somniculus, diminutif de somnus, sommeil. État physiologique périodique de l'organisme (notamment du système nerveux) pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations amoindries. On distingue une phase de sommeil lent, profond et réparateur et une phase de sommeil paradoxal, caractérisé par le rêve.*

Définition de futura santé:[2] *Le sommeil est l'état opposé à l'éveil, et se caractérise par une perte de conscience temporaire du monde extérieur, mais sans perte de la sensibilité sensorielle, comme c'est le cas dans le coma. Le rôle précis du sommeil est encore mal connu, mais ses troubles peuvent avoir des conséquences sur la santé. Il correspond à une phase importante du rythme biologique circadien (cycle de 24 h) des animaux et des humains.*

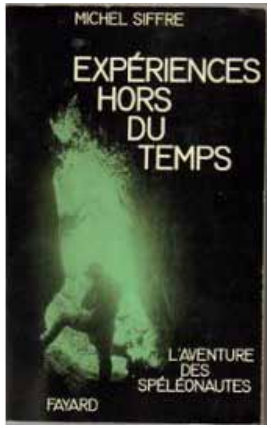
1 http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sommeil
2 http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-sommeil-13340

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

L'ORGANISATION DU SOMMEIL

Pour mieux comprendre comment le sommeil influence notre santé nous allons tenter d'expliquer comment il est organisé et sur quoi il agit directement.

1 / L'horloge biologique



«En 1962, le spéléologue Michel Siffre est resté deux mois au fond du gouffre du Scarrasson, dans les Alpes du sud. Après 61 jours passés à l'écart de tout repère temporel sur un glacier souterrain, il est sorti le 17 septembre en se croyant le 20 août. (Son expérience a permis de montrer que le corps possède un rythme régulier mais qui curieusement se révèle supérieur à 24 heures, de l'ordre de 25 heures. Mais par quoi est régulé ce rythme ?)»[1]

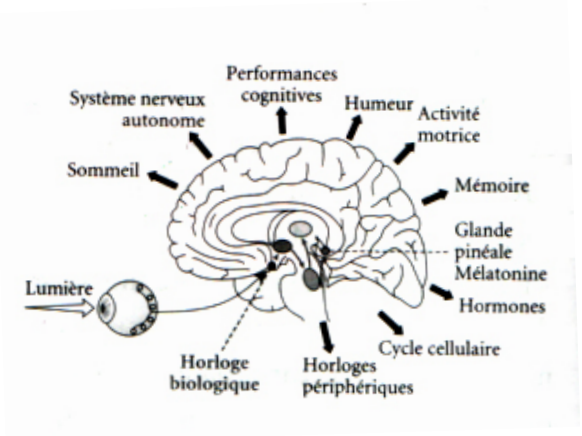
Cette expérience montre que malgré l'absence totale de repères environnementaux, quelque chose en nous, nous permet d'avoir une certaine notion du temps qui passe, relativement égal au cycle circadien de 24h sur lequel nous sommes «réglés».
Qu'est ce qui permet de réguler notre rythme sans même avoir de repère?
Il s'agit de notre horloge biologique interne, qui lorsqu'elle n'est soumise à aucun facteur environnemental fonctionne en «libre cours». On peut alors constater que son cycle est légèrement supérieur ou inférieur à 24h selon les individus. Nous sommes donc une espèce diurne.
«C'est ce qui se passe chez les aveugles, chez qui l'absence de lumière ne permet pas à l'horloge biologique de se synchroniser aux 24h; ce qui explique qu'environ 75% desaveugles se plaignent de ne pas avoir un sommeil de bonne qualité.»[2]

1 https://undeuxtroissommeil.wordpress.com/le-dossier/le-sommeil-dans-la-vie-de-lindividu/

2 Sylvie ROYANT-PAROLA (Dir.), Joëlle ADRIEN et Claude GRONFIER. Les mécanismes du sommeil. p. 41-42 Edition Le Pommier Cité des sciences et de l'industrie / 2013.177pages.

Notre horloge étant légèrement décalée par rapport au cycle circadien il lui faut une remise à l'heure quotidienne. Pour ce faire plusieurs synchronisateurs entrent en action; les plus importants sont la lumière et le rythme social qui lui, est propre à chacun.

La lumière permet de synchroniser notre horloge biologique interne sur le rythme nycthéméral soit jour/nuit, il est le plus puissant facteur de synchronisation. En effet notre horloge interne étant située «*...dans l'hypothalamus, au niveau des noyaux suprachiasmatiques qui reçoivent l'information lumineuse par des voies venant de la rétine.*»[3], on peut en conclure que la lumière interagit directement avec notre organisme.
La mélatonine est sécrétée par le biais de l'horloge biologique, il s'agit de l'hormone dite du sommeil. En effet, c'est elle qui signale à l'organisme l'heure de l'endormissement. La sécrétion de la mélatonine est proportionnelle à la diminution de l'intensité lumineuse. Cette hormone est donc sécrétée la nuit avec un pic vers les 3 heure du matin puis sa production diminue pour laisser place à une autre hormone; le cortisol qui à l'inverse favorise l'éveil. De cette manière notre horloge biologique interne est donc réajustée sur notre environnement extérieur.



Les mécanismes du sommeil p.40

3 https://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/jouvet/jcnrs/horloge.php

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Il existe d'autres synchronisateurs dits «non photiques», comme l'exercice physique et la prise alimentaire. Ces facteurs agissent plus chez l'animal que chez l'homme. En réalité au début des études sur le sommeil on pensait que l'horloge biologique interne était réglée par les facteurs sociaux mais aujourd'hui nous sommes sûr que la lumière est le synchronisateur le plus important. Il n'a pas été réellement prouvé que les facteurs sociaux ont une réelle influence même s'ils contribuent aux repères temporels. Il paraît d'ailleurs logique que, si les activités se prolongent sur la nuit alors il y a de fortes chances que le sommeil lui aussi déborde sur la journée.

«Notre horloge biologique possède donc une activité endogène tout en n'étant, fort heureusement, pas indépendante de l'environnement, dont elle a besoin pour être maintenue en parfaite synchronisation avec la journée de 24h.»[1]

L'horloge biologique contrôle d'autres horloges qui elles mêmes contrôlent la synthèse d'enzymes, d'hormones, de la température interne, la pousse des cheveux etc.

1 Sylvie ROYANT-PAROLA (Dir.), Joëlle ADRIEN et Claude GRONFIER. Les mécanismes du sommeil. Edition Le Pommier Cité des sciences et de l'industrie / 2013.177pages.

2 / Les différentes phases

Le sommeil est constitué de 4 à 5 cycles eux mêmes composés de 5 stades; l'endormissement, le sommeil lent léger, lent profond et paradoxal. Chaque stade assure leur propre rôle réparateur. En effet, comme leur nom l'indique nous sommes plus ou moins éveillés au cours de ces différentes phases.
La durée des cycles se situe en moyenne entre 90 et 120 minutes, soit une nuit d'environ 7 à 8h.
Toute cette organisation se traduit par un hypnogramme (voir p.19).

L'endormissement ou l'éveil est une phase qui dure de 5 à 10 minutes, au delà cette période devient gênante voire même angoissante à l'idée que l'on ne puisse s'endormir de la nuit. Pendant cette période, vous l'avez probablement déjà vécu, un état de somnolence apparaît ainsi que de légers assoupissements. C'est la sérotonine qui provoque cet état de somnolence qui se traduit par le picotement des yeux, une sensation de fatigue voire même de froid. On peut également noter une diminution de la conscience de son environnement, elle peut également être marquée par des contractions musculaires des membres involontaires comme de petits spasmes ou encore la diminution du rythme cardiaque, de la vigilance ainsi que du rythme de l'activité cérébrale et une respiration de plus en plus régulière.
Lors de cette première étape du sommeil nous pouvons avoir des pensées irrationnelles, de «pseudo» rêves c'est l'état hypnagogique, soit un état entre la veille et le sommeil.
Ce stade du sommeil peut également être assimilé au stade de pré-réveil dans le cycle, ce qui correspond à une phase courte d'environ 3 minutes où nous devenons à nouveau sensible à notre environnement. Deux cas s'offrent alors à nous: soit aucun événement extérieur ne vient nous perturber, nous poursuivons alors notre nuit par un nouveau cycle de sommeil. Soit un ou plusieurs élément viennent nous perturber ce qui provoque le réveil.
Il est possible que lors de cette phase on puisse avoir de micro-réveils dont on ne se souviendra pas par la suite.

ÉCOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Le sommeil est ensuite divisé en deux parties: le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

Le sommeil lent à lieu dans un premier temps en tant que sommeil lent léger puis sommeil lent profond. C'est lors du sommeil lent léger que l'on commence réellement à s'endormir et que le corps n'est plus réactif à son environnement, il est cependant toujours sensible aux stimulis. Cette phase qui peut durer de 10 à 15 minutes, correspond à 15% de notre temps. Lors de celle-ci les mouvements oculaires cessent. On voit apparaître ce sommeil principalement dans la deuxième partie de la nuit contrairement au sommeil lent profond qui lui apparaît dans la première partie.

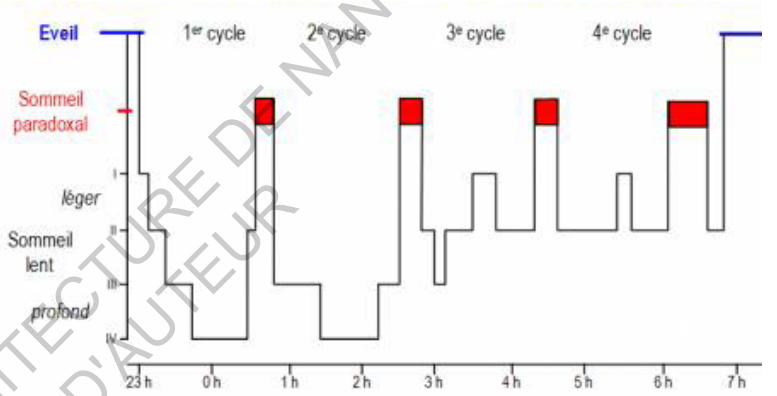
Comme l'indique son nom, lors du sommeil profond nous ne sommes plus réactif au stimulis extérieurs mis à part les signaux connus tel que notre prénom ou encore les cris d'un bébé. Le tonus musculaire baisse et les muscles se relaxent c'est la phase la plus récupératrice, ce qui correspond à la régénération du corps. Elle est d'autant plus importante chez l'enfant qu'elle correspond à la phase de croissance.

C'est durant cette phase qu'il est le plus difficile d'être réveillé, c'est également à ce moment là du sommeil que l'on peut être victime de somnambulisme ou encore de terreur nocturne. Cette étape correspond à peu près à une heure de notre nuit.

Ces différentes phases constituent un cycle de sommeil. Chacun d'entre eux se termine par le sommeil paradoxal où l'activité cérébrale est la plus intense, associée à des mouvements rapides des yeux. Elle donne place aux rêves. Le cerveau est tellement hyperactif que l'on peut comparer son activité électrique à celle correspondant à l'éveil ce qui peut paraître paradoxal lorsque l'on sait que le corps est complètement inerte (mis à part les yeux). Le rythme cardiaque devient alors irrégulier ainsi que la tension artérielle.

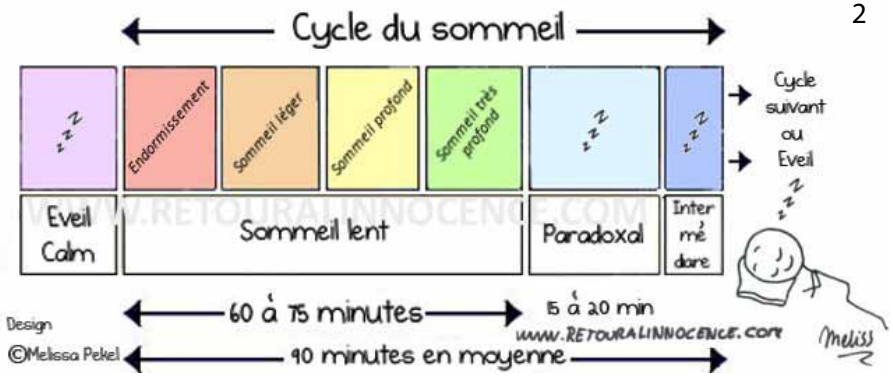
Certains scientifiques parlent également de sommeil intermédiaire qui annonce la fin d'un cycle et le début du suivant ou alors la fin de la nuit comme je l'ai précédemment expliqué.

1



Hypnogramme

2



Organisation des cycles de sommeil

1 http://svt.ac-dijon.fr/schemassvt/article.php3?id_article=3044
2 http://retouralinnocence.com/2013/04/sommeil-et-astuces-pour-bien-dormir

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

3 / Les besoins de chacun

Nous sommes tous inégaux face au temps de sommeil qui nous est nécessaire, non seulement au cours de notre vie mais également d'un individu à l'autre. En effet du nourrisson à la personne âgée les rythmes et les besoins en sommeil ne sont pas les mêmes mais ils est également difficile de comparer plusieurs individus entre eux.

Cinq périodes de la vie sont notables au cours desquelles les besoins en terme de temps de sommeil ne sont pas les mêmes, le nourrisson, l'enfant, l'adolescent, l'adulte et enfin la personne âgée.

Le sommeil chez le bébé est extrêmement important puisque c'est à ce moment qu'il récupère physiquement mais surtout que les circuits nerveux se mettent en place ainsi que la mémoire et l'apprentissage.
Il est également important de noter que le sommeil chez le bébé conditionne son sommeil d'âge adulte.
C'est pourquoi il occupe la majeure partie de son temps soit environ 16 heures sur 24, les cycles sont plus courts que les notres ils durent 50 à 60 minutes, 3 à 4 cycles correspondent donc à 3 à 4 heures de sommeil. Leurs cycles sont composés de deux phases l'une plus agitée, l'autre plus lente ou calme.

Chez l'enfant les rythmes du sommeil changent, il y alors autant de phases que chez l'adulte. Cependant, pour la croissance et le bon développement de l'enfant il est nécessaire qu'il dorme plus que l'adulte, en effet 11 heures de sommeil sont préférables chez l'enfant contre 7 à 8 heures chez l'adulte. C'est pour cela que l'on accorde chez l'enfant la sieste dans l'après midi. La sieste est donc un moyen de compléter le trop peu de sommeil nocturne, ce que l'on pourrait appliquer également chez l'adulte dont la nuit ne suffit pas, nous en reparlerons dans les prochains chapitres.
La difficulté chez l'enfant ne se trouve pas au moment de l'endormissement puisque étant très vigilant la journée il s'endort généralement rapidement. Il se trouve cependant au moment du sommeil intermédiaire où l'enfant plus sensible à son environnement pourrait se réveiller et avoir du mal à se rendormir. Ces phases nécessaires entre chaque cycle peuvent perturber et nuire à la qualité du sommeil. La présence parentale est donc importante dans les premières années de l'enfant afin de le rassurer et de l'aider à se rendormir sereinement

Le rythme des adolescents leur est également bien propre, même si leurs besoins sont de plus en plus proches de ceux de l'adulte il a également de plus en plus d'autonomie engendrant des baisses en terme de quantité de sommeil. En effet c'est une période où la pression scolaire est forte, on est en opposition avec les parents et bien sûr il y a le nombre d'heures passé devant la télé, l'ordinateur et les réseaux sociaux ainsi que les téléphones qui ont tendance à retarder le coucher alors que les horaires de lever sont définis par l'école. L'adolescent ayant besoin de 9 à 10 h de sommeil se retrouve donc en manque, cela concerne 10 à 15% des adolescents engendrant également une baisse de vigilance et d'attention pour le reste de la journée. C'est le temps de sommeil profond qui se trouve diminué or il s'avère être le plus réparateur. Cette baisse du sommeil lent profond est également dû à des facteurs physiologiques, aux hormones la puberté etc.

A l'âge adulte, on a besoin d'environ 8 heures de sommeil. Cependant il y a toujours certaines contraintes professionnelles, familiales ou encore la volonté de conserver certains loisirs qui peuvent impacter le temps de sommeil.
Il existe également des «catégories» de personnes à qui le rythme de la société ne convient absolument pas. En effet certaines personnes sont des «lèves tôt» ou encore des «couche tard», pour que leur temps de sommeil soit suffisant il faudrait donc qu'ils ajustent leur heure de réveil ou de coucher . Or la société est faite de manière à ce que tout le monde, du moins la majeure partie se couche et se lève aux mêmes horaires. Ces personnes dont le rythme de sommeil ne se cale pas sur celui de la société se forcent donc à avoir des horaires «normales» mais auront tendance à avoir un sommeil difficile ou la possibilité d'un manque de ce dernier. Or, le week-end n'est pas toujours suffisant pour palier au manque de sommeil accumulé dans la semaine. Ne pourrait-on pas imiter les enfants et faire la sieste pour effectuer les nombres d'heures supplémentaires de sommeil qui nous sont nécessaires pour tenir toute la journée?

