

RYTHME DU SOMMEIL

Prenez le bon quart !

Rien de plus agaçant, fatigant et même dangereux que de se retrouver de quart la nuit, alors que les paupières s'alourdissent. Puis, une fois le relais passé, de s'allonger dans sa bannette sans arriver à s'endormir ! Explications et solutions pour être en phase avec son quart...

Ce sont d'abord des Japonais occupés à se photographier devant Notre-Dame qui se sont mis à me mitrailler en chœur. Puis un taxi vide qui m'a assuré qu'il n'était pas libre. Enfin une diseuse de bonne aventure qui s'est signée en me croisant sur le parvis. Je me suis alors décidé à me regarder dans un rétroviseur. Où j'ai vu un visage parsemé de morceaux de sparadrap et surmonté d'une chevelure hirsute d'où s'échappaient une douzaine de fils multicolores. Tous reliés à un boîtier suspendu autour du cou, sorte d'Ipod en plus grand et beaucoup plus moche. Pas très engageant, effectivement ! Mais puisque c'est pour la bonne cause...

«Et pour cette nuit, je fais comment ?» «Comme d'habitude !» m'a répondu Maxime, le responsable de mon appareillage. J'ai essayé. Me suis gratté le crâne plus que de coutume. Ai moins souvent changé de position pour éviter que l'enregistreur électroencéphalographique me rentre dans les côtes. Ai noté mes heures de réveil nocturne sur la fiche prévue à cet effet. Et le lendemain, dès le petit déjeuner avalé, j'ai ôté tout cet appareillage avant de retourner à l'Hôtel-Dieu.

Là, j'ai laissé la machine ingérer les données recueillies et m'en suis remis à l'analyse du médecin en charge de mon cas, Bertrand de La Giclais. D'où il ressort : que je suis un «petit-moyen» dormeur, du type «couche-tard/lève-tôt», que le quart de nuit qui me convient le mieux est celui qui se situe entre 2 et 4 heures du matin et qu'une sieste entre 14 heures 30 et 16 heures me permettra de remonter sur le pont, frais comme un gardon.

La bonne nouvelle, c'est que chacun de nous peut auto-évaluer ses caractéristiques de sommeil (voir encadré) sans devoir se déguiser en humanoïde et affronter le regard de la foule...

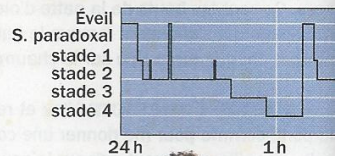
Environ 5 % de la population se couche très tard, après 1 heure du matin, d'autres très tôt, avant 21 heures. On reconnaît les lève-tôt à ce qu'ils sont frais et dispos dès le réveil, que, même en vacances, ils n'arrivent pas à rester au lit après 9 heures et qu'ils sont capables de se lever à 5 heures du matin pour partir à la marée sans sourciller. Quant aux couche-tard, ils ont un lever difficile et restent embrumés pendant une à deux heures malgré l'ingestion de nombreux thés ; leurs horaires de sommeil en vacances (donc en navigation) sont franchement décalés, et, s'ils doivent se lever à 4 heures du matin pour cause de météo ou de traversée, ils préfèrent carrément ne pas se coucher ! De fait, la plupart d'entre nous connaissent plus ou moins leur rythme de sommeil et savent donc s'ils sont couche-tôt ou couche-tard, lève-tôt ou lève-tard.

