



## LES CHOIX DE "COURRIER"

CLAIRE CARRARD

### Dormez-vous ?

Un "supplique", selon le *Süddeutsche Zeitung Magazine*, qui leur a consacré sa une. Une épidémie, selon l'Organisation mondiale de la santé, citée dans l'article de Falter qui ouvre notre dossier cette semaine. De quoi parlons-nous ? Des insomnies. Le sujet pourrait paraître futile en une de *Courrier international*, où la géopolitique occupe souvent une place centrale. Il n'en est rien. Le monde se raconte également à travers des questions de société, des problèmes culturels, des signaux dits "faibles" dans l'actualité, qui sont moins visibles qu'une guerre ou une élection, certes, mais tout aussi importants et traduisent aussi bien des tendances et des évolutions de fond. "Depuis toujours, le sommeil

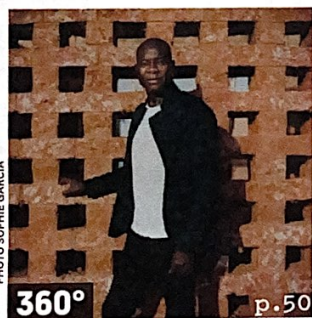
et l'importance que nous lui accordons sont révélateurs de l'époque et de la société dans laquelle nous vivons", écrit Katharina Kropshofer dans l'enquête très documentée que publie le magazine autrichien. La journaliste a interviewé des insomniaques, des coachs du sommeil et des scientifiques spécialistes des troubles du sommeil, selon lesquels les alertes se multiplient. "Deux tiers des adultes vivant dans les pays du Nord ne dorment pas suffisamment, c'est-à-dire au moins huit heures par jour." Comment l'expliquer ? Quelles conséquences sur le quotidien des insomniaques ? Pourquoi certains dorment-ils très facilement quand d'autres mettent des heures à trouver le sommeil ? Sommes-nous tous égaux à l'heure d'aller dormir ? Depuis quelques mois, les articles se multiplient dans la presse étrangère sur le sujet. Nous en avons réuni ici plusieurs qui interrogent tous nos modes de vie et notre rapport au temps. À commencer par l'article

de Falter, qui met en cause les écrans dans nos nuits sans sommeil, mais pas qu'eux : "La pandémie, la guerre, la crise climatique, les événements imprévus et le stress nuisent aussi au sommeil. L'inquiétude et la peur sont les deux principaux facteurs d'insomnie." À l'autre bout du spectre, les "perfectionnistes" s'attachent, eux, à préserver la qualité de leur sommeil à force d'objets connectés, de podcasts et autres tisanes bienfaisantes... "Travail, loisirs, famille : dans notre société de la performance, il faut réussir à tout concilier en l'espace de vingt-quatre heures, et de manière optimale, s'il vous plaît, se désolait l'autrice... Des muscles bien dessinés, une alimentation équilibrée, une famille heureuse, un métier épanouissant, et désormais il faut aussi rationaliser les nuits. Car, après tout, on dormira quand on sera mort." Certains n'attendent pas forcément jusque-là. Pour les aider, *The Guardian* a rencontré Russell Foster, un neuroscientifique

britannique dont les recherches vont bien au-delà de simples traitements pour mieux dormir. Spécialiste de l'horloge biologique, le scientifique plaide pour une société où les gens seraient plus reposés. "J'ose espérer [qu'une telle société] serait plus douce, plus réfléchie, plus constructive et plus intelligente." Des paroles qui font écho à un mouvement artistique et social de fond. Dans la lignée du *Droit à la paresse* de Paul Lafargue, une nouvelle génération d'artistes donne aujourd'hui une tonalité révolutionnaire à l'art de se reposer. Avec en creux, toujours, une vaste critique de nos sociétés. Comme en mars dernier, où *The New York Times* racontait les coulisses d'une création présentée au MoMA par Navid Acosta et Fannie Sosa, *Black Power Naps* ["Siestes Black Power"], "qui s'inscrit dans un plus vaste mouvement de réexamen de notre relation au travail". À l'appui de sa démonstration, le quotidien américain cite "le mouvement [chinois] du tangping,