A partir de la cinquantaine le temps de sommeil diminue fortement, on a tendance à se lever plus tôt et des éveils nocturnes apparaissent avec de plus en plus de difficultés à se rendormir ce qui affecte fortement la qualité du sommeil. Ces troubles nocturnes sont de plus en plus fréquents avec l'âge et de plus en plus long . C'est donc toute l'organisation du sommeil qui est perturbé et modifiée.
En effet le sommeil profond et paradoxal diminuent fortement, or ce sont les plus répara-

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

teurs comme je l'ai précédemment mentionné. C'est pourquoi on se remet à faire la sieste à un certain âge. Le sommeil nocturne n'étant plus assez réparateur il est nécessaire pour le corps et l'esprit de se reposer pendant la journée.

Vous avez cependant pu constater que vous n'aviez pas forcément les mêmes besoins en sommeil que votre entourage. En effet même si ce que l'on vient de décrire est scientifiquement prouvé il s'avère que la génétique rentre également en jeu. Il y a de petits dormeurs qui éprouvent le besoin de dormir seulement 6 heures par jour et de gros dormeurs qui eux ont besoin de dormir 10 heures pour tenir la journée (à l'âge adulte).

Une étude a été menée sur une famille où la mère et la fille dorment seulement 6h à 6h30 alors que les autres membres de la famille dorment jusqu'à 10 h :

«Dans la famille étudiée, la mère de 69 ans et sa fille de 44 ans se couchent aux alentours de 22h. La mère se lève vers 4h et la fille autour de 4h30, sans effet apparent sur la santé. Le reste de la famille possède un rythme normal. L'étude génétique réalisée par des tests sanguins montre que les deux femmes sont porteuses d'une mutation sur le gène DEC2, impliqué dans la régulation des rythmes circadiens, l'horloge biologique. La vérification de plus de 250 autres échantillons humains d'ADN n'a pas fait apparaître d'autre porteur ce qui a amené l'équipe du professeur Ying-Hui Fu vers une autre vérification scientifique. Ils ont provoqué la même mutation génétique chez des souris et des mouches drosophiles. L'étude du comportement de ces animaux en laboratoire confirme que la mutation génétique observée est liée à un besoin moindre de se sommeil et à une meilleure récupération après privation de sommeil.»[1]
Il a également été prouvé que l'on formate notre sommeil adulte dès bébé. Le sommeil chez le nourrisson et le bébé est donc d'autant plus important.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

1 http://morphee.biz/article-35008028.html

CONSTAT : LE TEMPS DE SOMMEIL DIMINUE

Le sommeil est un phénomène naturel inévitable. En effet, sans lui il est impossible de vivre, il fait partie de notre quotidien mais en quoi est-il aussi important? Le sommeil est une phase où nous ne paraissons pas actifs alors comment peut elle autant influencer notre vie, notre santé, notre quotidien?

Nous sommes dans une période où le sommeil est de plus en plus négligé alors que nos connaissances sur ce sujet sont de plus en plus importantes. En effet, de plus en plus d'études sont menées pour comprendre les bienfaits du sommeil et nos comportements vis à vis de celui-ci. Les négligences du sommeil sont principalement répandues chez l'adolescent mais aussi sur la population en général.

On constate actuellement que l'activité sociale, professionnelle ou encore familiale sont priorisées vis à vis du sommeil; on se lève plus tôt on se couche plus tard, la durée du sommeil est donc diminuée. A ce manque de sommeil vient s'ajouter une mauvaise mise en condition de celui-ci.

En effet, de plus en plus d'études menées sur ce sujet montrent que les activités avant d'aller se coucher sont des activités qui ont tendance à nous éveiller et exciter comme regarder la télé, son smart phone qui par leur écran émettent des signaux au cerveau pour rester éveiller. Il est donc nécessaire avant de se coucher d'avoir un temps calme pour se détendre et se mettre en condition pour une nuit optimale.

Nous allons tenter ici, de comprendre le fonctionnement du sommeil et en quoi le manque de ce dernier peut avoir des conséquences sur notre vie.

Quelques chiffres :
En France, la durée de sommeil est de 7h en semaine et de 8h le week-end.
1/3 des Français est en manque de sommeil (moins de 6h par nuit).
Soit une réduction de près d'1h30 depuis un demi-siècle.
Ce sont majoritairement les jeunes entre 18 et 25 ans.
En moyenne, un adulte a besoin de 7h30 de sommeil par jour.

[1]

1 http://www.vie-explosive.fr/quels-sont-les-effets-du-manque-de-sommeil-sur-notre-sante

1 / Les conséquences d'un manque de sommeil sur l'état physique

Le manque de sommeil est principalement remarquable, du moins remarqué par les symptômes qui atteignent le physique.

Le symptôme le plus probant est évidement la somnolence. Elle peut survenir à n'importe quel moment à la maison, alors pourquoi ne pas se laisser aller dans les bras de Morphée? Mais elle peut également s'immiscer dans votre vie à des moments moins propices, au travail ce qui peut provoquer des tensions entre collègues mais aussi amener les discordes d'un patron. Plus grave, la somnolence peut survenir en des lieux et temps dangereux comme au volant, c'est là que du petit symptôme somme toute gênant mais vivable on arrive au symptôme potentiellement mortel...

Ce scénario peut paraître de premier abord exagéré, il est pourtant la cause d'un accident routier sur 3[1], tout comme le manque de sommeil tous les autres cités ci-dessous ne sont pas à négliger. Ils peuvent paraître bénins de premier abord puis s'aggraver et s'avérer de vraies contraintes au quotidien.

Pour contrer cet effet de somnolence la majorité des personnes ont recours à des substances réduisant la fatigue comme la caféine, la taurine ou encore la prise de glucose mais ces consommations entraînent un cercle vicieux avec l'adiction, l'augmentation du stress et d'un mal être perpétuel qui engendre des difficultés à s'endormir.

Le manque de sommeil peut également engendrer des douleurs musculaires comme les jambes lourdes, des crampes ou encore des raideurs dans le coup et le dos. «*A plus long terme, le manque chronique de sommeil entraîne des effets physiologiques bien caractérisés comme une baisse des défenses immunitaires, une hypertension, des troubles métaboliques (diabète) ou gastro-intestinaux. Les effets sur le poids sont maintenant mieux connus. Chez les personnes qui ne dorment que 5 heures par nuit, il a été montré que deux hormones en subissent les effets : la leptine, qui réduit la prise alimentaire et stimule les dépenses d'énergie, est diminuée; la ghréline, qui stimule l'appétit, est augmentée.*»[2]

Certes on peut vivre avec tous ces inconvénients, ces maladies mais cela peut devenir handicapant. Il ne suffirait pourtant que de prendre un peu plus de temps pour dormir.

1 http://news.autoplus.fr/news/1488073/Circulation-Autoroutes-Somnolence-au-volant-Sieste-Aire-de-repos

2 Sylvie ROYANT-PAROLA (Dir.), Joëlle ADRIEN et Claude GRONFIER. Les mécanismes du sommeil. Edition Le Pommier Cité des sciences et de l'industrie / 2013.177pages.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

2 / Les conséquences d'un manque de sommeil sur l'état psychologique

Comme je l'ai précédemment souligné les effets les plus connus d'un manque de sommeil sont ceux qui atteignent le physique, plus remarquables, plus visibles par les personnes qui en sont atteintes comme pour celles qui les côtoient. Cependant il en existe d'autres dont on ne se méfie pas. Il s'agit de symptômes plus psychologiques, plus vicieux puisque l'on ne les associent pas forcément au manque de sommeil pourtant il ne sont pas à négliger, d'autant plus qu'ils sont de plus en plus fréquents et gagnent du terrain au fur et à mesure que l'on néglige notre temps de sommeil. «*Les fonctions dites «supérieures» du cerveau sont les premières à subir des altérations: il s'agit notamment de la mémoire, de l'humeur et du contrôle de la motricité.*»[3]

Cela vous est sans doute déjà arrivé de vous lever le matin et de trouver votre entourage agaçant à tel point que vous ayez aucune envie de discuter avec ces derniers. Mais vous êtes vous déjà demandé si la cause n'était pas votre entourage mais vous même? Un manque de sommeil peut être?

En effet le manque de sommeil agit tellement sur notre subconscient et notre état psychologique, qu'il peut faire de nous des gens complètement apathiques sans pour autant que ce soit le cas. Certes votre famille ou amis proches peuvent tolérer de telles sortes d'humeur mais pendant combien de temps, je ne vous parle même pas de votre entourage de travail. Le manque de sommeil comme vous l'avez compris peut provoquer des conflits, des agacements, de la lassitude, en somme détériorer votre vie sociale et ou professionnelle.

A cette perte de contrôle de notre niveau relationnel peut s'ajouter une diminution de la mémoire et de la concentration, c'est pourquoi le sommeil est très important chez les enfants et les adolescents. Il est d'autant plus important chez l'enfant que le manque de sommeil déstructure ce dernier; il diminue le sommeil lent et profond ce qui engendre également une altération des performance psychomotrices.

Le manque de sommeil est souvent à l'origine d'un cercle sans fin puisqu'il engendre souvent un manque de réflexion et de discernement provoquant un manque d'objectivité ce qui multiplie par ailleurs les erreurs et enfin une perte de confiance en soi. En somme la communication est fragilisée tout comme les liens sociaux.

3 Sylvie ROYANT-PAROLA (Dir.), Joëlle ADRIEN et Claude GRONFIER. Les mécanismes du sommeil. Edition Le Pommier Cité des sciences et de l'industrie / 2013.177pages.

3 / Exemple d'entreprises qui instaurent la sieste pour une meilleure entente et une meilleure efficacité

Certains employeurs ont remarqué un certain nombre d'événements qui n'existaient pas il y a quelques années. Parmi ces phénomènes notables sont apparus; un manque de cohésion, de communication ou encore de solidarité mais aussi d'efficacité.

Pour palier ces phénomènes ils ont cherché la cause de ces événements. Il s'est avéré que le manque de sommeil était l'une d'entre elle.

Le manque de sommeil au sein d'une entreprise. Comment y remédier?

Il est vrai qu'en France le sommeil est en quelque sorte un sujet tabou surtout au travail. Combien de personnes ne se sont-elles pas cachées derrière leur ordinateur après le déjeuner alors qu'elles étaient atteintes d'une fulgurante somnolence? En effet la peur du jugement est très présente, la peur de transmettre une image négative, de fainéantise ou de perte de temps.

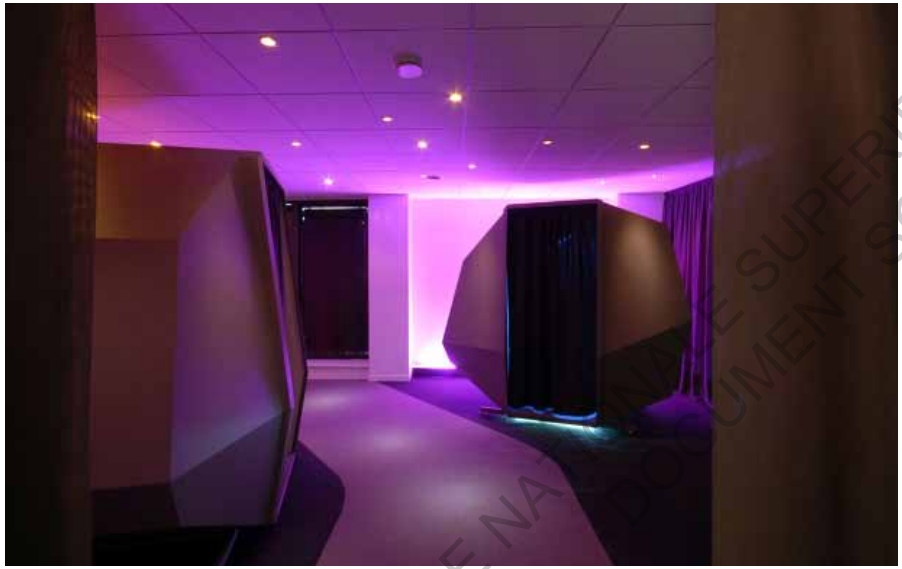
Cependant dans d'autres pays la sieste est répandue, il n'est pas rare de voir des hommes ou des femmes dormir sur leur lieu de travail. La chine est par exemple l'un des rares pays qui respecte et conseille la sieste, il n'est pas rare de voir des travailleurs faire une sieste sur leur lieu de travail aux yeux de tous. Pour eux, il s'agit de la preuve que la personne a bien travaillé d'où sa fatigue. La sieste de complaisance est donc un moyen pour augmenter ses forces et être plus efficace le reste de la journée.

Aujourd'hui cette notion de sieste au travail commence à se développer en France. Certaines entreprises comme France télécom, qui a subi un certain nombre de suicides au sein de l'entreprise tente de comprendre pourquoi une tel phénomène l'a envahi. Ils se sont aperçus d'une grande présence de stress, impliquant un manque de sommeil, qui lui même engendre des tensions entre les employés ainsi que le stress. C'est donc un cercle vicieux qui tourne, entre autre autour d'un manque de repos.

Ces méthodes étant nouvelles dans notre pays, les employés émettent quelques réserves à utiliser le temps de sieste qui leur est proposé; de peur d'être juger par les collègues ou l'employeur. Il est donc important que les cadres montrent l'exemple.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Comme je l'ai expliqué précédemment, suite à des dépressions au sein de son entreprise, France Télécom-Orange a décidé de lancer une réflexion sur le sommeil, plus précisément le repos au travail. L'étude consiste à trouver des solutions pour permettre aux salariés de se détendre et de se reposer afin d'être plus efficace par la suite et plus à l'écoute des uns et des autres.
La résultante de cette démarche est donc une pièce pensée par Marie-Virginie Barbet ayant eut une formation dans la création industrielle ainsi qu'en neurobiologie.



calm COLLECTION / France Télécom / 2011
Marie-Virginie BARBET
http://mvberbet.virb.com

Dans cette pièce se trouvent deux dispositifs innovant :
- le (calm) SPACE qui est un micro-espace destiné à la sieste. C'est une sorte de capsule qui permet la création d'un espace privatisé le temps d'une sieste de 10-15-20 minutes. Un sytème de son et lumière permet d'accompagner la personne pendant sa sieste. Les lumières émettent des couleurs chaudes pour l'endormissement, et des couleurs de froides pour provoquer la stimulation de mélatonine comme nous l'avons évoqué précédemment afin de stimuler l'éveil.

- la (calm) CHAIR : «*module de détente composé d'une lampe et d'un siège isolant.*»[1]

1 http://mvberbet.virb.com

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Google fait partie de ces entreprises ayant pris conscience que le bien être de ses employé est primordial pour augmenter leurs performances (Cf; Annexes). Cette société toujours en quête d'innovation à donc elle aussi réalisé une chaise spéciale pour favoriser la sieste au travail.
Ce fauteuil est intelligemment conçu pour faire une sieste la plus optimale possible. En effet il est doté de plusieurs équipements facilitant l'endormissement et l'éveil de manière douce et efficace.

Tout d'abord le fauteuil est doté d'une paroi coulissante, afin de créer une protection vis à vis de l'environnement sonore et visuel. On crée ainsi un espace plus semi-privatif. Pour faciliter l'endormissement le fauteuil émet des sons relaxant et apaisants. Après 20 minutes de sieste, comme il est conseillé, la phase d'éveil est lancée. Elle consiste à provoquer de légères projections de lumière et des vibrations du fauteuil.

Le fauteuil prend également la pression cardiaque durant la sieste. Cet objet a donc été créé pour améliorer le moral des salariés et encourager la sieste au travail.

EnergyPod
Google
http://www.metronaps.com

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Novius est une entreprise d'une trentaine de personnes dirigée par Anthony Bleton. Cet homme est un adepte de la sieste en début d'après midi et a décidé de l'assumer et de le mettre en place au sein de son entreprise afin que ses employés en profite également.

«*Une pièce de 10 mètres carrés légèrement éclairée par une lampe d'ambiance a été équipée de 3 poufs. Cet espace simple mais efficace attire près de la moitié des salariés. Il n'est utilisé que pour la sieste et très occasionnellement pour des réunions de travail informelles en dehors de la période de sieste. Sur une surface totale de 400 mètres carrés, la siesteria occupe 2,5% de l'espace de travail. Je souligne ce point parce que je rencontre un certain nombre de grandes entreprises qui ne parviennent pas à récupérer 20 ou 30 mètres carrés (sur des surfaces de plusieurs dizaines de milliers de m2).*»[1]
Novius fait donc parti des premières entreprises à mettre en place un tel système en France.

Salle de sieste
Novius

1 http://www.mode-sieste.com/2011/04/un-espace-de-sieste-chez-novius

On peut trouver aujourd'hui des entreprises spécialisées dans le sommeil, qui mettent en place au sein d'autres sociétés des espaces de détente. En effet, la plupart des locaux disposent déjà d'un pièce de repos où l'on retrouve régulièrement quelques tables chaises et de quoi se rafraîchir ou se nourrir. Ces nouveaux établissements, eux, réaménagent ces lieux ou en créent de nouveaux, pour que la sieste au travail devient possible.
Cependant les us et coutumes des français ne sont pas encore à la sieste au travail...
Ces nouvelles sociétés interviennent donc également auprès des salariés pour les sensibiliser à la sieste. SIXTA[1] fait partie de ces entreprises. Elle agit sur plusieurs tableaux; elle intervient tout d'abord sous forme de conseil auprès des employeurs, elle fait un diagnostic sur l'entreprise, observe son organisation, son activité, son environnement afin de la conseiller sur les dispositions à prendre. Elle intervient également auprès du personnel pour les sensibiliser à la sieste et va jusqu'à apprendre à faire des sieste de 15-20 minutes et à retirer le plus de bienfaits sur une courte durée. En effet, 15 à 20 minutes est le temps conseillé pour que la sieste soit la plus efficace , ce sommeil est extrêmement réparateur.
Ces siestes de 15-20 minutes sont utilisées chez les navigateurs, en effet, ils séquencent leur sommeil en plusieurs siestes de courtes durées, c'est le sommeil polyphasique.