Ce que l'on sait moins, c'est qu'une nuit de sommeil se compose de quatre à six cycles successifs d'environ 90 minutes chacun (80 % des petits dormeurs effectuent six cycles, 80 % des gros dormeurs en effectuent quatre). Un cycle complet débute par deux stades

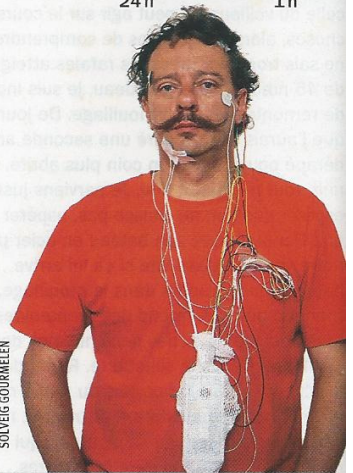
de sommeil lent léger (SLL), suivis par deux stades de sommeil lent profond (SLP), puis par une période de sommeil paradoxal. Très présent en début de nuit, le sommeil lent profond favorise la récupération physique alors que le sommeil paradoxal est important pour la récupération psychique. Les rêves y favorisent le développement cognitif, la mémoire et l'intelligence.

A l'inverse, pendant certains moments de la journée (pour la plupart d'entre nous, entre 9 et 13 heures et 17 et 22 heures), le sommeil n'est pas efficace et l'on dit alors que les «portes du sommeil sont fermées». S'endormir à ces moments-là est difficile et peu utile s'il existe un déficit de sommeil, ce qui n'empêche pas d'y trouver repos physique et relaxation. Vu la durée moyenne d'un cycle de sommeil (entre une heure et demie et deux heures), il semble évident qu'un quart de nuit idéal doit correspondre à cette durée. Un couche-tôt qui s'endort avant 22 heures pourra ainsi prendre son quart à minuit, après avoir effectué un cycle complet. Un couche-tard lui succédera à 2 heures du matin, et ainsi de suite... Sans oublier que ce cycle de sommeil de deux heures «perdu» lors du quart de nuit pourra facilement être récupéré plus tard, à l'heure de la sieste. Soit entre 13 et 15 heures pour le couche-tôt et entre 14 et 16 pour le couche-tard.

GILLES MARTIN-RAGET



SOLVEIG GOURMELEN



Voyage au Centre du sommeil

Au cœur de Paris, le Centre du sommeil dirigé par Damien Léger développe des recherches particulières : troubles du sommeil et conséquences socio-économiques, absence de lumière chez les aveugles et troubles de l'horloge biologique, syndromes d'apnée du sommeil et nutrition, conséquences professionnelles des troubles du sommeil.

Il gère aussi le sommeil de sportifs de haut niveau, en sport automobile (Vingt-Quatre Heures du Mans, F1) comme en voile (les frères Bourgnon et Ravussin, Isabelle Autissier, Thierry Dubois, les sélectionnés olympiques, Jean-Pierre Dick, Servane Escoffier...). Le but est de mieux connaître son horloge biologique afin d'optimiser son énergie et ses périodes de récupération.

Centre du Sommeil Hôtel-Dieu, 1 place du Parvis-Notre-Dame, 75181 Paris Cedex 04, tél. 01.42.34.82.43. <http://maxime.elbaz.free.fr/SOMMEIL.htm>



Des milles et une nuit

Texte Jean-Luc Gourmelen.

Bon quart.
Pour être pleinement opérationnel, il faut choisir son quart de nuit en fonction de ses cycles de sommeil et du type de dormeur que l'on est.

nuît

Quelques idées reçues

Les heures avant minuit comptent double.

Faux. Toutes les heures de sommeil comptent de la même manière et, pour les couche-tard, les heures avant minuit ne servent à rien...

Si je dors une heure de moins cette nuit, il faut que je me couche une heure plus tôt demain soir pour rattraper cette heure perdue.

Faux. Sur la même période de sommeil, on effectuera plus de sommeil profond et moins de sommeil léger.

Qui dort dîne.

Faux. Cette expression vient du temps où, à cheval, quand on s'arrêtait dans une auberge pour la nuit, le dîner était compris dans le prix. Aujourd'hui, ce serait plutôt le petit déjeuner !

Je ne rêve jamais !

