

# Lits d'hier et d'aujourd'hui

Philippe MATHERAT

**En un siècle tout a tellement changé en matière de confort qu'on a bien du mal à comprendre aujourd'hui comment les habitants des campagnes pouvaient vivre dans ces maisons que nous restaurons. Ils n'avaient pas froid dans leurs lits, même les jours d'hivers durs. Comment concilier leurs façons de vivre avec nos techniques modernes, afin d'économiser les ressources ?**

## Hier

Quand on lit, dans un acte notarié ancien, la description des pièces d'une maison d'habitation, on tombe très souvent sur la mention « chambre froide ». Il s'agit d'une pièce sans cheminée [1], c'est-à-dire qu'on ne pouvait pas y faire la cuisine.

En effet, la seule façon autrefois de faire cuire des aliments était de faire un feu de bois. En intérieur, cela nécessite une cheminée. Cette cheminée n'avait pas pour but premier d'être un « moyen de chauffage », au sens moderne.

Aujourd'hui, on considère comme normal que l'air d'une pièce à vivre soit, de façon homogène dans toute la pièce, à une température de l'ordre de 19 °C. Cette façon de penser le chauffage est très récente, elle date du xx<sup>e</sup> siècle.

Auparavant, les menuiseries des maisons de campagnes (portes et fenêtres) ne se fermaient pas sur un châssis dormant bien ajusté, mais directement dans la feuillure de la maçonnerie, comme le sont encore souvent aujourd'hui les portes des soues et écuries. Il y avait donc de larges espaces entre maçonnerie et menuiserie fermée, laissant passer librement l'air extérieur. Les courants d'air qui balayaient généreusement la pièce étaient provoqués par l'aspiration de la cheminée, même en l'absence de feu.

Entretenir un feu demande d'attiser et de rajouter du bois régulièrement, ce qui n'est possible que si une personne s'en charge en permanence, lors d'un repas ou d'une veillée. Mais lorsqu'on travaille dehors ou bien lorsqu'on dort dans le lit, le feu s'éteint rapidement. En outre, autrefois le bois était une denrée rare et chère et peu de gens étaient assez riches pour « se chauffer au bois » [2]. Dans ce contexte, la notion moderne de « chauffage » n'aurait eu aucun sens.

Lorsqu'on interrogeait les personnes âgées, il y a encore une trentaine d'années, il pouvaient nous dire que lors d'hivers très froids, il n'était pas rare que de l'eau gelait dans la pièce, et que les vitres des fenêtres étaient couvertes de givre à l'intérieur. Et pourtant, aucun d'eux ne se plaignait d'avoir eu froid durant la nuit. Comment est-ce possible ?

Les lits d'autrefois permettaient de s'y trouver en confort en toutes saisons. Même dans la journée, lors d'hivers très froids, sous la neige, lorsqu'il n'était plus possible de travailler dehors pour se réchauffer, et qu'on n'avait pas assez de vêtements chauds pour rester assis à l'intérieur, on allait se réfugier dans les lits, qui permettaient d'attendre des heures plus clémentes [2].

Un lit de campagne était constitué ainsi : sur un sommier de planches de bois, surélevé pour l'éloigner du sol, était disposé une bonne épaisseur de foin ou de paille (50 cm), qui pouvait être emballée dans une toile. Sur cette « paillasse », on pouvait éventuellement poser un meilleur matelas : éventuellement une toile emplie de balle de blé (« balière »), ou mieux un matelas de laine de mouton (une quinzaine de centimètres).

Sur ce matelas, il est très confortable en hiver de poser une « couette », emplie de plumes. Notons que ces couettes n'étaient pas comme aujourd'hui des couvertures posées au-dessus des personnes, mais on les disposait sous les draps, ce qui moulait ainsi le corps car la plume se déplace en laissant un creux au milieu. Aujourd'hui on retrouve cet usage avec les « sur-matelas » [3].



IMAGE 1 – Un petit édredon

Par dessus les draps, on disposait des couvertures, généralement en laine. On trouve souvent ce qui est nommé en Sarthe un « couvre-pieds ». Il s'agit d'une grosse couverture de laine, matelassée, qui peut avoir 3 cm d'épaisseur ou plus.

Lorsqu'il fait très froid, on pose par dessus un édredon de plumes (IMAGE 1). Il s'agit d'un sac de toile empli de duvet d'oie, dont l'épaisseur peut atteindre 30 cm ou plus. C'est le seul élément qui n'est pas bordé avec les draps. Il est simple-

ment posé au-dessus des autres couvertures, il ne risque pas de bouger car les autres éléments, bien bordés, ne peuvent se déplacer latéralement. Il est léger, malgré son épaisseur, car cette plume n'est pas tassée.

La plupart des paysans élevaient des moutons et des oies, ce qui leur fournissait, outre la viande, la laine et la plume pour entretenir les literies.