Ce n'est pas parce que nous sommes en journée qu'il ne faut pas moins tenir compte de l'environnement, en effet pour pouvoir s'endormir rapidement et se réveiller correctement il est nécessaire de prendre en compte l'environnement sonore, les passages réguliers mais également la luminosité. Certains lits ont été spécialement conçus pour la sieste avec un système de son et de lumière afin que la personne s'endorme et se réveille normalement et non pas par une sonnerie ou autre élément brutal comme on a pu le voir avec l'energyPod de Google précédemment.

1 http://www.sixta.fr/

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Le manque de sommeil peut avoir des conséquences négatives au travail mais la somnolence peut survenir dans d'autres situations comme au volant de la voiture. Dans ce dernier exemple les conséquences peuvent être lourdes comme le montrent les chiffres ci-dessous.

- Un accident mortel sur trois sur autoroute est dû à l'endormissement
- 30 % des automobilistes seraient en manque de sommeil lorsqu'ils conduisent (étude Vinci Autoroute avec l'institut du sommeil).
- Les micro-sommeils sont responsables de 800 à 1000 décès par an.[1]

Face à ces chiffres, IKEA et certaines aires d'autoroute se sont associées pour créer une nouvelle expérience pour les voyageurs. Des locaux leur étaient proposés comme sur l'Aire de Beaune Tailly, l'A6, «l'aire de la sieste» , où les automobilistes avaient la possibilité de s'arrêter, faire une sieste et repartir un quart d'heure, une demi heure plus tard. Un espace enfant était également à leur disposition le temps que les parents «rechargent leurs piles». Une idée efficace qui permettrait d'éviter un certain nombre d'accidents, faut il encore que les conducteurs prennent en compte leur sommeil et ne le négligent pas.

http://www.autocadre.com/actualites/2321-Hotel-ikea-autoroute-A6.html

1 http://www.mode-sieste.com

La sieste est une phase de sommeil naturelle et utile, elle est remplie de sommeil lent profond, qui s'avère très réparateur. Elle améliore les performances et la concentration dans les heures qui la suivent. Cependant, il est nécessaire de contrôler la durée de la sieste, au delà de 20 minutes elle risquerait de «trop» nous reposer et peut être provoquer une insomnie, le soir au moment où l'on souhaite le plus dormir.

On pourrait comparer tous ces micro-espaces de sommeil au capsule hôtel que l'on trouve au Japon ou encore aux Yotels de Londres. Dans ces hôtels les chambres sont les unes au dessus des autres rangées telles des boîtes à chaussures. Leurs dimensions minimales correspondent à l'emplacement tout juste nécessaire pour un corps en position allongée. Ces hôtels sont destinés au Japon à une clientèle exclusivement masculine qui ont raté les derniers transports en commun et qui se retrouvent donc bloqués en ville.

Hotel capsule
Japon
http://en.geourdu.co/buzz/creativity-art-fun/capsule-hotels-in-japan/

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

La France serait-elle en train d'oublier ses préjugés et changer d'opinion sur le sommeil; cette chose, devenue si secondaire et qui nous fait perdre notre temps?
En effet le sommeil nous fait perdre du temps mais le manque de repos lui, nous prive d'efficacité, de recul, crée des risques psychosociaux, diminue les capacités du cerveau, accélère le phénomène de vieillissement, et tout simplement nuit à notre santé.
Qu'est ce qui est le plus important gagner du temps pour travailler plus ou passer moins de temps au travail parce que l'on est plus efficace?
«*Arrêter de courir après le temps, prendre le temps de perdre du temps pour gagner du temps, ... ce temps précieux qu'il faut parfois perdre pour se le réapproprier, prendre du recul*.»[1]

Le sommeil, doit être entretenu et respecté, chose qui se perd de nos jours, overdose de travail, télé, ordinateur à des heures tardives, c'est le cas principalement chez les adolescents qui perturbent totalement leur cycle.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

1 PAQUOT Thierry, L'art de la sieste. Edition Zulma, Paris/ 2008. 94 pages

L'INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT SUR LE SOMMEIL

Plusieurs paramètres peuvent influencer la qualité du sommeil. Pour s'endormir dans les meilleures conditions possibles il est nécessaire de faire tout d'abord un travail sur soi, sur ses habitudes puis sur l'environnement dédié à notre sommeil.

1 / Une bonne mise en condition

Il existe certaines méthodes toutes simples pour favoriser le sommeil et à contrario certains scénarios sont à éviter.
En effet, vous avez peut être expérimenté, regarder la télé, un écran de tablette, téléphone ou encore ordinateur envoie de la lumière bleue qui s'avère être un stimulant comme nous l'avons précédemment évoqué ce qui retarde le temps de sommeil. Il est donc important d'éviter au maximum les écrans avant le coucher. Il faut privilégier les moments de détente, la lecture par exemple peut être une solution. Il faut voir ce temps de pause comme un gain de temps puisqu'il facilitera l'endormissement et non comme une perte de temps de sommeil. Nous n'avons pas tous les mêmes besoins, il faut donc trouver sa propre méthode de relaxation, si lire peut convenir à Dominique Q «Moi je lis toujours un peu dans mon lit avant de dormir ça me détend et je dors beaucoup plus facilement après.» d'autres préféreront boire une tisane.
Contrairement à ce que l'on pourrait penser le bain chaud peut relaxer mais il augmente également la température corporelle du corps ce qui peut réveiller plus qu'aider à l'endormissement, il faut donc s'en méfier.

Le repas du soir peut également jouer son rôle puisque certains aliments possèdent de la sérotonine qui aide à l'endormissement. On peut trouver la sérotonine dans les poissons gras tel que le saumon ou encore dans les viandes maigres comme la volaille. A contrario, il faut éviter les aliments protidiques comme les steaks et les repas lourds en général.

Le sport dans la journée est un bon moyen de se défouler et de s'épuiser et faciliter ainsi le sommeil, il est préférable cependant de faire de l'exercice physique 4 à 8 h avant le coucher, si ces deux temps sont trop rapprochés vous risquez d'être excité et de ne pas trouver le sommeil.

Toutes ces petites notions sont valables tant pour les adultes que pour les enfants. Il faut donc éviter les activités trop toniques en fin de journée au risque de ne pas réussir à s'endormir le soir.

Pour les enfants la lecture d'une histoire avant l'heure de dormir les apaise on accompagne le plus longtemps l'enfant avant de dormir. En effet les enfants ont tendance à développer des angoisses à l'heure du coucher avec la pénombre, l'absence de bruit. Le fait de lire une histoire les rassure. Certains parents mettent en place des veilleuses ou encore des mélodies pour endormir l'enfant et avoir un son continu rassurant. Ces solutions sont envisageables mais doivent à mon avis s'effectuer sur une courte durée puisque la lumière et le son en continu peuvent venir perturber le sommeil en pleine nuit et augmenter le risque d'éveil au moment du sommeil intermédiaire entre deux cycles.

2 / Un environnement favorable

Malgré avoir tout mis en œuvre pour se mettre en bonnes conditions pour dormir il est possible que ça ne se passe pas aussi bien que prévu. En effet, d'autres paramètres rentrent également en jeu, notamment ceux de l'environnement dans lequel vous allez tenter de vous endormir.

D'après ce que l'on a pu remarquer dans les pages précédentes la lumière est très importante dans le cycle sommeil / éveil, ce qui présume qu'elle joue également un rôle sur la qualité du sommeil. En effet, la lumière garde éveillé et retarde l'endormissement comme nous l'avons précédemment expliqué. Elle peut également vous éveiller plus tôt que prévu si la source de lumière n'est pas bien occultée dans votre chambre. Vous vous en êtes peut être déjà aperçu il est plus facile de se lever tôt en été qu'en hiver, c'est dû au fait que le soleil se lève plus tôt.

Le réveil, en été, peut également être provoqué par une augmentation de la température le matin. *«Normalement, le corps se refroidit de 0,5 °C quand on s'endort. Il est plus difficile d'évacuer la chaleur lorsque la température est élevée».* [1] Ce qui explique les difficul-

1 Raphaël Heinzer, codirecteur du centre d'investigation et de la recherche sur le sommeil, Cirs de Lausanne.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

tés à s'endormir après avoir fait du sport. Les personnes qui ont de meilleures capacités à perdre leur chaleur dorment en moyenne mieux. Au contraire les individus dont la circulation sanguine est mauvaise ou des gens en surpoids auront plus de difficultés à évacuer la chaleur et par conséquent à dormir, notamment quand il fait chaud puisque de fortes températures ne facilitent pas cette tâche.

Cette régulation de la température est d'autant plus difficile lorsque l'on dort. En effet, pendant la journée notre corps est à une température moyenne de 37°, nous maintenons notre corps à cette température et la réglons en permanence, en fonction de notre environnement que nous ne maîtrisons pas et qui, lui, peut varier de température constamment.

Lorsque l'on s'endort, comme nous l'avons souligné précédemment, la température de notre corps baisse, cependant, lors du sommeil paradoxal, nous sommes dans un état second où toute l'activité cérébrale est concentrée sur les rêves. Nous ne sommes donc plus capables de réguler notre température interne, ce qui implique qu'elle se cale sur la température environnementale. Pour ne pas perturber cette température plus il faut donc que la température ambiante soit entre 18° et 20°, ainsi le sommeil ne sera pas perturbé par une sensation de froid ou de chaud. D'autant plus que le sommeil paradoxal est suivi de cette phase intermédiaire où nous sommes plus susceptible de nous réveiller.

Pour faciliter le sommeil, il est donc important de bien aérer sa chambre, renouveler l'air et garder au maximum la pièce à une température ambiante aux environs de 18°.

Contrairement à l'endormissement du soir, la sieste, elle, *«n'est liée à aucun phénomène physiologique tels que ceux que l'on enregistre avant l'endormissement du soir, comme la baisse de température du corps.»*[2]

Cette période de la journée (entre 14 heures et 15 heures) correspond cependant à un moment où il y a une baisse de vigilance, où certains montrent des signes de somnolence comme piquer du nez. D'après Anne-Marie Malabre « *Ce moment correspond d'ailleurs à un pic des accidents de la route* »,3 la sieste serait donc un moyen pour diminuer ces risques d'accident et faire du bien à notre corps, de lui donner plus d'énergie pour continuer la journée en étant plus concentré et réactif.

L'environnement sonore influence également le sommeil, il peut provoquer un retard de l'endormissement, des réveils entre les cycles, «...ça arrive qu'on entende les chiens aboyer chez les voisins et les voitures passer de temps en temps. On a tellement l'habitude d'être au calme que dès qu'il y a du bruit on se réveille.» La présence de bruits même faibles mais constants peuvent donc venir altérer la qualité du sommeil. Il est donc important pour les adultes, lorsqu'un nourrisson dort, de faire attention à ne pas faire trop de bruits. Il est donc préférable de dormir dans un environnement calme, mais selon les personnes l'absence de bruit peut créer des angoisses. En effet, tout le monde n'est pas habitué aux mêmes conditions de vie, certaines personnes ne supportent pas de dormir dans un environnement où il n'y a pas de bruit, puisqu'ils sont accoutumés à dormir en ville par exemple et à avoir un bruit constant. Ce sont en fait de mauvaises habitudes puisque même si ces personnes s'endorment plus rapidement avec un bruit de fond la qualité de leur sommeil sera altérée puisque le bruit aura tendance à venir fragiliser le sommeil et créer des réveils plus ou moins longs entre les cycles.

3 / Une ambiance sécurisée ou non

A la nuit tombante on peut remarquer chez certaines personnes des montées d'angoisses, notamment chez les enfants mais aussi chez les personnes âgées et les malades. Une angoisse peut être due au fait qu'il puisse se passer des choses sans que l'on s'en rende compte, qu'on est besoin de quelqu'un ou quelque chose en pleine nuit, peur de se retrouver seul dans son sommeil.

En effet la baisse de luminosité est synonyme de baisse de vigilance puisque la nuit annonce le temps de dormir. Or lorsque l'on dort nous ne sommes plus aussi attentif et réactif à notre environnement, nous ne sommes plus à même de pouvoir faire face aux dangers qui pourraient survenir. On se retrouve donc à la merci de ce qui nous entoure, notre conscience d'être plus vulnérable lorsque l'on dort provoque alors des difficultés à se relaxer et donc à s'endormir.

C'est donc peut être le fait de connaître par cœur l'endroit où l'on a l'habitude de dormir, la luminosité, l'acoustique de la pièce, qui fait que l'on se sente plus détendu pour dormir. Certaines personnes par habitude de l'environnement s'endorment relativement rapidement, puis lorsqu'ils dorment à l'extérieur de leur environnement habituel, éprouvent des difficultés à s'endormir.

Ce temps à se tourner et se retourner dans leur lit peut leur donner l'impression qu'ils dorment mal en dehors de chez eux. Ce ne sont pas les environnements en eux mêmes qui sont remis en cause mais la perturbation des habitudes. Un environnement peut donc être plus propice à un sommeil réparateur et calme sans pour autant qu'on y est l'impression

2 Anne-Marie Malabre, biologiste au Palais de la découverte et commissaire de l'exposition

3 Anne-Marie Malabre, biologiste au Palais de la découverte et commissaire de l'exposition

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

qu'on y dorme mieux, à cause des habitudes que l'on adopte.

Ces éléments comme la lumière ou le bruit de fond constituent donc des éléments qui peuvent faciliter l'endormissement lorsqu'ils constituent un environnement du quotidien, puisqu'ils rassurent. Ils peuvent donc être reproduits de manière artificielle, comme on peut le faire communément pour les enfants avec des veilleuses, en laissant la porte entre-ouverte ou encore des mélodies de fond. Ne l'oublions pas, ces moyens pour reconstituer une ambiance, ne sont pas adapté au sommeil, ils peuvent permettre d'accélérer l'endormissement mais risquent d'altérer la qualité du sommeil. Il est donc conseiller de ne pas les laisser en continue toute la nuit.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

HISTORIQUE DES ESPACES DE SOMMEIL DANS L'HABITAT

ÉVOLUTION DE L'ESPACE DÉDIÉ AU SOMMEIL EN FRANCE

1/ Un habitat = une pièce

Pendant de nombreux siècles les habitations fonctionnaient en une seule et unique pièce. Les habitats très précaires de l'époque avaient pour but de se protéger des intempéries, d'améliorer le confort. Ils servaient également à protéger les récoltes et les animaux. La plupart du temps il existait un grenier pour les récoltes, quant aux animaux ils vivaient dans le même espace que les hommes. Il n'existait donc pas de salle à manger ou de chambre, toutes ces fonctions étaient regroupées dans une seule et même pièce.

La séparation entre les hommes et les animaux se fit progressivement selon les régions et les moyens des personnes. Tous les membres de la famille vivaient donc dans une seule et unique pièce.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

2 / La chambre = une pièce commune à toute la famille

Ce fut dans l'aristocratie que la première chambre apparut, d'abord pour les aristocrates, les domestiques eux dormaient là où ils pouvaient. Il arrivait que certains domestiques dorment en travers de la porte d'entrée de la chambre de leur maître pour surveiller d'éventuels dangers. On en revient au constat que l'on a pu faire précédemment, que la nuit crée des angoisses et des peurs.

La pièce uniquement dédiée au sommeil a mis plus de temps à prendre place dans l'habitat rural. L'habitat était constitué d'une unique pièce, les espaces dédiés au sommeil sont apparus au fur et à mesure des aménagements spatiaux plus ou moins importants.

L'habitat dans le monde agricole met plus de temps à évoluer. Dans un premier temps le logement s'organisait dans la longueur avec d'une part les hommes et d'autre part les animaux. Au fur et à mesure la maison se divise en deux parties; toujours avec les hommes d'un côté et leur bétail de l'autre. A l'origine les greniers, les parties supérieures des maisons étaient destinés au récoltes afin qu'elles sèchent. Petit à petit l'étage deviendra une pièce destinée au sommeil. Encore une fois tout le monde y dort ensemble mais il s'agit d'une pièce uniquement consacrée au sommeil.

Le lit clos que l'on pouvait notamment retrouver dans les maisons Bretonnes était un moyen de créer un espace un peu plus intime pour le couple de la famille, même si toute la famille dormait dans la même pièce.

En effet ce lit était contenu dans un meuble ressemblant à une armoire que l'on pouvait fermer par des rideaux ou une porte coulissante et légèrement surélevé pour protéger le bois de l'humidité puisque le sol était en terre battue. Les lits clos mesuraient environ 1,60m - 1,70m, puisque les bretons dormaient presque assis avec quelques oreillers pour s'adosser.

Cela était dû aux superstitions, puisque la position allongée n'était réservée qu'aux morts. On retrouve également cette superstition chez les aristocrates.