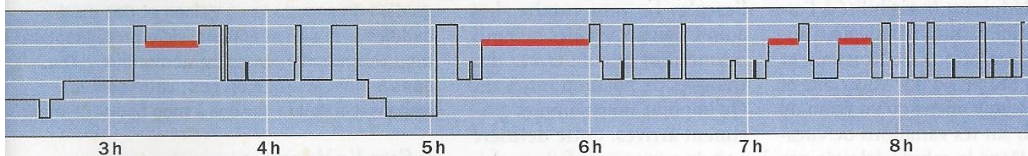
Faux. Tout le monde rêve. Mais, pour s'en souvenir, il faut se réveiller au bon moment. Un bon dormeur ne se réveillant pas souvent la nuit, il se souvient rarement de ses rêves. En mer, comme les mouvements et les bruits du bateau nous réveillent souvent, on a l'impression de plus rêver qu'à terre...

La pleine lune m'empêche de dormir.

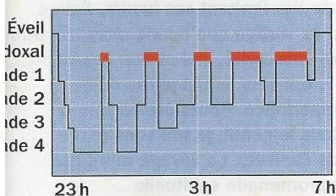
Vrai. Le nombre d'insomnies répertoriées est beaucoup plus important lors des nuits de pleine lune.

A 75 ans, on a passé 25 ans de sa vie à dormir et 5 ans à rêver.

Vrai !



Hypnogrammes. Le théorique, (ci-dessous) avec ses cinq cycles bien étagés, diffère de l'enregistrement réel (ci-dessus), heure par heure, bien plus arythmique...



Bioman. Douze électrodes collées sur le visage et le cuir chevelu sont reliées à l'enregistreur.

Déterminez votre profil !

A l'aide de ces quatre questions, 80 % de la population peut déterminer son profil de dormeur. Pour une évaluation plus approfondie, vous pouvez télécharger le questionnaire des troubles du sommeil (<http://maxime.elbaz.free.fr/SOMMEIL.htm> et www.reseau-morphee.org), comme celui de l'évaluation de la somnolence sur l'échelle d'Epworth.

- Heure habituelle du coucher? (ex: 23 heures)
- Heure habituelle du lever? (ex: 6 heures 30)
- Sans contrainte, à quelle heure vous coucheriez-vous? (ex: minuit)
- Sans contrainte, à quelle heure vous leveriez-vous? (ex: 9 heures)

Après avoir effectué la moyenne des heures de coucher et de lever, déduisez-en votre temps de sommeil moyen. A moins de six heures de sommeil, vous êtes un petit dormeur. A plus de neuf heures, vous êtes un grand dormeur et entre les deux, vous êtes dans la moyenne.

Utiliser les rythmes du sommeil des membres de l'équipage pour former les quarts de nuit permet aussi de faciliter les réveils : quand un équipier se trouve au stade 4 du sommeil lent profond, il est, neurologiquement parlant, dans un coma de stade 2 – soit quasiment impossible à réveiller ! Alors que, si ce même équipier se trouve dans une période de sommeil léger à l'orée de son quart, il perçoit les bruits extérieurs et le simple fait de lui parler à voix normale (« Dans un quart d'heure, c'est à toi ! ») suffira pour le réveiller en douceur et de bonne humeur. L'odeur du café

peut s'ajouter, voire se substituer à ces paroles à effet déclencheur. Si cela ne suffit pas pour réveiller le quart montant, répétez la formule cinq minutes plus tard.

Quant au quart descendant, il lui est fortement conseillé de ne pas partager avec le quart montant cette tasse de café ou de thé s'il tient à s'endormir rapidement. Quitte à boire chaud, mieux vaut se régaler d'une soupe lyophilisée. Grignoter pendant son quart permet d'ailleurs de résister plus facilement au sommeil. Et de contrer non seulement la faim, mais aussi le froid et la fatigue. Pratiquer à intervalles réguliers une activité physique (manœuvres, réglage des voiles, tour du pont...) ou intellectuelle (faire le point, étudier le Livre des feux, repérer les étoiles...) a le même effet et évite la somnolence.

