



SOCIÉTÉ. Dormir séparé, résoudrait les problèmes de sommeil et de libido

Ils veulent faire chambre à part

De plus en plus de couples font le choix de dormir séparément, par confort et surtout d'un commun accord.

Tu prends toute la couette ! », « Tu ronfles ! », « T'arrêtes pas de bouger ! » Partager le même lit n'est pas toujours de tout repos. Aussi de plus en plus de couples choisissent-ils de dormir séparément, parfois d'un commun accord, parfois à contre cœur...

Un malaise dans le couple ? Pas forcément au contraire

« C'est une tendance à la hausse qui s'inscrit dans une évolution plus générale au sein du couple où chacun veut avoir plus d'espace et plus de temps pour soi », explique le sociologue Jean-Claude Kaufmann, auteur de « Un lit pour deux. La tendre guerre » (Lattès). Au total, c'est près d'un Français sur six (16 %) « qui ne se reconnaît pas dans le modèle dominant du couple dormant dans la même chambre », qui reste toutefois encore la référence, selon une étude récente. La



Les raisons de faire chambre à part ne manquent pas : le ronflement est l'une des principales. Photo DR

tendance est encore plus marquée aux États-Unis où un couple sur cinq ne dort pas régulièrement dans le même lit, selon une étude menée en 2013 par la Fondation nationale du sommeil américaine. C'est aussi le cas pour 20 à 30 % des couples canadiens

et pour un sur dix en Grande-Bretagne. Parmi les motifs invoqués pour dormir en solitaire, ronflements, insomnies, horaires de travail décalés ou habitudes de sommeil différentes reviennent le plus souvent dans les témoignages. Certains couples s'accom-

modent plutôt bien des « lits séparés » qui, s'ils aident à résoudre les problèmes de sommeil, peuvent également contribuer à raviver la flamme entre les deux partenaires, voire à réveiller une libido assoupie en organisant des « rendez-vous » amoureux sous la couette...