3 / Une chambre par personne : la sacralisation

Le logement a ensuite continué d'évoluer jusqu'à l'apparition de la chambre à proprement parler, c'est à dire la pièce où l'on peut dormir seul ou a deux. Avec la création de cette nouvelle pièce on est passé d'un espace commun à chacun où l'intimité se faisait rare, à une sorte de sacralisation de la chambre. La chambre est devenue un espace tellement intime qu'il en devient sacré principalement pour les adultes puisqu'elle est aussi synonyme de vie sexuelle. Il est donc incongru de rentrer dans cette pièce sans l'accord du propriétaire, elle est réservée à la vie privée. Lorsque l'on fait visiter son logement c'est la pièce que l'on ne montre pas ou que très rapidement.

Contrairement au salon qui montre ce que l'on veut paraître, la chambre elle, est à l'image de ce que l'on est vraiment et dévoile notre intimité la plus profonde au cours de notre vie, l'enfant y développe et affirme son identité, l'adolescent peut y exprimer sa révolte et l'adulte y recherche la tranquillité.

Aujourd'hui certains logements possèdent une à plusieurs chambres, pour les parents et les enfants, dans la plupart des cas il y a même une chambre par enfant. Cette nouvelle pièce dans l'habitat a permis de créer plus d'intimité pour les couples, elle a apporté plus de tranquillité et de confort. Dans les logements plus aisés on peut également trouver des pièces dédiées aux invités. On observe donc une grande évolution dans le logement.

La chambre, même si elle est la pièce que l'on occupe le moins en étant actif n'en est pas pour autant la moins importante. En effet c'est dans cette pièce que l'on assouvi à nos désirs, que l'on se détend, que l'on s'accorde des moments de rêverie mais aussi et surtout que l'on récupère de notre journée que notre corps et notre esprit reprennent des forces. Cette pièce ne peut donc pas être négligée.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

LA CHAMBRE ASSOCIÉE À UNE AUTRE FONCTION

Comme nous avons pu le mettre en évidence précédemment les moments d'éveil et d'endormissement sont importants, la pièce dans laquelle nous dormons ne peut donc pas être négligée. Pourtant, nous concepteurs, ce sont peut-être les pièces auxquelles nous accordons le moins de temps. Il se peut qu'aujourd'hui cette tendance soit en train d'évoluer, en effet on associe de plus en plus d'usages comme la salle de bain ou encore espace de jeux à la chambre ce qui demande plus de réflexion pour les organiser entre elles. On cherche également à trouver une réponse sur le long terme qui puisse autant correspondre au cours des âges et qui soit évolutif.

1 / Évolution de la chambre d'enfant

L'enfant grandit dans sa chambre, il est donc nécessaire qu'elle évolue en fonction de ses besoins. Le nourrisson n'a pas les mêmes besoins en termes de mobilier et d'espace qu'un adolescent. Cependant entre les premiers mois de vie et l'adolescence, la chambre devient le lieu le plus important, c'est également à cette période qu'elle accueille un grand nombre de fonctions supplémentaires. Il faut d'autant plus accorder de l'importance que l'on privilégie en générale plus les espaces de vie en termes d'espace plutôt qu'aux chambres. Il faut donc être astucieux pour trouver des moyens afin que les enfants puissent s'épanouir et trouver leur identité dès leur plus jeune âge jusqu'à l'adolescence.

Le nourrisson lui a besoin d'un berceau ou autre lit adéquat, une table à langer et de rangement. Pour le moment, il n'a pas accumulé énormément de jouet. C'est vers ses 3-4 ans que l'enfant commence à accumuler les jouets et les vêtements. Il lui faut donc plus de place pour pouvoir ranger ainsi que jouer. Il devient également nécessaire à cet âge de lui changer son lit de bébé pour un nouveau lit, cette fois sans barreaux et plus grand. Il pourra garder celui-ci plus longtemps. Pour gagner de la place on peut mixer les rangements avec le nouveau lit. Lorsque l'enfant rentre à l'école il arrive également à l'âge où il veut inviter des copains ou des copines à dormir, le lit gigogne peut donc également recevoir un matelas tout en préservant la place au sol lorsqu'il est rangé pour pouvoir jouer à même le sol. Le rangement n'étant pas le fort des enfants il faut les aider au maximum pour que ce soit le plus facile possible.

La mezzanine peut être une solution pour faire évoluer la chambre et son volume ; créer des sous espaces simplement puisqu'elle permet de créer deux sous espaces dans la chambre. Le premier, sous la mezzanine qui peut-être aménagé de différente manière. Le fait de créer un plafond plus bas peut développer l'imaginaire et devenir un espace de jeu. On crée un espace plus intime, l'enfant se retrouve dans son cocon.

Le second espace est quant à lui au dessus de la mezzanine, au niveau du lit, c'est en quelque sorte une chambre dans la chambre. Une fois encore on vient restreindre l'espace ce qui donne l'impression d'être dans un cocon, ce qui peut avoir un côté rassurant pour certains enfants. On peut cependant se poser la question de savoir s'il est judicieux de placer le lit en hauteur puisque la chaleur a tendance à monter d'autant plus que la mezzanine vient créer un espace assez confiné. La température viendrait alors altérer le sommeil.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

A l'adolescence la mezzanine peut également devenir un atout surtout lorsque la chambre n'est pas très spacieuse. A cela vient s'ajouter les différentes activités quotidiennes d'un adolescent. Par exemple certaines études peuvent prendre énormément de place tant dans l'emploi du temps qu'en terme d'espace physique. Il faut donc aménager dans la chambre un espace de travail qui puisse dans l'idéal regrouper un bureau ainsi qu'une multitude de rangements pour l'ordinateur, les cahiers et classeurs etc. La mezzanine peut donc être un bon compromis puisque l'on est assis à son bureau cela ne nécessite pas de grande hauteur sous plafond tout comme le lit puisque nous y sommes allongé. On peut cependant se demander s'il est vraiment judicieux de placer un bureau sous une mezzanine. En effet elles sont la plupart du temps placées contre un mur avec un plafond rabaissé, il n'y a donc aucune lumière naturelle ou très peu qui puisse éclairer le bureau. Seule une petite lampe de bureau pourra donc éclairer cet espace qui peut donc devenir fatiguant pour la vue et la concentration.

Le deuxième aménagement possible est celui d'un mini salon pour accueillir des amis plus facilement sans être obligé d'aller dans les parties communes à la famille de la maison. On pourra donc y installer des rangements des canapés voire même une petite table basse. Ici, la lumière contrairement au bureau pourra devenir un atout puisqu'elle sera plus tamisée et pourra rendre ainsi l'espace plus intime pour passer un bon moment entre amis à discuter. Pour augmenter ce côté plus intime on pourra jouer sur les couleurs de lumières plus chaudes, plus jaunes alors que pour le bureau il sera préférable d'installer une lumière plus froide, blanche voir bleue qui tient éveiller et qui permet de mieux se concentrer.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

1

2

La mezzanine pour accueillir un espace bureau ou un espace salon détente
1- http://www.natiloo.com
2 - https://www.pinterest.com

2 / Une chambre double

Au fur et à mesure des années nous n'avons pas les mêmes besoins notamment en terme de lit il est donc important de bien choisir les dimensions de ce dernier. il existe des dimensions standards; 140*190; 160*200 ou 80*190. Cependant ces dimensions ne sont pas forcément adaptées à vous il ne faut donc pas hésiter à opter pour le sur mesure même si cela coûte plus cher.

Lorsque l'on vit à deux il est nécessaire d'opter pour un nouveau lit qui conviendra au deux et surtout où chacun puisse avoir suffisamment de place pour ne pas gêner l'autre. Des études ont montré que nous ne sommes pas véritablement fait pour dormir à deux, donc plus le lit est grand plus vous serez à l'aise pour dormir.

Tout le monde n'apprécie pas la même consistance de matelas, toujours dans le but de ne pas perturber le sommeil de l'autre, il est possible d'opter pour des sommiers indépendants et un matelas qui soit d'un côté plus dur que l'autre par exemple.

Le confort est important pour un bon sommeil. Si vous n'êtes pas à l'aise dans votre lit, vous risquez de vous réveiller plus régulièrement entre les cycles et d'avoir des difficultés à vous endormir. Un mauvais matelas peut également engendrer des douleurs notamment au niveau du dos.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

3 /La suite parentale

A l'âge adulte c'est le repos qui est principalement recherché dans la chambre. Un espace où l'on puisse se détendre lire s'apaiser et s'adonner à sa vie sexuelle. On attend donc une certaine tranquillité. Ce sont ces aspects de la chambre qui font d'elle un univers de plus en plus intime au cours des âges, un espace infranchissable pour les visiteurs sans l'accord des propriétaires.

Au cours des âges les fonctions qui viennent s'ajouter à la chambre sont de plus en plus importantes et prennent plus de place. En effet on peut coupler la chambre avec la salle de bain par exemple ou encore un dressing ce qui donne à la chambre un caractère d'autant plus intime.

On peut parler de suite parentale dès lors qu'il y a un accès direct, du moins privatif à la chambre, cependant on peut voir aujourd'hui des fusions complète entre ces espaces, à l'image de la cuisine américaine vis à vis de la salle à manger ici c'est la salle de bain vis à vis de la chambre.

La fusion complète entre ces deux espaces peut cependant éveiller quelques questions, notamment sur l'ambiance que cela peut générer. En effet la salle de bain génère de la chaleur et de l'humidité qui ne sont pas forcément des critères recherchés dans une chambre, au contraire. Il faut donc prévoir suffisamment de ventilation, afin de réguler la température et l'humidité ambiante et ainsi maintenir une ambiance agréable dans la chambre et ne pas perturber le sommeil des habitants.

Chambre - salle de bain 1

Chambre - dressing 2

1 http://www.cotemaison.fr
2 http://www.faureagencement.com

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

4 / Le studio : un retour en arrière dans le logement?

Le studio pour les étudiants serait il un retour en arrière dans l'histoire? En effet nous avons vu précédemment évoqué les premières habitations constituées d'une seule et unique pièce qui regroupait à la fois la cuisine, le salon, la salle à manger ainsi que les chambres. Aujourd'hui la plupart des habitations sont organisés en plusieurs pièces afin de séparer ces différentes fonctions. On retrouve au minimum les chambres séparées des espaces de vie.

La plupart des étudiants vivant seuls, sont amenés à vivre dans des studios d'une superficie de 15 à 20 m^2. Toutes les fonctions du logement sont alors réunis en une seule et même pièce mise à part, dans la plupart des cas des sanitaires. On peut donc considérer qu'il s'agit d'une sorte de retour en arrière même si à l'époque on y vivait à plusieurs, l'espace aujourd'hui est plus restreint mais on y vit seul. Ce retour en arrière est donc d'autant plus difficile à vivre lorsque l'on a vécu dans un logement plus organisé et surtout plus spacieux. De la cuisine au lit il ne faut qu'un pas, on peut passer de son bureau à la table pour manger rien qu'en se retournant. On installe un ou deux meubles pour pouvoir ranger ses vêtements, et il n'y a plus d'espace pour circuler il faut désormais se faufiler entre les meubles.

Cependant avec un peu d'imagination et les meubles adéquat il est possible d'agencer de manière à créer des sous espaces et hiérarchiser son appartement. Par exemple il est possible de séparer la cuisine de l'espace salon/salle à manger par un bar qui peut servir à la fois de rangement pour les objets culinaires mais aussi de table à manger. La mezzanine peut également avoir son intérêt ici, elle permet de surélever l'espace chambre et qu'il soit plus intime plus privé et à l'écart de tous les regards des visiteurs. Elle permet encore une fois de dégager de l'espace pour accueillir un salon ou un bureau.

Il est cependant peut être difficile de vivre dans un espace autant confiné où il n'y a pas de déplacements possible. Par exemple les périodes d'examens ou de «charrettes» pour les étudiants en architecture, sont des moments où l'on sort très peu, on reste chez soi à travailler. L'ambiance et l'atmosphère peuvent alors vite devenir pesantes quand même les pauses que l'on s'accorde se passe dans le même espace de travail. De plus toutes les activités se déroulent dans la même pièce ce qui peut vite augmenter la température ambiante, avec les plaques de cuisson, les fours et tout l'électroménager qui dégage de la chaleur. Or une forte température est déconseillée pour un meilleur sommeil.

La chambre a évolué au cours des siècles au fur et à mesure que le logement lui même évolue. Aujourd'hui encore elle évolue par l'ajout de fonctions à cette pièce du bureau à la salle de bain en passant par l'aire de jeu, ainsi qu'en fonction de la personne qui l'habite, de ses besoins et ses envies. La chambre peut vite devenir l'espace que l'on délaisse en terme de conception spatiale or nous y passons tout de même une grande partie de notre vie. Il me paraît nécessaire de prendre conscience qu'aucun espace ne doit être négligé nous nous devons de réfléchir à tout espace pour qu'il convient aux habitants au moment présent mais également dans le temps.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

DES ESPACES INSOLITES POUR DORMIR

Nous avons précédement vu les caractéristiques plus ou moins importantes qui contribuent à un bon sommeil ou ce qui nous semble un bon espace dédié au sommeil. Nous nous sommes d'ailleurs rendu compte que l'impact de l'environnement extérieur doit être plus ou moins contrôlé pour faciliter le sommeil selon les personnes. Or, aujourd'hui de nouvelles structures apparaissent pour vivre une nouvelle expérience au travers du sommeil. Il s'agit de structures insolites.

Cependant, lorsque l'on dors dans ces structure c'est là que nous sommes le plus en rapport avec l'environnement. On se demande alors ce que l'on recherche véritablement dans ces nuit insolites. Pourquoi est-il nécessaire de vivre ces lieux par la nuit et le sommeil pour se sentir véritablement en immersion?
C'est ce que nous allons essayer de comprendre au travers de plusieurs sites plus ou moins organisés et plus ou moins sauvages.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

DOMAINE DE PRATMEUR - MORBIHAN

1 / Etat des lieux

La vallée de Pratmeur est un domaine familial, qui existe maintenant depuis 6 ans.
Le domaine de 25 hectares est à la fois resté dans sont état naturel, par une nature très protégée mais à la fois légèrement urbanisée pas un balisage lumineux pour faciliter les accès la nuit et la création de sentiers pour les véhicules de maintenance. On y retrouve la tranquillité dans les bois et les prairies bercée par le bruit du ruisseau. Le domaine est entièrement piétonnier ou cyclable, seules les voiturettes de l'administration sont autorisées à circuler sur le domaine pour des questions de confort et de tranquilité.

Plusieurs activités sont proposées, dont les balades au sein du domaine où l'on peut voir les animaux comme les chevaux, poneys, les ânes ou encore le petit élevage de 8 alpages d'Amérique du Sud. On peut également rejoindre le Blavet pour une promenade le long du halage et des écluses à pied ou à vélo. On retrouve également des activités de l'ordre de la détente comme des séances de massage ayurvédique qui «*positive les émotions, améliore l'harmonie intellectuelle et la concentration*.»[1] Une piscine intérieure privée est également mise à la disposition des clients qui le souhaitent, ces derniers peuvent aussi apprécier les modelages aux pierres chaudes. Toutes ces activités ne sont plus en rapport avec la nature mais viennent agrémenter le côté reposant et de détente que prône l'établissement.

L'environnement du domaine de Pratmeur se veut très bucolique naturellement, les propriétaires ont amplifié cet aspect par les animaux tout en apportant une notion de confort. Le site se situe dans une vallée avec un point d'eau, on est donc bercé par le bruit des oiseaux et de l'eau. On entend que très peu les bruits de la route. C'est donc ce côté atypique et particulier que recherchent les visiteurs. Cette ambiance est agrémentée par la présence d'animaux, des balades sont d'ailleurs proposées ainsi qu'un petit espace de jeux pour les enfants.

1 http://www.valleedepratmeur.com/massage-ayurdevique-bretagne.php

L'environement
La valléede Pratmeur
http://www.valleedepratmeur.com

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANCY
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

2 / Les structures proposées

Les cabanes dans les arbres

La famille Jouanno a décidé de développer le concept de cabane dans les arbres depuis 6 ans. Aujourd'hui le domaine en compte une dizaine. Ces cabanes sont perchées dans les arbres et surplombent la vallée. La plupart des structures sont éloignées les une des autres ce qui nous émerge d'autant plus dans cet environnement atypique, avec une sensation d'être seul dans cette vallée. Cependant certaines cabanes dans les arbres sont relativement proches les unes des autres puisque l'on ne peut pas installer ces structures sur n'importe quel arbre. Ici les structures sont installées sur des hêtres, Chênes ou encore des Pins.

Cependant, les propriétaires ont fait en sorte d'orienter les cabanes de manière à ce qu'il n'y ait pas ou peu de vis à vis entre elles. On ressent peut-être moins d'intimité au niveau des roulottes puisqu'il y a plus de proximité entre les hébergements.

Le domaine possède une cabane accessible aux handicapés, pour 8 structures il doit y avoir au moins une accessible puisqu'il s'agit d'un ERP.

Les *«cabanes perchées sont familiales et sécurisées comme de véritables maisons dans les arbres; elles sont très facilement accessibles par des passerelles et, pour la grande majorité, autorisées aux enfants. Votre accueil est personnalisé et nous allons vous accompagner à votre cabane en voiture électrique.»*[1] Les cabanes sont toutes équipées au minimum d'un grand lit, de tables de chevet, d'une table, d'un lanterne de toilettes sèches ainsi que d'un chauffage d'appoint. Sur la terrasse on trouve une table, des chaises et des lampes.