Finalement, on s'aperçoit qu'une navigation de nuit sereine se gère bien en amont. Qu'il vaut mieux ne pas rater son train du sommeil et se trouver à l'heure à la bonne gare, pour y monter comme pour en descendre. Car ensui-

te, tout va très vite. Même si, à force de volonté, de concentration et/ou d'excitants, on peut passer une nuit blanche parce qu'il le faut (météo qui se dégrade, problème technique ou humain qui oblige à barrer...), le déficit de sommeil est là. Se creuse. Et ne se comble pas à coups de café ou d'amphétamines. Car le sommeil est vital pour l'homme. A trop vouloir tirer sur la ficelle, nombre de navigateurs professionnels se sont spectaculairement brûlé les ailes : Jean-Luc Van den Heede lors du Boc en s'échouant sur une plage australienne, Francis Joyon à la pointe de Penmarch après son record de l'Atlantique... Sans compter tous ceux qui ont loupé le passage d'un front ou l'heure d'un virement et se sont ensuite mordu les doigts au pointage du lendemain !

Chercher à connaître le rythme de son horloge biologique et celui de l'équipage afin d'établir des quarts de nuit efficaces mérite donc bien que l'on passe un peu de temps à remplir un questionnaire... Voire à se déguiser en humanoïde et affronter le regard de la foule !

J.L.G. ●

Nos nuits
sont plus
belles que
nos jours...

Une nuit avec Mercator

Nous n'avions qu'une nuit et un jour devant nous et étions décidés, Jean-Pierre et moi, à nous rendre aux Glénan au départ du Crouesty. Avec une couverture météo sans histoire, naviguer de nuit nous permettrait d'échapper à la chaleur estivale et d'avoir toute la journée du lendemain pour revenir tranquillement. Nous espérons des thermiques nocturnes pour gagner le but sans trop tirer de bords, et du portant pour revenir : une vraie route de faillénants ! Un seul «hic» : nous ne disposons pas de carte générale ni de carte de détail au-delà de la baie de Quiberon. En revanche, j'avais à bord de mon rustique Cognac un Livre des feux à jour. Puisque nous n'avions pas de carte... nous allions en faire une ! En fin de journée, à même la grande table de la cabine, je traçais un canevas Mercator sur une feuille A3 et y portais à leur place les feux et bouées lumineuses que nous allions apercevoir : position, caractéristiques, hauteur du foyer. L'idée n'était pas de moi, je me souvenais avoir lu ce truc dans un récit de navigation et m'être promis de l'essayer un jour – ou, plutôt, une nuit ! Nous avions une idée raisonnable de la configuration de la côte, la visibilité annoncée était bonne et la grande échelle de notre carte nous donnait une précision suffisante pour naviguer le long d'une route peu encombrée de pavés malsains. Naviguant en latitude constante, tout tenait sur une feuille.

Premier plaisir : apparaître dans la très belle lumière de fin d'après-midi et naviguer à rebours de ceux qui reviennent s'abriter pour la nuit. Dîner calme à papoter, nous avançons gentiment en jetant des coups d'œil alentour. La nuit tombe au moment où nous franchissons la Teignouse. Premier point, histoire de contrôler la validité de notre carte «home made». Le jour diminue, je descends à l'intérieur brancher la pile de 9 volts, balottante au bout de son fil, qui

éclairait faiblement, mais suffisamment, le compas de cloison. Pour les feux de route, je dispose de vagues feux de secours, car il n'y a pas de batterie à bord. Nous les gardons sous la main, prêts à les actionner «au cas où» et naviguons tous feux éteints...

La Teignouse franchie, l'obscurité est complète, mais l'identification des feux facile. Nouveau point qui nous permet d'effectuer une triangulation efficace et de tracer une route avec une précision suffisante. Goulphar, les Birvideaux nous font bientôt de l'œil. Groix, une nouvelle fois, est fascinante par sa masse sombre au vent, tapie, d'où vient une senteur quasi tropicale qui s'épanche jusqu'à nous.