Au fil de l'année, on modifiait la composition de la literie en fonction des variations de la température de la pièce. J'ai pu expérimenter, et je peux affirmer les choses suivantes.

Avec une couette en dessous et un édredon au dessus, on est complètement entouré de plumes, et on n'a jamais froid, même par des températures négatives. Si la température est très basse, on peut avoir froid à la tête qui est la seule partie du corps exposée. Dans ce cas un bonnet est très efficace pour se protéger.

Au moment où on entre dans le lit, on se glisse dans des draps très froids. Le premier quart d'heure est difficile, mais ensuite la plume joue son rôle d'isolant et on dort très confortablement. On peut préchauffer les draps avec une brique réchauffée à la cheminée, qu'on aura pris soin d'emballer dans du papier ou un linge.

## Aujourd'hui

Aujourd'hui, on a supprimé les courants d'air, on dispose de bons moyens de chauffage, et les radiateurs sont le plus souvent équipés de bons thermostats.

La literie a évolué : drap housse en-dessous et couette au-dessus. La plupart des personnes dorment presque toute l'année avec la même literie, dans des pièces où la température est toute l'année la même (sauf en été), souvent autour de 18 °C. Ainsi, on n'a pas besoin de faire évoluer la literie pour suivre la saison.

Mais, si on a pris conscience des possibilités des techniques anciennes, on comprend qu'il n'y a pas besoin de chauffer une chambre autant qu'on le fait de nos jours. On peut choisir de dormir à une température plus basse.

Grâce aux thermostats, on peut inverser la problématique : alors que les anciens adaptaient la literie à une température subie, on peut maintenant choisir la literie qu'on préfère et y adapter la température de la pièce.

Personnellement, durant les mois les plus froids de l'hiver, j'aime dormir avec un édredon au-dessus et une couette en dessous, pour être enveloppé de plumes. Je règle alors le thermostat de mon radiateur électrique sur 10 °C. Cette période est celle où j'ai le meilleur sommeil de toute l'année. C'est très confortable. Je n'utilise même pas de préchauffage des draps, ni rien sur la tête.

Dans cette configuration, il faut bien voir que la consommation de chauffage est très faible, alors même que je n'ai pas d'isolation des murs, ni de doubles vitrages aux fenêtres. Car les déperditions de chaleur à travers les parois sont proportionnelles à l'écart de température entre l'intérieur et l'exté-

rieur. Mon radiateur électrique (IMAGE 1) est un modèle de 1500 W, dans une pièce de 20 m<sup>2</sup>, et ma facture d'électricité est très faible.

Au printemps, lorsque la température de la chambre atteint 12 °C, le radiateur électrique ne se met jamais à chauffer ; mais j'ai trop chaud, je ne peux plus supporter l'édredon. Je l'enlève donc, pour ne garder que le couvre-pied. Je suis alors obligé de monter le thermostat à 15 °C.

Oui, vous avez bien lu : je chauffe davantage lorsqu'il fait moins froid dehors ! Mais la consommation d'énergie est alors presque nulle.

Lorsque la température de la pièce dépasse 16 °C, je ne supporte plus le couvre-pied, alors je garde de petites couvertures de laine et j'éteins le chauffage.

Le seul inconvénient de ce mode de vie : l'été, il faut entreposer édredon et couvre-pied dans une armoire, et cela prend beaucoup de place !

## Et demain ?

L'idée d'avoir un logement à 19 °C toute l'année s'est développée après la seconde guerre mondiale, dans un contexte de production d'énergie sans limite, à un coût relativement faible.

En conséquence on a éliminé édredons et couvre-pieds qui occupent trop de place si on ne s'en sert pas. On a alors progressivement oublié qu'on pouvait dormir confortablement dans une chambre non chauffée. Et c'est bien dommage, car on saurait qu'il n'y a pas besoin d'isoler les murs d'une chambre, et qu'il n'y a pas besoin de dépenser beaucoup d'énergie pour le chauffage.

Mais aujourd'hui, dans un contexte où on a pris conscience que les ressources de la planète sont limitées, pourquoi gaspiller énergie et matériaux, alors que les pratiques anciennes apportaient une solution satisfaisante ?

Nous avons la chance de disposer de bons radiateurs équipés de bons thermostats, utilisons-les de façon astucieuse plutôt que pour chauffer en excès. Prenons le meilleur des techniques anciennes, associé intelligemment au meilleur des techniques modernes.

## Références

- [1] Alain ROCHERON, « Une cheminée paysanne dans le Haut-Maine », in : *Maisons paysannes de la Sarthe*, n° 9, 2024, (ce numéro).
- [2] Olivier JANDOT, *Les délices du feu - L'homme, le chaud et le froid à l'époque moderne*, Époques, Champ Vallon, 2017.
- [3] Article « Matelas » de Wikipedia, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Matelas>.