Même si l'on est complètement en immersion dans la nature on retrouve quand même un confort relativement important. Elles peuvent donc accueillir un couple ou encore des familles, même avec des enfant en bas âge.

Cabane dans les arbres
La valléede Pratmeur
http://www.valleedepratmeur.com

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANCY
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

1 http://www.valleedepratmeur.com

La bulle en l'air

Le concept de la «bulle en l'air» transparente a été conçu et déposé par le directeur de l'établissement, Mr Jouanno. Cette tente transparente est disposée de la même manière que les cabanes dans les arbres. En effet, elle se trouve sur une plate-forme à 5 mètres de haut dans les arbres, elle dispose comme les cabanes dans les arbres d'une *«grande terrasse de 35m², équipée de toilettes sèches, lavabo et vestiaire et électricité.»*[1] On retrouve donc le même confort que pour les cabanes dans les arbres d'un point de vue hygiénique mais également au niveau du mobilier ; *«Une table de jardin et des chaises sont installées aussi sous la terrasse abritée[...] Cette bulle se compose d'une chambre de 12m² totalement ouverte sur le ciel. Elle est équipée d'un grand lit pour deux personnes, d'une table, de fauteuils et de lampes de chevet. En soirée, pour préserver votre intimité, vous pourrez glisser le rideau en toile le long de la rambarde.»*[2]

Le concept de cette bulle est donc de pouvoir dormir à la belle étoile on pourrait alors se demander pourquoi ne pas dormir tout simplement à la belle étoile. Mais comme nous avons pu l'évoquer précédemment l'endormissement est le temps où de nombreuses peurs et angoisses peuvent ressurgir. L'idée de cette bulle transparente permet donc de profiter pleinement d'une nuit étoilée tout en ayant un sentiment de sécurité du fait d'être en hauteur mais également d'être dans un espace clos où rien ne peut nous atteindre. Pourtant c'est sans doute dans cette structure que l'on se sent le plus proche de la nature. *«Super surprise, très heureux de découvrir ce lieu insolite. On s'y sent comme dans un cocon avec une sensation à la fois protectrice et brute en pleine nature. Expérience géniale!»*[3]

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Bulle en l'air
La vallée de Pratmeur
http://www.valleedepratmeur.com

1 http://www.valleedepratmeur.com/bulle-en-l-air-bretagne.php
2 http://www.valleedepratmeur.com/bulle-en-l-air-bretagne.php
3 Annexes; témoignages au domaine de Pratmeur_10/04/2015, Benjamin

La Yourte

La Yourte est un habitat familial facilement montable et démontable ce qui en fait l'habitat traditionnel nomade. Elle est construite à partir de matériaux naturels comme le bois, le coton ou encore de la corde. La yourte que l'on trouve à Pratmeur construite à partir de «grands rouleaux de feutre traditionnel fabriqué avec des poils d'animaux (yaks, chameaux, moutons) de deux à cinq centimètres d'épaisseur et une solide bâche en toile blanche recouvrent le tout»[1]. On retrouve traditionnellement un poêle en son centre autour duquel se trouvent plusieurs lits que l'on utilise comme sièges en journée. On y trouve également du mobilier comme une armoire, ainsi qu'une table basse. Ici, à Pratmeur on trouve *«un ensemble de meubles traditionnels mongols, peints et décorés. Un grand lit double et deux lits simples, tables, chaises, tabourets et buffet constituent l'aménagement intérieur.»*[2] Contrairement à la yourte traditionnelle qui ne comporte qu'une seule ouverture correspondant à la porte d'entre, ici, «elle comporte deux ouvertures : une porte en bois et un trou au milieu de la couronne centrale qui permet de laisser rentrer de la lumière et d'aérer.»[3]

Yourte
La vallée de Pratmeur
http://www.valleedepratmeur.com

1 http://www.valleedepratmeur.com/yourte-bretagne.php
2 http://www.valleedepratmeur.com/yourte-bretagne.php
3 http://www.valleedepratmeur.com/yourte-bretagne.php

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARC
DOCUMENT SOUMIS AU D

3 / Témoignages et ressentis

Ici, le domaine de Pratmeur met l'accent sur le fait d'être un lieu naturel dit insolite tout en proposant un grand confort et un certain luxe. *«Ce site est dépaysant et est aussi remarquable qu'un complexe 4 étoiles! »*[1] Le véritable atout de ce domaine est la qualité de ses services qui font la différence, entre le spa et *«le panier repas et petit déj' sont très copieux»*[2], le panier repas est lui aussi réfléchi pour offrir un certain confort aux clients tout en restant dans le luxe comme peut le montrer la bouteille de champagne qui accompagne le repas. La plupart des clients parlent très peu de leur sommeil mais plutôt de leur éveil et endormissement *«quelle nuit reposante dans cette jolie cabane, réveil tout en douceur par le chant des oiseaux et le bruit du ruisseau»*[3].

D'après les témoignages les clients apprécient également pouvoir changer de structure pendant leur séjour, soit le grand choix de structure proposé, *«Notre 1ère nuit en roulotte a été vraiment très agréable. Les enfants ont dormi dans l'alcove il avait fallu une 2ème nuit pour que nous, parents puissions l'essayer! [...] Ce soir notre nuit se fera dans Héol... La magie sera t'elle au rendez-vous?»*[4] Peut-être pour multiplier les expériences et sensations qui semblent être toutes différentes les unes des autres selon la structure dans laquelle on dort. Finalement les animaux viennent ajouter le petit plus à l'expérience, ce qui rajoute une petite fantaisie.

Ceux qui paraissent avoir vécu l'expérience la plus spectaculaire semble être ceux qui ont dormi dans la bulle en l'air. Certains disent avoir passé une *«nuit inoubliable perchés dans cette bulle ou nous avons pu apercevoir plein d'étoiles avec un coucher de soleil magnifique. Une nuit passée au clair de lune. Au réveil, un soleil magnifique accompagné par des chants d'oiseaux.»*[5]

En venant au domaine de Pratmeur les clients recherchent à la fois un dépaysement et une nouvelle expérience qui leur permet de sortir de leur quotidien tout en gardant un confort voire même un certain luxe pendant leur séjour. Les personnes venant séjourner au Domaine de Pratmeur viennent changer leur quotidien tout en gardant leur confort. L'atout de ce domaine est d'avoir une grande variété de structure pour multiplier les expériences au cours du séjour et avoir un rapport différent avec l'environnement selon que l'on dorme en hauteur, à côté du cours d'eau, à ciel ouvert ou encore dans les arbres.

1 Annexes; témoignages au domaine de Pratmeur_Mai 2013 Elisa, Malo, Stéphane et Sandrine.

2 Annexes; témoignages au domaine de Pratmeur_Nuit du 14 mars 2015; Anne-Cécile & Samuel (56)

3 Annexes; témoignages au domaine de Pratmeur_Nuit du 14 mars 2015; Anne-Cécile & Samuel (56)

4 Annexes; témoignages au domaine de Pratmeur_Mai 2013 ; Elisa, Malo, Stéphane et Sandrine.

5 Annexes; témoignages au domaine de Pratmeur_du 12 au 13/7/13 ; Claude et Maryvonne

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

A UN FIL - CÔTES D'ARMOR

1/ Etat des lieux

Le domaine de «A un fil» se situe à Trémargat au centre de la Bretagne dans une forêt de hêtres. La forêt est restée dans son état naturel pour pouvoir proposer une expérience d'autant plus insolite et permettre une plus grande immersion.
Les différentes structures sont plus ou moins éloignées les unes des autres afin de pouvoir venir en famille ou entre amis mais aussi afin que l'on n'ait pas une vue sur les autres campeurs et ainsi se sentir seul avec la nature la végétation et bien sûr les animaux. Les structures se situent au plus près à 50 mètres des locaux d'accueil et de restauration. Les sanitaires quant à eux se situent entre 50 et 130 mètres des différents hébergements. Des toilettes sèches sont à disposition à une dizaine de mètres des tentes.
Les structures viennent se positionner dans cet environnement sans le détériorer ou le dénaturer.
A 5 km de ce site se trouve l'étang de Kerné Huel ce qui leur permet de travailler en étroite collaboration avec la Base Nautique et Nature de Trémargat afin de pouvoir proposer des activités à leurs clients. Il s'agit d'un plus qui comme nous avons pu le voir sur le domaine de Pratmeur devient attirant pour la clientèle. Plusieurs activités sont proposées aux campeurs toutes en lien avec la nature afin de s'y imprégner et de découvrir les paysages comme par exemple le tire à l'arc, la randonnée, l'équitation etc.

Le site de trémargat dispose de deux types de structures, l'entreprise a commencé par les tentes trappeurs puis les plum' arbres, qui sont des tentes suspendues dans les arbres. Avec ces deux dispositifs ils peuvent viser plusieurs types de clientèle, notamment les centres de loisir avec les tentes trappeurs ainsi que des entreprises qui peuvent venir en séminaire. Les plum' arbres, eux, s'adressent surtout aux couples mais il est possible de venir à plusieurs ou en famille. Cette structure est l'une de leur invention. Il pousse également leur projet de la suspension avec des tables suspendues en bois ou en verre.

L'environement
A un fil - Pen ar c'hoat 22110 Trémargat
http://www.a-un-fil.com

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARC... DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU D...

2 / Les structures
Les plum' arbres

Les plum' arbres sont des structures qui permettent de dormir au plus proche des arbres tout en les respectant. Les deux personnes qui ont inventé les plum' arbres étaient adeptes du sommeil dans les arbres, de ces habitudes est née l'idée de pouvoir dormir plus confortablement dans ces arbres en pleine nature. Elles sont donc suspendues aux arbres et recouverte d'une toile de voile qui sont souples respirantes et déperlantes ce qui permet d'être complètement à l'abri de la pluie.

Les plum' arbres « ... sont répartis sur le site forestier de façon à ce que vous soyez au calme, vous êtes à au moins 30 mètres de vos plus proches voisins, vous pourrez ainsi goûter en toute intimité au calme de la nature.»

«Vous y accéderez de façon simple, les plum'arbres sont installés entre 1.5 mètre et 3 mètres du sol (hauteur maximale autorisée sans équipement de sécurité). Ils sont installés de façon à ce que vous puissiez y accéder par vos propres moyens et en toute sécurité. Vous serez donc totalement autonomes...»[1]

Ce dispositif a été conçu pour être au plus proche de la nature de découvrir la forêt la nuit au moment où certains animaux se réveillent .

Plum' arbres
A un fil - Pen ar c'hoat 22110 Trémargat
http://www.a-un-fil.com

1 http://www.a-un-fil.com

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Les tentes trappeur

Les trappeurs sont de grandes tentes canadiennes, «à un fil» propose trois formules différentes. Le première se situe à côté des locaux et vise une clientèle en groupe. Au milieu des tentes un espace est réservé pour pouvoir faire un feu de camp. *«La trappeur couple, elle se situe à l'extrémité du camp groupe avec une vue dégagée sur la campagne. Équipée d'un grand lit suspendu et d'un espace salon, ...»* La dernière formule se situe plus en retrait du lac pour une plus grande immersion dans la nature. *«La trappeur du bout du lac, pour y accéder vous devrez pagayer environ 15 minutes… Là au bord de l'étang, seuls avec les oiseaux, vous découvrirez votre logement...»*. Son espace intérieur est également plus travaillé que les précédents, il se compose *«...d'un espace chambre avec lit suspendu, son espace salon avec une table suspendue et à proximité ses toilettes sèches. Au lever du jour, nous vous déposerons (en toute discrétion) votre panier petit déjeuner afin que vous puissiez profiter en toute quiétude de ce moment de solitude et d'isolement...»*[1]
Ces différentes propositions d'hébergement permettent des immersions dans l'environnement naturel plus ou moins importantes selon les envies de chacun. Chacune de ces tentes est évidement équipée soit de lits suspendus soit de lits de camp.

Tentes trappeur
A un fil - Pen ar c'hoat 22110 Trémargat
http://www.a-un-fil.com

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

1 http://www.a-un-fil.com

3 / Témoignages et ressentis

«A un fil» met l'accent sur le fait que lors d'une ou plusieurs nuits on puisse avoir un rapport très proche avec l'environnement naturel et ils ont raison puisque la plupart des témoignages font mention de cette caractéristique. En effet, les campeurs apprécient de vivre l'expérience aussi proche de la nature et *«de prendre conscience que finalement : une forêt, une table suspendue, un lit insolite, un peu de verdure… ça suffit amplement !»*[1] *Les témoignages montrent également un grand intérêt au côté atypique de l'expérience qui fait également appel à l'environnement particulier dans lequel on va passer la nuit mais aussi de la structure dans laquelle nous sommes. Contrairement aux cabanes que nous avons pu décrire précédemment ici les structures sont suspendues ce qui implique des mouvements de la structure amplifiant le phénomène atypique. C'est donc peut être des sensations nouvelles que les gens viennent chercher voir une petite adrénaline comme nous le fait remarque ce couple «nous étions un peu déçus de l'emplacement de notre tente suspendue, car ce n'était qu'à 1.50 mètres du sol…»*[2] à l'inverse d'autre personne on eut *«un peu peur de tomber !!»* On peut alors se demander si la qualité du sommeil est véritablement un critère lorsque l'on vient faire ce genre d'expérience. D'autant plus que les avis divergent; *«...je fais partie des 5% !!!! Pas bien dormi !!! Cela dit aucun regret, ma compagne a fait la marmotte toute la nuit et je ne regrette pas d'être venu...».*[3] Pour certains c'est la structure en elle même qui les a perturbé*; «On n'a pas bien dormi… forcément une tente suspendue, ce n'est pas très stable quand on bouge !»*[4] d'autres ce sont les animaux qui les ont réveillés un peu tôt, *«le chant des oiseaux même à 5h du matin reste un très bon souvenir.»*[5]

Cependant tous les commentaires restent positifs on se demande alors si c'est la nuit en elle même qu'ils viennent rechercher ou alors une nouvelle manière d'aborder la nuit . Certains expriment d'ailleurs leur endormissement comme le moment le plus marquant, «nous avons passés une bonne nuit, avec la berceuse du hibou et le réveil matinal des chants des oiseaux.»[6], alors que pour d'autres il s'agit au contraire de l'éveil; *«Le moment magique : le matin (le côté méta-bucolique, les oiseaux qui chantent, l'ombre des feuilles qui jouent sur la toile de tente, le pied pour qui y est un poil sensible, c'est génial…»* [7]. Mais comme le relate très bien Chloé[8], *on n'y va pas pour y passer une bonne nuit mais pour «y passer une nuit différente...»*[9]

Ici, on ne vente pas forcément la bonne nuit mais l'expérience en elle même, celle du rapprochement avec la nature même si selon leur pourcentage seulement 5% des campeurs dorment mal. Il s'agit au contraire de percevoir toute la nature, qu'elle soit végétale ou animale par la vue ou l'ouïe. Il ne s'agit pas d'un espace «propre sur lui» travaillé ou même contrôlé il est dans son état brut et peut s'accompagner de pluie et de boue certains jours, ça fait partie de l'expérience.

1 Annexes; témoignages à Trémargat _ UN BON MOYEN DE DÉCOMPRESSER ! (16 juin 2013) Céline & Adam
2 Annexes; témoignages à Trémargat _ LA PROCHAINE FOIS, UN PEU PLUS HAUT ? (12 septembre 2013) Adeline
3 Annexes; témoignages à Trémargat _ PAS BIEN DORMI .. (27 septembre 2014), Laurent
4 Annexes; témoignages à Trémargat _ NUIT INSOLITE AU BALANCEMENT DES ARBRES (4 septembre 2013), Chloé
5 Annexes; témoignages à Trémargat _ UN WEEK-END INOUBLIABLE, EN AMOUREUX (15 juin 2013), Tony
6 Annexes; témoignages à Trémargat _NUIT INSOLITE AU BALANCEMENT DES ARBRES (4 septembre 2013), Paola
7 Annexes; témoignages à Trémargat _ J'AI ÉTÉ CONQUISE (10 août 2012), Géraldine
8 Annexes; témoignages à Trémargat _ NUIT INSOLITE AU BALANCEMENT DES ARBRES (4 septembre 2013), Chloé
9 Annexes; témoignages à Trémargat _ UNE NUIT TRÈS DIFFÉRENTE (18 mai 2013)

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

DÉSERT DE MERZOUGA
MAROC

1/ Etat des lieux

La famille Q avec qui je me suis entretenue a bivouaqué lors d'un voyage pendant une semaine au Maroc. Leur voyage était organisé par une compagnie de voyage, la plupart des activités sont donc encadrées par le voyagiste et s'effectue en groupe. Lors de ce voyage ils ont vécu une expérience en immersion dans le désert.
La journée a démarré très tôt avec un départ en 4x4 pour rejoindre le désert et en traverser une partie avant d'atteindre le lieu du bivouac.
D'après leurs propos le voyage a véritablement commencé lorsqu'ils ont débuté la traversée du désert dans le 4x4. Les conditions particulières du lieu créent des ambiances et des coutumes auxquelles nous ne sommes pas confrontés, comme le raconte Dominique Q lors de l'entretien. «*Une fois sur le campement on a fait connaissance avec les nomades du désert et on nous a offert le thé traditionnel à la menthe et surtout très sucré. [...]En début de soirée on est parti faire une promenade à dos de dromadaire jusqu'en haut d'une colline de sable pour voir le coucher de soleil.*»[1]

L'immersion dans l'environnement inconnu est accentuée par les us et coutumes traditionnelles que les nomades partagent avec les voyageurs, on est coupé de la réalité. On se retrouve dans un environnement inconnu, avec toutefois des activités un peu atypiques pour amplifier cet effet d'immersion.
Cette expérience vise à se couper de la civilisation et à s'immerger dans un monde inconnu à appréhender la vie des gens du désert.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

1 Annexes; Entretien nuit en bivouac dans le désert de merzouga, au maroc, 2007

2 / Les structures

Sur les lieux c'est une ambiance assez particulière qui se dégage puisque les tentes sont à l'image d'un objet posé en plein milieu du désert, seules, abandonnées dans un environnement à perte de vue. Cette mise en place amplifie donc l'expérience insolite dans le sens où l'on essaye de donner l'impression d'être seuls dans ce désert.
Le camp est une structure sommaire recouverte de tentures et de tissages fabriqués à la main. La structure quant à elle est seulement constituée de poteaux en bois légers. Les tentes sont organisées par thème, repas, stock, espaces pour dormir...