Réduisant la visibilité à l'essentiel, la nuit privilégie d'autres sensations. Le froissement de l'eau prend une voix claire et renseigne mieux qu'un écran de loch sur les variations de vitesse. Dans la cabine éclairée par une lampe à pétrole au verre consciencieusement barbouillé de rouge, les objets alentour ne révèlent que l'essentiel de leur forme. Cette estompe générale, cette nouvelle accommodation du regard donnent tout son prix à la navigation nocturne.

Des bateaux de pêche vont et viennent dans les parages. Mon aberrante vision des couleurs me met en transe : «Où va-t-il celui-là ? Ils sont deux ou quoi ?» Je débraye le régulateur

mais, barre en main, je ne suis pas plus avancé : «Il recule, où est-ce moi qui...» Jean-Pierre, avec ses bons yeux, tranche le débat : «Abats, abats... Comme ça, c'est bon.» Il me file une pomme, me tend une bouteille d'eau, prend la barre pendant que je pense à autre chose.

La nuit en mer, c'est aussi dans une belle unité le souvenir de toutes les autres nuits : celles de haut Atlantique en plein alizé, le boudrier d'Orion pour fidèle repère ; celle où j'ai dérivé en solitaire par calme plat dans la baie de Quiberon, intrigué par des lueurs éclatant spontanément sur la côte avant de me souvenir que nous étions le 14 juillet ! Celle encore, orageuse et oppressante, l'oreille tendue vers le grondement des récifs débordant l'île de Sal, au Cap-Vert, où un couple de souffleurs brutalement surgi dans le sillage me flanqua une terre enfantine...

Le phare de Penfret, situé à gauche de notre carte dérisoire, nous «tire» finalement vers l'escabe. Le vent tombe. Les autres signaux visibles ne nous permettent que de tracer des triangles de position imprécis. Qu'importe, nous sommes quasiment arrivés. Cette dernière part du parcours, la fatigue n'aidant pas, paraît interminable. Nous arrivons néanmoins, alors que le jour point à peine et arrondissons la pointe de Pen-Men dans une «obscurité». On roule le génois, on prépare le mouillage avec le sentiment coupable de troubler le silence. «Largué !» La chaîne martèle le davier. La mer, toutes ces heures, a été à nous seuls. Du moins nous en a-t-elle délicieusement laissé l'illusion. Nous descendons dormir, tués de sommeil... E.V.

Tracer un canevas Mercator

Ce n'est sans doute pas à recommander comme méthode absolue de navigation de nuit mais, en dépannage, le principe du canevas Mercator (autrefois bien connu de ceux qui traçaient des droites de hauteur en navigation astro) est tout simple. Pour une navigation en latitude constante, prenez un chiffre de latitude moyenne par rapport à la route, en l'occurrence 47°30' (point le plus Nord, Penfret 47°44', et le plus Sud, La Teignouse, 47°25'). Placez au bas de la feuille une ligne horizontale, puis, à partir de la gauche, tracez d'un crayon léger un angle de la valeur de cette latitude moyenne (47°30'). Choisissez sur la ligne du bas une échelle de latitude propre à couvrir l'ensemble de la route (de 5 en 5 minutes, par exemple), puis élevez des verticales sur toute la hauteur de la feuille. A chaque point d'intersection entre les verticales et la diagonale, tracez une horizontale qui donnera un carroyage Mercator assez précis pour qu'on puisse y porter la position des feux et tracer routes et relèvements... en ouvrant l'œil !