soit 'rester allongé', qui encourage la jeunesse à réduire la place donnée au travail", mais aussi la démission d'un nombre record de salariés aux États-Unis en 2022. "C'est donc tout naturellement que les artistes s'emparent de la question 'Et si on ne faisait... rien ?'" L'immobilité a toujours été au cœur des grands mouvements de protestation, souligne le journal qui rappelle "les sit-in, les die-in ou les bed-in, rendus célèbres dans les années 1960 par Yoko Ono et John Lennon". À l'heure où tout semble s'accélérer en permanence, ce dossier est aussi, tout simplement, une invitation à faire une pause. À lire en écoutant notre playlist "J'ai pas sommeil", une sélection de titres en cas d'insomnies, réveille intempêtes et autres cauchemars.

En couverture :  
dessin de Nishant Choksi  
paru dans *Encounter Magazine*, Londres.



## 360° FRANCIS KÉRÉ, ARCHITECTE EN SON PAYS

De plus en plus demandé dans le monde, l'architecte germano-burkinabè dessine dans son pays d'origine aussi bien des écoles ou des dispensaires que des monuments pour la junte. Est-il en passe de perdre son âme ? se demande *Zeit Magazin*.



## Sommaire

CDI  
Lycée Mur / Porsmeur  
Morlaix

### HAUT-KARABAKH p.12

#### Plus le choix, "il fallait partir"

Des milliers d'habitants, entre soulagement et résignation face à une paix jugée impossible, ont quitté l'enclave arménienne. *The Daily Telegraph* a rencontré certains d'entre eux à la frontière arménienne.

### INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE p.36

#### L'économie danoise se dope à l'Ozempic

Grâce au succès de ses médicaments contre le diabète et l'obésité, le groupe Novo Nordisk est devenu indispensable à l'économie du royaume, raconte *Politiken*.

### CHINE p.21

#### Seniors sous influence numérique

Sur l'Internet chinois, un influenceur a ciblé des personnes âgées pour leur soutirer de l'argent. Le *South China Morning Post* y voit le signe des nouveaux enjeux auxquels est confrontée une population vieillissante adepte du tout numérique.

### LES SOURCES

Chaque semaine, les journalistes de *Courrier international* sélectionnent et traduisent des articles tirés de plus de 1 500 médias du monde entier. Voici la liste exhaustive des journaux, sites et blogs utilisés dans ce numéro :

*Americas Quarterly* New York, trimestriel.  
*Asahi Shimbun* Tokyo, quotidien.  
*The Continent* Johannesburg, hebdomadaire.  
*The Daily Telegraph* Londres, quotidien.  
*Dennik N* Prague, quotidien.  
*The Economist* Londres, hebdomadaire.  
*Falter* Vienne, hebdomadaire.  
*Frankfurter Allgemeine Zeitung* Francfort, quotidien.  
*The Guardian* Londres, quotidien.  
*Hindustan Times* New Delhi, quotidien.  
*Nawaat* (nawaat.org) Tunis, en ligne.  
*New Lines Magazine* (newlinesmag.com) Washington, en ligne.  
*The New York Times* New York, quotidien.  
*El Periódico de España* Madrid, quotidien.  
*Politiken* Copenhague, quotidien.  
*La Repubblica* Rome, quotidien.  
*South China Morning Post* Hong Kong, quotidien.  
*Der Spiegel* Hambourg, hebdomadaire.  
*De Standaard* Bruxelles, quotidien.  
*Süddeutsche Zeitung* Munich, quotidien.  
*Le Temps* Genève, quotidien.  
*Zeit Magazin* Hambourg, hebdomadaire.

DESSIN DE WALENTA ÉTATS-UNIS