3 / Témoignages et ressentis

La structure est organisée par activité : espace repas, détente, animations du soir et sommeil. Ils sont relativement bien aménagés en ce qui concerne le coin repas. C'est sans doute l'espace de sommeil qui est le moins équipé. *«Le repas c'était sympa y'avait un tajine et on mangeait tous ensemble, c'était super bon. Tout était agréable sauf peut être la nuit parce qu'on dormait sur des matelas très fins même si en dessous c'était du sable c'est quand même dur pour dormir. Et puis les différentes «chambres» étaient séparées que par un petit tissus alors on entend tout le monde dormir, ronfler... et c'est pas très bien isolé on a vraiment eut froid, y'a beaucoup de vent dans le désert et la nuit il fait vraiment pas chaud en tout cas à la période où on est allé.»*[1]

Finalement la famille Q a passé un excellent moment dans le désert mis à part la nuit où il n'ont pas réussi à dormir du fait de la température particulièrement basse.
Ca n'a pourtant pas altéré leur vision de cette expérience mais ça l'a peut être renforcé dans le sens où ils se sont endormis et levés dans le désert ce qui apporte des sensations supplémentaires à l'aventure.

Ces gens sont là pour offrir une expérience unique aux touristes leur montrer un part de leur vie et de leurs coutumes mais ils vivent principalement de cette activité ce qui explique tous ces petits à côtés qui peuvent ramener à la réalité, à l'argent à la société alors que l'on se retrouve loin de tout. On alterne donc entre des moments très immersifs et commerciaux.

1 Annexes; Entretien nuit en bivouac dans le désert de merzouga, au maroc, 2007

Organisation de l'espace repas

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

FORÊT A SAINT CLAUDE GUADELOUPE

1/ Etat des lieux

Cette nuit en Bivouac dans la forêt Guadeloupéenne est organisée par un groupe de 3 Guadeloupéens qui ont déjà vécu pendant quelques années dans la forêt en pleine immersion en complète autarcie. Plus qu'une nuit en Bivouac il s'agit de s'immerger dans la forêt sans avoir contact avec le monde extérieur on finit par être seul dans un environnement inconnu. Il est donc nécessaire de se débrouiller seul, on met en place le camps avec le matériel que les Guadeloupéen portaient sur leur dos. Seul le repas du soir est apporté sur les lieux mais pour faire les grillades il faut tout de même faire soi même le feu, aller chercher du petit bois etc. Il n'y a pas non plus d'espace de sanitaire «à la guerre comme à la guerre». Seul un petit coin d'eau, évidemment naturel, existe juste à côté du camp. Cependant on se trouve à basse terre la température est donc plus froide tout comme l'eau, d'autant plus que le soleil pénètre difficilement au travers des feuillages des arbres.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

2 / Les structures :

Deux types de structures sont proposées l'une qui se rapporte véritablement au camping puisqu'il s'agit d'une tente tout à fait basique. La deuxième structure utilisée par les enfants est une simple bâche posée au sol qui remonte ensuite pour former une sorte de «toit» tenue par des ficelles aux arbres. Finalement pourquoi ne pas dormir tout simplement dans son sac de couchage à la belle étoile? Cette simple toile apporte un côté rassurant alors que l'on s'apprête à dormir dans la forêt sauvage. Elle crée une protection serte minime face aux intempéries qui pourrait survenir et crée un espace qui paraît plus clos. *«Mais finalement la tente enfin la bâche ne sert à rien parce que il n'y a pas eut de pluie. C'est peut être pour rassurer, enfin il aurait plu un peu ça aurait peut être protégé quand même.»*[1]

3 / Témoignages et ressentis :

Chantal nous dit *«avoir mal dormi, en plus le sol était en pente alors je n'ai fait que glisser toute la nuit [...] En plus ça caillait, j'avais mis un pull, une veste j'ai dormi avec mon pantalon, un pull mon coupe vent et je ne pouvais pas dormir, j'avais trop froid.»*[2] Ce n'est donc pas le sommeil ni la nuit qu'ils sont venus chercher mais bien l'expérience de l'immersion en plein coeur de la forêt sauvage qui passait plus par la discussion avec les autochtones, la découverte des paysages, des végétations inconnues ainsi que par la nourriture locale même si celle-ci n'a pas été prise sur les lieux du bivouac mais leur a été apportée. On constate lors de l'entretien qu'ils parlent plus de la randonnée effectuée lors de la journée, de l'immersion dans la forêt profonde du rapport avec les Guadeloupéen plus que de la qualité du sommeil et du confort.

1 Annexes; Entretien nuit en bivouac dans la forêt de Saint Claude en Guadeloupe, 2007

2

1

2

Organisation des couchages
1 - Sous bâche
2 - Sous tente

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

On peut remarquer que les témoignages ne sont pas orientés tous de la même manière selon les sites. Par exemple on observe que le site de Pratmeur est décrit par les clients comme un site «luxueux» tant en terme d'aménagement des espaces extérieurs, des activités proposées (spa, piscine privée etc.) que de l'aménagement intérieur. En effet le confort est le même ou presque que celui que l'on peut avoir à domicile. Les activités quant à elles sont de l'ordre de la détente et de la relaxation alors que le second site lui propose une immersion dans la forêt sans sanitaire dans la structure ni d'aménagement lumineux extérieur et les activité sont en rapport direct avec la nature. C'est d'ailleurs cette proximité qui ressort des expériences vécues, la proximité avec la nature et l'environnement qui berce et qui vient réveiller les dormeurs alors que dans le premier site on relève une certaine immersion mais surtout le confort. On peu finalement voir le site de Pratmeur comme une immersion contrôlée dans le sens où l'on se trouve dans un endroit naturel mais de manière très protégée et luxueux contrairement au domaine A un fil où là l'immersion est totale et où l'on fait fasse aux atouts que l'on redécouvre comme des inconvénients.

Les deux bivouacs quant à eux se différencient par l'immersion dans un environnement inconnu ainsi que des coutumes nouvelles. Celui qui se passe dans le désert se trouve relativement organisé et montre un certain confort alors que le second qui s'est déroulé dans la forêt tropicale lui est complètement dépourvu de confort. Il s'agit d'une complète immersion où le camp est monté par les voyageurs eux mêmes.

Toutes ces expériences sont similaires par leur côté exceptionnel et du fait qu'elles offrent la possibilité de s'immerger dans cet environnement le temps d'une nuit. Cela signifie que l'on peut s'endormir et se réveiller dans cet environnement, soit vivre les moment où nos sens sont dupliqués puisque nous devenons plus sensible à ces phases. Le but n'est donc pas de passer une bonne nuit de sommeil mais plutôt un bon moment lorsque l'on s'endort et que l'on se réveille.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

CONCLUSION

Ce mémoire nous a montré à quel point le sommeil est important pour notre bien être. Nous sommes dans une époque où la plupart des gens accordent peu de temps au sommeil mais nous prenons conscience de son importance. Nous avons également vu que nous sommes plus ou moins éveillés pendant notre sommeil c'est à dire plus ou moins sensible et réactif à notre environnement. Cependant l'endormissement et l'éveil ne sont pas à négliger, le premier permet de nous mettre en conditions pour dormir, le second doit se faire au bon moment pour finir correctement un cycle de sommeil.

Ces constats nous montrent qu'il est important de prendre conscience de l'importance de la chambre et qu'il est nécessaire de réfléchir à sa conception et à son agencement. Ainsi nous pourrons réguler l'impact que peut avoir l'environnement sur le sommeil ; qu'il s'agisse du son, de la température ou encore de la lumière ceci afin d'amener un sommeil peut être plus réparateur. C'est pourquoi nous devons en tant qu'architecte, avoir un nouveau regard sur les lieux dédiés au sommeil du fait qu'il ne s'agisse plus d'une pièce consacrée à une seule fonction puisqu'elle est bien souvent associée à un bureau, une salle de jeux ou encore une salle de bain.

Les enquêtes de terrain ont montré à quel point l'environnement peut influencer le sommeil, principalement au moment de l'endormissement et de l'éveil comme nous en avions fait le constat précédemment. En effet, nous avons remarqué que la tombée de la nuit est un moment d'anxiété où nous devenons plus réceptif à notre environnement. C'est sans doute dû à l'obscurité de la nuit qui tombe. C'est peut-être la cause pour laquelle nous sommes à la recherche de nouvelles expériences en relation avec le sommeil.

La tombée de la nuit nous rend plus anxieux plus attentif à notre environnement . C'est

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

sans doute l'imaginaire qui nous emporte.
Finalement la plupart de ces expériences insolites sont inconfortables en terme de nuit et de sommeil. Il s'agit davantage de vivre une nouvelle aventure dans un environnement original quant au coucher et au lever, ce qui correspond au début et à la fin de chaque cycle de sommeil. Le lever tout comme le coucher sont des moments où l'on redevient réceptif à notre environnement.

Ce travail de recherche sur les lieux de sommeil et leur évolution nous montre qu'il est possible d'aller toujours plus loin que ce qui existe. Une chambre n'est plus une simple pièce que l'on aménagera d'un lit et d'une commode. L'architecture et la demande sont en constante évolution, il ne faut donc pas se reposer sur ses acquis et toujours se remettre en question même sur ce qui nous paraît le plus banal. Il est question ici des espaces dédiés au sommeil mais on pourrait se pencher de la même manière sur bien d'autres sujets qui mériteraient d'évoluer en terme d'architecture mais sur auxquels nous accordons peu ou rarement d'importance.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

DÉFINITIONS

Hypothalamus : [1]
nom masculin
Région du cerveau constituant la partie antérieure et inférieure du diencéphale, et contrôlant le système nerveux végétatif et une partie du système hormonal.

Rétine :
nom féminin
(latin médiéval retina, du latin classique rete, réseau)
Membrane tapissant le fond de l'œil, contenant les cellules sensorielles de la vision (à cône et à bâtonnet), qui se poursuivent par les fibres du nerf optique.

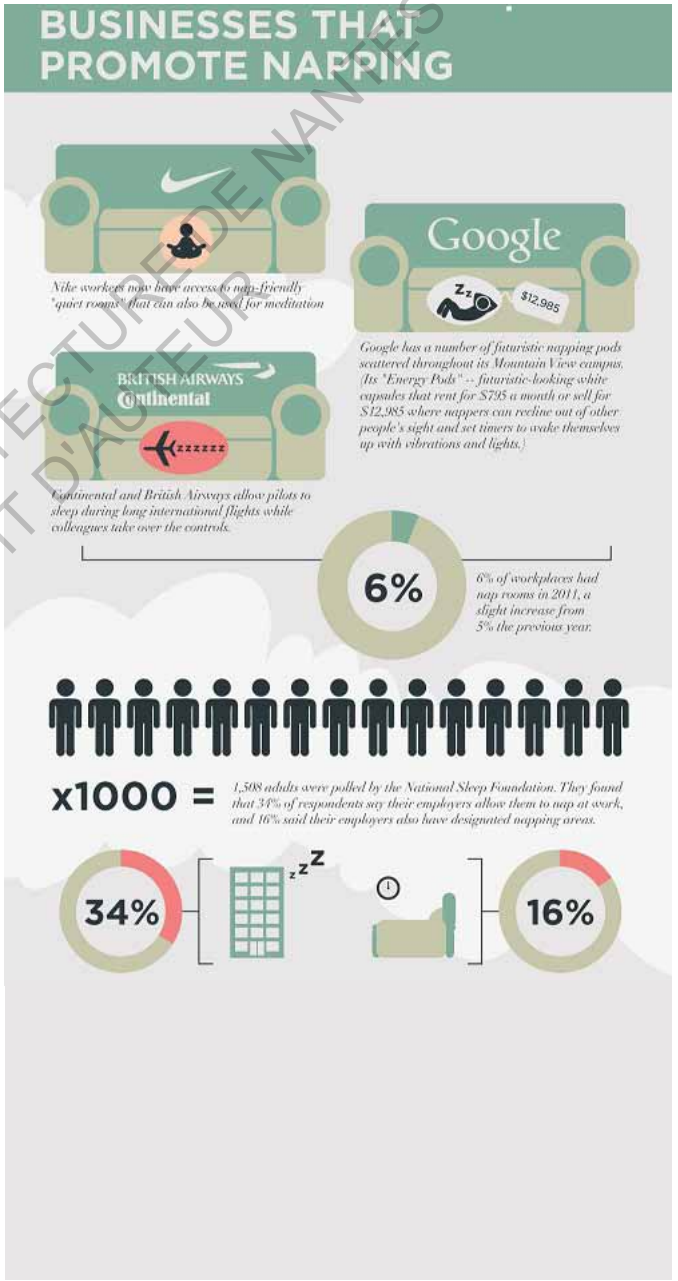
Mélatonine :
nom féminin
Hormone sécrétée par l'épiphyse, qui intervient notamment dans la régulation des rythmes biologiques.

1 http://www.larousse.fr/

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

ANNEXES

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR



http://www.blog-emploi.com/les-multiples-bienfaits-de-la-sieste-au-travail

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

NAPPING IN OTHER COUNTRIES

The siesta rest has origins in Islamic Law and is written about in the Koran. However the word siesta is Spanish, originating from the Latin "Hora Sexto" meaning "the sixth hour" (six hours from dawn is noon). Siesta means "midday rest". Although Spain is often considered as having invented the 'siesta' it's origins go back much further in history within Islam.

Romans had a regular siesta; it was considered to be a physical necessity rather than a luxury.

An example of a siesta-like habit can be found in Serbia and Slovenia. Especially among older citizens, it is common to observe the so-called "house rule", requiring people to refrain from telephoning or visiting each other between 2 p.m. and 5 p.m., as people are supposed to be resting; especially since lunch in Serbia and Slovenia, eaten usually between 1 p.m. and 2 p.m., is the main dish of the day.

In Bengal, the word which describes the concept is bhat-ghum, literally meaning "rice-sleep", a nap after lunch.

In some southern German-speaking regions, the Mittagspause or Mittagsruhe is still customary; shops close, and children are expected to play quietly indoors.

In north India a colloquial term sustānā, which literally means "taking small nap" (possibly of Persian origin), is used, although it does not necessarily mean siesta but it is used in same way.

Afternoon sleep is also a common habit in China and Taiwan after the midday meal. This is called wujiao (午覺) in Chinese. Almost all schools in Mainland China and Taiwan have a half-hour nap period right after lunch. This is a time when all lights are out and one is not allowed to do anything other than rest or sleep.

Some Japanese offices have special rooms known as napping rooms for their workers to take a nap during lunch break or after overtime work.

In the United States, the United Kingdom, and a growing number of other countries, a short sleep has been referred to as a "power nap."

FAMOUS PEOPLE WHO NAPPED

Bill Clinton napped while President of the United States to help him cope with the pressures of office.

Brahms napped at the piano while he composed his famous lullaby.

Napoleon napped between battles while sitting on his horse.

Churchill maintained that he had to nap in order to cope with his wartime responsibilities.

Margaret Thatcher napped in order to be at her best.

Geniuses such as Edison and da Vinci napped.

Einstein napped frequently during the day to help him think more clearly. He would sit in his favourite armchair with a pencil in his hand and purposefully doze off. He would wake when the pencil dropped, ensuring he did not enter a deep sleep from which it would be difficult to wake up.

Sources:

http://some-interesting-facts.blogspot.com/2008/04/10-benefits-of-power-napping-and-how-to.html
http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2009/jan/20/napping-guide-health-wellbeing
http://www.huffingtonpost.com/2011/03/14/national-napping-day_n_835063.html
http://www.nytimes.com/2011/03/01/sports/basketball/01nacs.html
http://edition.cnn.com/2010/WORLD/europe/10/15/spain.siesta.championship/?hpt=C1
http://www.sleepliesnorthere.com/napping/
http://www.sciencedaily.com/releases/2011/06/110602122030.htm
http://www.msnbc.msn.com/id/38807276/ns/business-sb_business/t/businesses-waking-benefits-napping/#.TotECZaRkyI
http://management.fortune.cnn.com/2011/08/18/why-companies-are-cozying-up-to-napping-at-work/
http://en.wikipedia.org/wiki/Siesta
http://www.siestaawareness.org/pages/siesta-facts.php

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

ÉCOLE NATIONALE SUPÉRIEURE DU PAYSAGE DE VERSAILLES

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

ENTRETIENS

LE DOMAINE DES ORMES
LE DOL DE BRETAGNE

La personne avec qui je me suis entretenue vit en pleine campagne où règne le calme la tranquillité et aucune pollution lumineuse.