Cargo de nuit

«**Moins le quart !**» Par la porte entrebâillée, une voix m'a fermement tiré du sommeil. Pas d'échappatoire, on m'attend en haut. A la passerelle, une aigre odeur de café réchauffé enveloppe le silence attentif du marin en fin de quart. Un sucre ? Non. Sa douceur rappellerait le confort de la couchette abandonnée. Envie d'amertume. Le lieutenant que je remplace consume les dernières minutes de sa veille en grillant une cigarette. «Cap au 340. Fais gaffe au navire, à tribord. J'ai porté le dernier point sur la carte à l'heure ronde. La vitesse moyenne est de 15,7 nœuds... Es-tu bien réveillé ?» Tu parles, en complément de la fumée de tabac nauséuse qui vient à mes narines, un jus noir tiédasse me rabote les entrailles ! «Bon quart», la porte claque, me voilà seul, toujours silencieux.

En arpentant la passerelle, je récapitule. Le cargo menaçant fait route sous le vent, la machine tourne à 110 tours par minute, les feux sont clairs. Ça y est, j'ai pris le quart. Me voilà gardien du cap, de la cargaison et des marins endormis. Je suis sentinelle, vigie protégeant sa tribu comme aux temps immémoriaux... Oui, dans le noir, je crâne un peu : cette solitude responsable donne du sens à mon boulot de marin.

Sur l'aileron, la rose du répéteur de compas luit en cliquetant ; à l'intérieur, des chiffres brillent et des écrans miroitent ; en retrait, une veilleuse recouvre la carte d'un halo rouge. Au large, quand la mer est docile sous une nuit sans lune, la veille se mue en une rêverie que seules limitent ces lueurs. J'aime la sensation de vertige que donne alors le cargo fonçant dans l'obscurité, ciel et mer confondus. Un instant, le but vers lequel je me dirige n'a plus d'importance. Poussière cosmique propulsée dans le néant, je me sens partie intégrante de l'univers. Le voyage maritime devient une promenade spirituelle... Pourtant, je dois rester vigilant. D'accord, je fais partie d'un tout, mais je ne tiens pas à ce que quelques récifs ponctuent cette pensée si élevée !

Retour à la surveillance de la route et du trafic maritime. Au radar, embarcations et voiliers sans transpondeur sont des hésitations, des traces aussi fugitives que l'écho d'une vague. Aux jumelles, ce sont des lueurs incertaines masquées par la houle. Là-bas, un faisceau balaye un coin de ciel avec la régularité d'un métronome. Ce phare, dont l'optique est encore sous l'horizon, rend les parages familiers.

La tension retombe, une onde de sommeil m'enveloppe. Je frissonne. Ne pas se laisser aller, ça va passer. Encore une heure de veille. Marcher, toujours marcher. Je pourrais écouter de la musique. Quelle est la mélodie



En veille à la passerelle.
 Sur ces monstres d'acier filant dans la nuit, l'officier de quart, comme une sentinelle, surveille la route et le trafic maritime.

capable de s'adapter à la marche d'un navire dans le noir ?

En ce moment, la mer et le vent sont bienveillants, mais je me souviens. Quart de nuit en Atlantique Nord à bord d'un autre cargo. Sous la lune, des trains de houle saisissent la carcasse d'acier et, avec une délicatesse inexorable, la balancent d'un bord sur l'autre. Soudain, une vague à contretemps. Elle frappe la muraille de métal à la hauteur de la passerelle. Une cascade s'engouffre dans des conduits d'aération si haut perchés que je les croyais à jamais hors de portée de l'océan. Une sonnerie, ça gueule à la machine. En ruisselant dans les gaines d'air, l'eau vient d'asperger les turbines. Il est urgent de réduire la vitesse. En descendant après le quart, je comprends la leçon. Je suis le seul dont le mobilier de la cabine s'est arraché des cloisons, dans la violence du coup roulis... Je me suis endormi au moment où le ciel blanchissait, après avoir maîtrisé puis ficelé des bouts de tôle.

Je raconte l'anecdote au gars venu me relever, café à la main, bonjour pâteux dans la bouche. Il parle peu. Ce laconisme suffit. J'aime l'obscurité pour ce qu'elle révèle des êtres. De l'ombre naît la lumière, disent les photographes. Le ciel pâlit, l'air est plus frais. Voilà l'aube, jeunesse du monde quotidiennement révélée.

L.C.

Sous le soleil de minuit...

Quarts de nuit, je vous aime! Quart de nuit galère, bataille, jouisseur, somnolent, quart de nuit scrutateur, rêveur, bonheur, quart de nuit gastronomique, quart de nuit qui n'en finit pas, quart de nuit amoureux, quart de nuit d'écriture, de lecture, quart de nuit musical, astronomique, quart de nuit au mouillage, quart de nuit à barrer, à ronfler, à rêvasser, à refaire le monde, quart de nuit à quai, quart de nuit trop long, quart de nuit déjà fini, quart de nuit au ralenti... C'est ça : au ralenti. Voilà le qualificatif que je cherchais pour ce quart de nuit qui semble si étrange au natif des latitudes tempérées que je suis.

«OK, je prends à onze heures!» ai-je lancé à la cantonade vers neuf heures et demie du soir en rejoignant ma bannette. Lorsqu'on m'a réveillé, j'ai eu l'impression qu'à peine cinq minutes s'étaient écoulées. Et que rien n'avait changé. Ni le vent, ni la mer, ni la terre. Soit moins de 10 nœuds d'Ouest, un léger clapot et des rochers de granit érodés par le temps. Non, rien n'a changé depuis tout à l'heure. A part l'heure.

«Et le cap, c'est quoi?» «Tu suis les balises du chenal. Sur un bord, ça doit le faire.» Il fait bon, le Rondo 28 s'avère aussi plaisant à barrer qu'un dériveur et tout va bien. Comme prévu, l'atterrissage sur Gulkrona se fait sans tirer de contre-bord et même sans démarer le moteur. Grand-voile affalée dès l'entrée, le petit foc autovireur suffit à nous déhaler vers le ponton visiteur. Amarres et aussières à poste, il est temps de savourer une gorgée de bière avec les voisins de ponton: «Lapin Kult» («Laponie» en finnois) est inscrit sur la cannette de cette boisson

locale qui se contrefout des superstitions hexagonales! Le mitan de la nuit est atteint et les ombres continuent de s'allonger. Lentement. Et même pas sûrement, puisqu'elles semblent se dissoudre dans cette lumière douce qui ne veut pas nous quitter.

Au lieu d'un coucher de soleil qui explose de mille feux sous les tropiques, ici, tout se passe au ralenti. Nous sommes en Finlande, côté Baltique, par plus de 60 degrés Nord et à quelques jours du solstice d'été. Le cercle solaire tangente l'horizon. Depuis trois quarts d'heure. On dirait qu'il ne veut pas y aller, là-bas, au fond du fond derrière l'horizon. Et d'ailleurs il n'y va pas. Nuages au ras de l'eau et brume de chaleur amènent la grisaille sans enlever la lumière. Drôle d'ambiance. Personne ne semble avoir envie de dormir malgré le manque de sommeil. Et le corps? En pleine forme, lui aussi! Comme dopé par un cocktail de vitamines baltes, il a zappé son biorhythme de climat tempéré. Il est deux heures du matin en local et l'on se croirait à l'heure de l'apéro.

C'est d'ailleurs l'ambiance apéro qui règne dans les bateaux. De temps en temps, un équipier va s'allonger une demi-heure, guère plus, puis revient prendre sa place au sein des équipages mélangés. Ça rit, ça chante, ça chahute... Ça bamboche de plus en plus fort et ça se transforme en une gigantesque fête païenne dont l'origine se perd dans la nuit des temps. Et qui a résisté à toutes les intimidations, tous les goupillons, tous les canons. Car on ne peut pas forcer un soleil qui ne veut pas aller se coucher... En revanche, il ne faut pas hésiter à en profiter! J.L.G. ●