Comment es tu venues à faire l'expérience d'une nuit dans un lieu insolite?

C'est en regardant sur internet qu'on est venu à trouver ce site. On est tombé là dessus. Le système des cabanes était récent mais je ne sais plus de quand ça datait, le domaine lui était vieux. On y est pas allé juste pour vivre l'expérience en fait on cherchait surtout un endroit où dormir à côté du mont saint Michel

Vous aviez dormi dans quel genre de structure?

On a dormi dans des cabanes dans les arbres c'était deux cabanes et entre les deux il y avait un pont qui les rejoignait. Du coup il y avait une cabane pour les enfants et une pour les parents.

Comment était aménagée la cabane?

Il y avait un lit et puis des toilettes sèches. Après il y avait la terrasse dehors avec une table et des chaises. Apres pour les sanitaires il fallait aller aux sanitaires du camping

Qu'est ce qui t'as plu dans cette expérience?

C'est le coté original de la cabane qui nous a plus, le côté insolite. T'as vraiment

l'impression de dormir en plein air.

Plus qu'en camping?

Ah oui ça n'a rien a voir!

Il y a des choses qui t'ont déplus?

Ce n'est pas que ça m'a déplus, c'est que ça nous a surpris d'entendre vraiment tous ces bruits.

T'entends les bruits des oiseaux, des arbres, des branches qui grincent, on a fait ça à pâques. Je me suis demandé comment il font l'hiver. Dès qu'il y a du vent ça doit être surprenant ça doit faire un bouquant , peut être qu'ils ne sont même pas ouvert en hiver. En été ça doit être moins dérangeant, quoi que tu as le bruit du feuillage Nous on avait des grenouilles c'est peut être ça aussi qui nous a le plus dérangé. Mais c'est vrai que tu entends tous les bruits du vent, des branches des arbres. Et c'est vrai que tu es dans une cabane en bois mais tu entends tout.

Et comment tu as vécu le fait de dormir suspendu dans les arbres?

Oh bah ça, ça ne m'a pas trop dérangé, elle n'était pas très haute, c'était comment te dire euh à une hauteur comme un étage de maison. On avait un escalier qui montait comme ça. C'est l'équivalent d'un étage.

C'était sympathique à l'intérieur c'était tout en bois le lit , le lit à baldaquin.

Et comment étaient contextualisées ces cabanes c'était dans un environnement campagnard j'imagine?

Oui on a été le visiter tu avais tout un parc et tu avais plusieurs structures, il y avait des yourtes, des cabanes sur l'eau, des cabanes perchées, accessibles que par les adultes pas pour les enfants, parce que tu y accédais par tyrolienne.

Tu voudrais renouveler l'expérience?

Pourquoi pas mais c'est vrai qu'une fois que tu as fais l'expérience... on le ferait plus dans une cabane sur l'eau ou une yourte pourquoi pas, mais pas une cabane dans les arbres.

Mais pas juste pour la nuit insolite. C'est original.

Y a t'il des choses que tu as préféré par rapport à chez toi ?

Ce qui est sympa c'est qu'on t'amène le petit déjeuner avec un panier que tu montes avec la corde ça a un côté un peu féérique avec les enfants, en plus ils étaient tous seuls dans leur cabane. J'avais un peu peur qu'ils n'arrivent pas à dormir mais au final je pense qu'il ont peut être mieux dormi que nous. Ils sont rentrés dans leur cabane et ils n'ont plus bougé. Il n'ont peut être pas fait trop cas de l'environnement.

Moi, j'ai pas bien dormi. Tu n'y vas pas pour bien dormir je crois. Dans le livre d'or c'était le ressentit proche de la nature qui ressortait tout le temps.

Est ce que la lumière rentrait dans la cabane le matin? et est ce qu'elle t'a dérangée

La lumière, ça ne m'as pas dérangé, après dans la cabane tu n'as pas beaucoup d'ouvertures et c'est bien fait tu as les petits volets mais bon après tu es réveillé au rythme de la saison c'est le jeu aussi. T'es réveillé parce que tu entends les oiseaux qui sont réveillés avec la lumière, en été tu dois être réveillé plus tôt. Ca pourrait être bien d'y aller à plusieurs saisons pour pouvoir comparer.

Et au niveau des températures vous n'avez pas eut du mal à vous réchauffer parce que à pâques il ne devait pas faire très chaud dehors ?

Non ça allait après on avait plusieurs couvertures et puis un petit chauffage d'appoint à pétrole.

T'as des restos dans le camping il doit y en avoir deux parce que dans la cabane tu prends ton petit déjeuner après tu peut y manger mais tu ne peut pas y cuisiner t'as pas de gaz ni rien il doit y avoir trop de risques d'incendie et tout.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

LE DOMAINE DE PRATMEUR

Nuit du 22 mars 2015
1ère expérience dans une cabane perchée...qui restera inoubliable. Un peu froid mais ça ne va pas nous empêcher de revenir. Quel plaisir de simplement savourer les bruits et les odeurs de la nature. Merci

Pauline et Tony du 72!(Le Mans)

Nuit du 14 mars 2015
Quelle nuit reposante dans cette jolie cabane, réveil tout en douceur par le chant des oiseaux et le bruit du ruisseau. Le panier repas et petit déj' sont très copieux. Merci pour cette nuit/lieu insolite, pour mes 30 ans. Je recommanderai cet endroit.
Merci pour l'accueil.

Anne-Cécile & Samuel (56)

Nuit du 03 au 05 Avril 2015
Séjour inoubliable! Le petit ruisseau nous a bercé et les oiseaux nous ont réveillé en douceur. Petit déjeuner copieux sur la terrasse en amoureux. Bonne partie de rigolade sur le trampoline et le SPA qui nous attend...bref à refaire...

Christophe et Laura (44)

du 12 au 13/7/13
Merci à nos enfants pour nous avoir offert cette nuit inoubliable perché dans cette bulle ou nous avons pu apercevoir plein d'étoiles avec un coucher de soleil magnifique. Une nuit passée au clair de lune. Au réveil, un soleil magnifique accompagné par des chants d'oiseaux. Un petit déjeuner copieux. Ca a été une nuit originale et magique passée en amoureux dans le haut d'un arbre. Merci pour votre accueil et votre gentillesse.

Claude et Maryvonne

e 10 04 2015
Super surprise, très heureux de découvrir ce lieu insolite. On s'y sent comme dans un cocon avec une sensation à la fois protectrice et brute en pleine nature. Expérience géniale! Merci encore pour avoir gardé le secret, je ne m'attendais à rien de tout ça!!!

Benjamin

le 12/04/2015
Une première nuit plutôt nuageuse alors que la seconde était incroyable sous les étoiles. Et la cerise sur le gâteau, nous avons pu apercevoir 2 chevreuils se baladant à notre réveil.
En vous remerciant pour votre gentillesse

Chloe et Romain

le 6/04/2015
Regarder la voie lactée sous la couette c'est tout simplement insolite et magnifique. Merci à toute l'équipe pour l'accueil, la restauration et le site..... tout est top

Patrick et Patricia

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Mai 2013

Cet endroit mérite le détour. Notre 1ère nuit en roulotte a été vraiment très agréable. Les enfants ont dormi dans l'alcove il avait fallu une 2ème nuit pour que nous, parents puissions l'essayer! Le principe du panier petit déjeuner est très sympa et très copieux. Ce site est dépaysant et est aussi remarquable qu'un complexe 4 étoiles ! Ce soir notre nuit se fera dans Héol... La magie sera t'elle au rendez-vous?

Elisa, Malo, Stéphane et Sandrine

Le 13/04/2015

C'était un moment royal ! dépaysant ! avec ça nous avions une belle nuit étoilée et le soleil était au rendez-vous. Les ânes sont venus nous accompagner pendant le petit déjeuner. La rivière et la chouette ont bercé notre nuit. Nous avons adoré

Carle, Victor, Gilles et Martine

Nuit du 17 au 18 Avril 2015

Accueil très sympathique, un joli cadre, moment de détente au spa agréable. Repas en extérieur en compagnie des ânes. Nuit agréable en pleine nature hibou! Coucou! Dommage que le temps ne soit pas de la partie.

A bientôt

Loïc et Véronique

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

«A UN FIL»

LA PROCHAINE FOIS, UN PEU PLUS HAUT ? (12 septembre 2013)

On est très bien accueillis et le site est très agréable, mais nous étions un peu déçus de l'emplacement de notre tente suspendue, car ce n'était qu'à 1.50 mètres du sol…

Adeline

UN GRAND MERCI POUR CETTE BELLE AVENTURE **!** (14 septembre 2013)

Il était une fois un week-end en Bretagne au mois de Septembre… des feuilles au sol, des gouttes au coin du nez et un hamac pour seul logis… pure folie !

Mais c'est là, au détour d'un arbre que me sont apparus ces sortes de « cocons » ou nids suspendus. J'en avais entendu parlé, les drôles d'oiseaux qui y vivent les nomment des Plum'arbres. Trouvant l'ouverture de l'un deux qui était à un peu plus d'un mètre du sol, je me suis glissé à l'intérieur. Entre ciel et terre, je me trouvais allongé dans un filet. Les feuilles étaient toujours là, en dessous de moi, mais plus d'eau sur le bout du nez, plus de vent glacial… le nid était recouvert d'une toile circulaire. Me voilà embarqué dans une sorte de yourte volante, pour un voyage dans les nuits des arbres.

Cette nuit là j'ai cru dormir sur le filet d'un catamaran, traversant les océans verts, légèrement bercé par les flots de la nuit, au diapason avec mon arbre hôte.

Au petit matin euh… un peu plus tard… lorsque j'ai ouvert les yeux, je suis resté tout un moment à contempler ce nids qui m'avait accueilli. Quelques bruits au loin, une légère rotation, l'odeur de l'arbre, des couvertures qui auraient pu être des plumes et cette impression douillette. Je me suis alors dis que les oisillons devaient ressentir cette sensation calfeutrés dans leurs nids perchés…

Je venais de passer une nuit dans un plum'arbre.

Encore un grand merci pour cette belle aventure.

Matthieu

GRASSE MAT' (9 août 2014)

Un séjour très agréable et une équipe très accueillante.

Le plum'arbre grasse mat' est à conseiller aux fatigués..

A refaire

Anthony et Solenne du 18

TOURNI... (11 août 2014)

Merci pour tout, Je ne me souviens par avoir autant aimé avoir le tourni ! Encore merci pour l'accueil, et la prochaine fois on investira dans un GPS !

A bientôt

Nastasia

Merci pour tout, surtout ne changer rien vous êtes sur le bon chemin….

Conseil : si vous avez le tourni, éteignez les lumières et faites des choses…

Artak

FRAIS ET INSOLITE (12 août 2014)

Un séjour pour le moins insolite qui fût des plus agréables. Malgré la fraicheur, nous repartons d'ici le coeur chaud et des souvenirs plein la tête. Beaucoup de fous rires avec les plum'arbres et un accueil des plus chaleureux. Merci à toute l'équipe ! la prochaine fois on emmène les copains !

Léa et Amandine

MAL AU COEUR (23 août 2014)

Merci pour tout : accueil chaleureux et efficace, trop cool les crêpes faites maison du petit dej !!! Le mal au coeur dans les plum'arbres c'est vrai… mais ça passe vite

Anne et Nadir et les enfants

SURPRIS (18 août 2014)

très surpris après avoir dormi dans ce plum'arbre ! Nous avons beaucoup apprécié ce moment, Bcp de fous rires !! et un peu peur de tomber !! merci, bisous de nous

Les Nantais

CHAVIRÉS (27 août 2014)

Merci de votre accueil très sympathique et chaleureux, dans votre petit coin de nature très surprenant et dépaysant. Nous beaucoup chaviré et rigolé mais passé une très bonne nuit sous la pluie Bretonne.

wendy et lucas

PAS BIEN DORMI .. (27 septembre 2014)

Alors… Un très bon accueil, beau site, panier et petit déjeuner copieux, bon et originaux. Par contre je fais partie des 5% !!!! Pas bien dormi !!! Cela dit aucun regret, ma compagne a fait la marmotte toute la nuit et je ne regrette pas d'être venu. La prochaine fois je réserve la trappeur du bout du monde ! Plus terrienne

A bientôt

Laurent

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

JENNY ET KEVIN (19 octobre 2014)

Nous sommes arrivés avec quelques craintes et beaucoup de questions mais au final, super séjour, trop court malheureusement. Accueil très chaleureux, petit déjeuner sympathique et activité fort agréable. Nous avons hâte de revenir l'année prochaine avec du monde pour leurs faire découvrir ce coin charmant ainsi que ses propriétaires (et le gros chien aussi haut qu'un poney !) merci pour tout.

Jenny et Kevin

NUIT INSOLITE AU BALANCEMENT DES ARBRES (4 septembre 2013)

Nous y sommes allés en famille, divisée en 2 plum'arbes. Après de bonnes rigolades pour grimper dans nos lits, nous avons passés une bonne nuit, avec la berceuse du hibou et le réveil matinal des chants des oiseaux.

Paola

:-) (15 août 2013)

On n'a pas bien dormi… forcément une tente suspendue, ce n'est pas très stable quand on bouge !

Mais finalement on n'y allait pas pour ça, on était ravis.

Chloé

UN BON MOYEN DE DÉCOMPRESSER ! (16 juin 2013)

Déconnection total par rapport à la vie active, le stress….

Permet de prendre conscience que finalement : une forêt, une table suspendue, un lit insolite, un peu de verdure… ça suffit amplement ! et avec un amoureux : l'extase, le bonheur en toute simplicité !

Pour nous , c'est a refaire absolument et avec les enfants.

Les prochains cadeaux de pour nos amis : une nuit en Plum'arbre !!!

Merci

Céline & Adam

UN WEEK-END INOUBLIABLE, EN AMOUREUX (15 juin 2013)

Nous avons passé un week-end inoubliable, en amoureux, au calme. Cela nous a permis de nous évader le temps d'une nuit dans une forêt apaisante. Le chant des oiseaux même à 5h du matin reste un très bon souvenir. Une chose est sûre : c'est que l'on se reverra ! Merci pour ce beau week-end ! Amitiés.

Tony et Elsa de Machecoul

UNE NUIT TRÈS DIFFÉRENTE (18 mai 2013)

Merci pour votre accueil très chaleureux, nous avons passé une nuit très différente et très sympathique.

Voici un petit souvenir : il est magnifique.

Bonne saison

J'AI ÉTÉ CONQUISE (10 août 2012)

Un petit commentaire pour vous, étant donné qu'il m'est arrivé cet été de dormir à plusieurs reprises dans un Plum'arbre et que ça m'a bien plu. Le cadre à Trémargat est idéal pour ce genre de couchage : l'étang, l'arbre idéal… Après quelques fou-rires on arrive à trouver son équilibre pour dormir, et on écrase comme un caillou : ça balance agréablement, c'est doux, chaud et confortable, on se sent en sécurité (j'ai horreur d'être perchée d'habitude) et on a pas mal au dos le matin.

Le petit plus : le sac pour ranger les chaussures boueuses sous la tente. Le moment magique : le matin (le côté méta-bucolique, les oiseaux qui chantent, l'ombre des feuilles qui jouent sur la toile de tente, le pied pour qui y est un poil sensible, c'est génial… Il y a aussi l'anglais matinal qui fait des commentaires extasiés à 1m50 de la toile sans se demander si c'est habité mais ça reste bien agréable). Le moment moins magique : il faut bien redescendre… Bon, moi j'ai été conquise (même si je n'ai pas tout raconté, il y a des choses qu'on ne peut pas dire, hein), c'est original, c'est sécurit, on ne fait pas mal aux arbres (important), on ne dénature pas le paysage, au contraire, c'est sympa de voir une cahute se balancer sous les branches, et on dort très bien. A l'année prochaine, donc ? Merci, bonne continuation

Géraldine

UN TRÈS AGRÉABLE MOMENT EN PLEINE NATURE (13 mai 2013)

Nous avons passé un très agréable moment en pleine nature, le cadre est magnifique, la « bande son » oiseaux + barrage a ajouté au charme des lieux !

Félicitations à la cuisinière et merci pour le bonus gourmand !!!

Bonne continuation à vous et peut être à une prochaine fois

Claire et Vincent

ÉCOLE NATIONALE SUPÉRIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

NUIT EN BIVOUAC DANS LE DÉSERT DE MERZOUGA, AU MAROC, 2007

Comment est-ce que vous vous préparez au sommeil le soir?

D : Souvent on regarde un film ensemble le soir juste après avoir mangé et puis on va se coucher ou alors si j'ai du travail ben je travaille à mon bureau et puis je vais me coucher après. Moi je lis toujours un peu dans mon lit avant de dormir ça me détend et je dors beaucoup plus facilement après.

J-Y : Moi en général j'ai pas besoin de lire je m'endors direct, comme je me dépense dans la journée le soir après le film je m'écroule.

Et quels sont pour vous les bonnes conditions pour bien dormir?

D : On dort juste au dessus de la cheminée alors on laisse ouvert toute la journée le velux pour qu'il fasse frais le soir quand on va se coucher et en été on le laisse ouvert toute la nuit sinon on met trop de temps avant de dormir. Par contre on ferme le volet du velux parce qu'on ne peux pas dormir avec la lumière dans la chambre.

J-Y : On a pris l'habitude de dormir la porte ouverte quand les enfants étaient petits aussi.

Et vous entendez beaucoup de bruits extérieurs ?

J-Y : Oui, ça arrive qu'on entende les chiens aboyer chez le voisins et puis les voitures passer de temps en temps. On a tellement l'habitude d'être au calme que dès qu'il y a du bruit on se réveille.

Quelle est l'expérience insolite que vous avez vécu

D : Alors nous on a passé une nuit en bivouac dans le désert au Maroc, ça devait être en 2007 je crois. En fait on est parti avec les «voyages salaün» donc c'est organisé, on était un petit groupe et on faisait les activités ensemble. On aime pas trop partir en voyage organisé mais c'est vrai que là on préférait et puis on a pas eut besoin d'organiser quoi que ce soit pour une fois. Du coup on nous avait proposé cette nuit en bivouac dans le désert. On est venu nous prendre assez tôt le matin avec les 4x4 et hop direction le désert.

J-Y : Quand on est rentré dans le désert de sable notre 4x4 mais aussi ceux des autres personnes qui nous accompagnaient ont commencé à créer des nuages de sable, du coup ça rentrait à l'intérieur de la voiture. Le conducteur a été obligé de nous expliquer comment mettre nos chechs pour éviter de trop respirer ce sable. Heureusement qu'on en avait acheté juste avant! Y'a un des 4x4x qui est tombé en rad d'ailleurs, on a du le pousser à 2 ou 3 personnes.

C'est vous qui aviez monté votre campement là bas?

J-Y : Non quand on est arrivé tout était déjà installé je pense qu'i reste tout le temps en place en fait. Ca faisait bizarre d'ailleurs parce que y'avait que ça, le campement et puis quelques personnes avec les dromadaires. On se demande tout d'un coup où on arrive...

D : Mais les gens étaient super sympas, super serviables ! Une fois sur le campement on a fait connaissance avec les nomades du désert et on nous a offert le thé traditionnel à la menthe et surtout très sucré. [...]En début de soirée on est parti faire une promenade à dos de dromadaire jusqu'en haut des dunes de Merzouga de sable pour voir le coucher de soleil.

A quelle saison êtes vous partis? Il faisait beau?

D : On est parti en février il faisait relativement beau mais pas forcément trop chaud. Par contre dans le désert il faisait assez froid y'avait du vent et puis on est arrivé juste avant le coucher de soleil aussi alors je pense que vu qu'on avait plus de soleil ça se rafraîchit tout de suite.

J-Y : Du coup comme c'était au moment du coucher de soleil après avoir pris le fameux thé trop sucré, on est parti à dos de dromadaire, on était deux sur chaque dromadaire et on est allé en haut des dunes de Merzouga pour voir le coucher de soleil. C'était sublime !

Qu'est ce qui vous a le plus plu dans cette expérience?

J-Y : Oh ben c'est un tout la virée en 4x4, la balade en dromadaire, le repas...

D : Le repas c'était sympa y'avait un tajine et on mangeait tous ensemble, c'était super bon. Tout était agréable sauf peut être la nuit parce que on dormait sur des matelas très fin même si en dessous c'était du sable c'est quand même dur pour dormir. Et puis les différentes «chambres» étaient séparées que par un petit tissus alors on entend tout le monde dormir, ronfler...

On a pas dormi parce qu'il faisait trop froid, je n'ai pas réussi à me réchauffer de toute la nuit. Alors c'était long!

J-Y : Ah ouais moi j'ai pas dormi du tout de la nuit! Autant je ne supporte pas avoir trop chaud comme on disait tout à l'heure on laisse souvent le velux ouvert mais alors là j'avais vraiment trop froid et impossible de me réchauffer.

Finalement ça ressemble un peu au camping? On est tous dans une tente?

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

J-Y : Oui, c'est vrai ça fait un peu ça sauf que là c'est comme si on était vraiment tous dans la même tente et on entend vraiment tout

D : C'est un peu comme si on dormait tous en communauté le temps d'une nuit... c'est pas ce qu'il y a de mieux.

La lumière ne vous a pas dérangé? Je suppose que ça traversait les tissus de la tente non?

J-Y : Ben finalement c'est peut être le moment où je me suis un peu endormi parce que la soleil réchauffait un peu l'intérieur de la tente. Mais bon ça n'a pas duré très longtemps on s'est levé assez tôt et puis c'est vrai qu'avec la lumière on ne dort pas pareil. Même quand je fais une sieste je fais le noir complet sinon c'est pas la peine.

Vous referiez une expérience de ce genre?

D : Ah oui ça ne me dérangerai pas d'en refaire, peut être pas au même endroit c'est bien des fois de changer.

J-Y : oui ça me déplairait pas non plus, peut être même faire une nuit comme on voit dans les smartbox de nuits insolites, dans les arbres ou les yourtes un truc comme ça quoi.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

NUIT EN BIVOUAC DANS LA FORÊT À SAINT CLAUDE EN GUADELOUPE, 2007

Qu'elles sont vos habitudes chez vous avant d'aller dormir?

P : Moi je vais me coucher après le film du soir. Je zappe un peu, en ce moment j'ai le temps ou je lis un peu sur le jardinage et le bricolage et après je vais me coucher.

C : Moi je ne regarde pas souvent la télé, je prépare ma tournée pour le lendemain en fait. En ce moment je ne vais pas au lit trop tard, je suis crevée donc si je peux aller au lit à 22h00 - 22h30 je vais hein. Mais après je me lève à 5h00 du matin donc je ne vais pas rester traîner non plus. J'aime bien aller dans mon lit au chaud.

Quelles sont pour vous les conditions optimales pour dormir?

C : Oh ben on dort la fenêtre fermée, et ouverte en été de toute façon ici on entend rien.

P : Si les chats dehors

C : Oh c'est rare! Si, quand ils se battent quoi. Non y'a le calme plat. Et puis on ferme le volet du vélux entièrement, j'aime pas la lumière pour dormir. D'ailleurs, je me réveille toujours plus tôt l'été, oui et puis on laisse le velux ouvert l'été quand on a trop chaud du coup t'es réveillé plus tôt quand il fait jour, enfin moi en tout cas.

P : Ouais et puis t'as l'aération en haut toujours ouverte, au moins.

Est-ce qu'il y a quelque chose qui peut vous réveiller de votre environnement?
Euh non, c'est mon réveil!

L'expérience que vous, vous avez vécu c'était en bivouac c'est ça?

C : Oui, c'était en bivouac en Guadeloupe. J'avais vu dans une revue de Guadeloupe, je ne me rappelle plus comment elle s'appelle, où ils proposaient ça. C'était trois gars, trois Guadeloupéens qui organisaient tout ça. Y'avait donc Babasse qui portait tous nos bardas, il avait tout sur son dos tout! Et en fin de compte y'avait une balade dans la forêt tropicale avec eux l'après midi, hop on bivouaquait à un endroit précis qu'eux avaient du prévoir. Y'avait le petit repas. Ils avaient fait des grillades. Valentine qui cherchait des petites brindilles de bois.

C'est vous qui aviez monté votre campement là bas?

C : Oui, avec eux, tout était sur le dos de Babasse!

P : C'était au choix quoi, si on montait avec les tentes sur le dos on payait moins cher. On avait payé 10€ de plus pour qu'il porte les tentes. Quand on l'a vu arriver avec tous ça sur le dos on était surpris. Il a vécu tous seul quand même dans la forêt, en hermite.

C'était où exactement en Gaudeloupe parce que si je me rappelle bien, y'a quand même des endroits où il fait assez froid.

C : C'était en basse terre, où exactement je ne pourrais plus te dire, enfin si c'était la région de saint Claude je crois. Donc, oui en basse terre il fait plus froid tu sais c'est là où y'a le volcan et tout. Et donc là on était en groupe, mais on se connaissait tous. On était à trois familles, et on se connaissait, y'avait pas d'inconnu.
Pas loin il y avait un truc d'eau comme ça (elle montre la photo). Donc ceux qui avaient voulu se baigner se sont baignés mais c'était glacé parce que c'était à l'ombre et à basse Terre, il fait plus froid là bas. Moi je ne m'étais pas baigné... glagla.. Les jeunes se sont baignés, mais pas les vieux. Et puis après on à mis en place l'installation. Là on les voit mettre en place les ficelles de la tente enfin entre guillemet parce que c'est juste une bâche. Ca, c'était pour les jeunes et nous c'était des tentes qu'on avait balancées. Et après on a ramassé du bois pour le barbecue.

Il devait y avoir un côté rassurant aussi du fait d'être à plusieurs?

C : Ah oui !! on avait pas peur du tout. Peut être si on avait été que nous 2 avec les filles.

P : Eux ils dormaient à côté, ils avaient mis un hamac entre deux arbres et ils dormaient là. Ils te montraient comment faire du feu., prendre certaines écorces pour allumer le feu.

C : En fait y'avait que deux la nuit, c'est le lendemain qu'on a retrouvé l'autre avec sa copine.

Qu'est qui vous a le plus plu dans cette expérience?

C : La nuit on a mal dormi, en plus le sol était en pente alors je n'ai fait que glisser toute la nuit. C'est vraiment la journée, l'ambiance quand on mangeait c'était sympa, c'était une bonne expérience.

P : Et puis on découvrait des produits.

C : En plus ça cailait, j'avais mis un pull, une veste j'ai dormi avec mon pantalon,

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

un pull mon coupe vent et je ne pouvais pas dormir, j'avais trop froid.

P : Ouais il ne faisait que 10-15°

Et donc les autres ils ont dormi à la belle étoile finalement. la bâche n'est qu'un prétexte non?

C : Ah oui carrément ils étaient à la belle étoile.

P : Mais finalement la tente enfin la bâche ne sert à rien parce que il n'y a pas eut de pluie. C'est peut être pour rassurer, enfin il aurait plu un peu ça aurait peut être protégé quand même.

C : Catherine, une amie, avait peur, elle a peur de la nuit ou de je sais pas quoi enfin elle a peur de tout... Et elle a créé son angoisse sur baptiste, son fils. D'emblée Valentine qui était petite devait dormir avec ses parents et elle a tellement fait flipper Baptiste qu'il est allé dormir avec eux aussi. Une tente deux places, ils dormaient là dedans.

P : Ils devaient avoir chaud comme ça!

C : Ouais c'est l'avantage.

Tout à l'heure tu disais que la lumière pouvait te réveiller plus tôt, là ça ne t'a pas dérangé?

C : Ben y'avait pas de lumière... et le matin j'étais déjà reveillée, je crois pas avoir dormi de la nuit alors...

P : Ah non tu vois un peu comme ça mais ça va. Et comme tu sais qu'il n'y a pas de ronce, t'as pas d'ortie, t'as pas de serpent, t'as rien qui peut t'agresser.

C : Et du coup pour se laver ceux qui voulaient y'avait le coin d'eau à côté. Et sinon toilettes nature. Mais moi je ne me suis pas lavée c'était trop froid. Je ne vais pas mourir si je ne me lave pas un jour.

P :C'est une nuit hein c'est pas une semaine.

C : Après par contre on est redescendu là tac tac vers les jardins de papaye et après on s'est retrouvé quelque part sur des feuilles de bananiers. C'était délicieux d'ailleurs.

P : ouais les feuilles étaient énormes.

C : Et après moi je me suis lavé finalement dans le bain jaune à Saint Claude où l'eau était à ... oulala surement 30° !! C'est l'eau qui venait de la soufrière en fait, donc l'eau était hyper chaude ! Et donc là on avait fini notre balade, et c'était chaud... c'était bien...

P : Ici c'est que une nuit donc...

C : On avait vu aussi l'autre jour au costa Rica, il y avait un couple de Canadiens qui était allé comme ça dans les cabanes dans les arbres mais c'était assez cher. Ca avait l'air super.

Par rapport au camping vous avez trouvé ça comment c'est complètement différents ou il y a des petites choses similaires quand même?

C :Ah ça n'a rien a voir hein , parce que ben c'est euh, c'est l'expérience, la découverte, c'est la balade, la convivialité avec les Guadeloupéens.

P : Ouais la balade, tous à la queueleuleu ils montraient tous, les arbres et ci et là.

C : Mais j'irai pas une semaine comme ça hein.. Mais c'est vrai que c'es l'immersion totale. tu te réveille dans un endroit inhabituel. Tandis que lui il a vécu là 5 ans , Babasse, il avait coupé tout contact avec la vie sociale.

P : Je crois que c'est après une déception amoureuse qu'il est parti là se ressourcer.

C : Et donc c'était Babasse le guide et après ce couple nous a retrouvé , ce sont eux qui nous ont amené le repas en fait, c'était bon, c'était bon...

P : Et copieux ! Il y avait des tonnes de riz. Y'en a un qui a mangé au moins 3Kg de riz et pourtant il est pas très épais. Et puis il y avait la viande en plus.

C : Oui, c'était un colombo qu'ils nous avaient fait.

Vous referiez une expérience comme celle-ci?

P : Ah oui!! Moi, oui!!

C : Ben, euh, pas la même chose, pas forcément en Guadeloupe.
Costa Rica par exemple ça ne me dérangerait pas.

P : En Thaïlande, manger des sauterelles!

C : Ah oui en Thaïlande, y'a des circuits, ils vont chez l'habitant et tout ça, mais à réfléchir, j'irai pas dans n'importe quel pays.

Vous êtes plus attirés à faire une expérience comme ça très dépaysant qu'une nuit dans les cabanes comme Juliette (leur fille) va faire?
Ah si pourquoi pas, si on m'en offre une je ne dirai pas non ah ah !!
Non en fin de compte on a encore plein d'année devant nous j'espère donc on aura le temps de faire plein de choses!

P : Moi, si j'aimerai bien dormir dans les arbres, même les igloos, les pays froids.

C : Ah j'avais envie de ça justement en Finlande, mais quand j'ai appris qu'il y avait 0° dedans ça ne me dis pas trop.

P : L'émission que j'avais vu c'était un couple jeune, 25 ans je crois, elle, elle dormait toute habillée, chaussures et tout. Le lendemain quand elle s'est

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

réveillée elle disait qu'elle n'avait pas eut trop froid. Peut être dans un sac de couchage spécial, couverture de survie.

C : Qu'elle horreur!

P : Le matin t'as plus envie de sortir du sac de couchage. C'est bizarre parce que les lits étaient en glace aussi;

C : Ah ça c'était plus grand qu'un igloo. Ca c'était dans un truc, comme une maison de glace. Moi j'ai horreur du froid.

P : Moi j'aime pas trop non plus. On est plus attiré par les pays chauds.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

BIBLIOGRAPHIE

1- DIBIE Pascal. Ethnologie de la chambre à coucher. Edition Grasset & Fasquelle. Paris : Bernard Grasset, 1987, 306 pages.

2- Drs DEOUX Suzanne et Pierre. Habitat Qualité Santé clefs en main : Des bâtiments respectent l'homme et l'environnement. Le guide de l'habitat sain. Mediec. o Editions, Andorra / 1997. 290 pages.
&
https://www.youtube.com/watch?v=6yqe9sLKI2Y
&
http://www.ecoconstruction-limousin.com/IMG/pdf/Sante_dans_le_batiment_-_Suzanne_DEOUX.pdf

3- PAQUOT Thierry, L'art de la sieste. Edition Zulma, Paris/ 2008. 94 pages

4- DUBOIS Marie-Pierre, Recette d'architecte / La chambre. Edition Massin/ 2004. 96 pages

5- http://www.cabanes-de-france.com/

6- Sylvie ROYANT-PAROLA (Dir.), Joëlle ADRIEN et Claude GRONFIER. Les mécanismes du sommeil. Edition Le Pommier Cité des sciences et de l'industrie / 2013.177pages.
7- PERROT Michelle. Histoire de chambre. Edition Paris Seuil/ 2009.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

Conférence sur les mécanismes du sommeil par le Dr; Sylvie Royant-Parola

Marcel Proust, extrait de Sodome et Gomorrhe

http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sommeil/73405

http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-sommeil-13340

http://www.vie-explosive.fr/quels-sont-les-effets-du-manque-de-sommeil-sur-notre-sante

http://news.autoplus.fr/news/1488073/Circulation-Autoroutes-Somnolence-au-volant-Sieste-Aire-de-repos

http://www.sixta.fr/

http://mvberbet.virb.com

http://www.mode-sieste.com

http://www.bienchoisirsaliterie.com

www.mode-sieste.com
http://culture-sieste.com

http://www.letemps.ch/Page/Uuid/fd1bee22-8cff-11de-a037-b90ad62c2318/Pourquoi_on_dort_mal_quand_il_fait_chaud

http://www.a-un-fil.com

http://www.valleedepratmeur.com

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE DE NANTES
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR