

Comment comprendre l'hégémonie, pourtant délétère pour la santé, de l'assis sur un siège dans le monde occidental ?

Essai sur la symbolique de la posture assise de la préhistoire à la fin de la Rome antique

VIRGIL BRU

Haute école Louvain-en-Hainaut

University College of Osteopathy

Virgil@myfrenchphysio.london

RÉSUMÉ. – Les Occidentaux passent la plus grande partie de leur vie éveillée assis sur une chaise malgré l'existence d'un consensus scientifique visant à dénoncer la nocivité de cette posture. Aussi ont-ils entrepris de nombreuses recherches pour améliorer la chaise ou pour tenter de diminuer son utilisation. En revanche, ils sont incapables d'imaginer la solution qui consisterait à remplacer l'assis sur un siège par un autre type d'assise. Pour preuve, aucune étude n'a cherché à savoir s'il ne serait pas plus bénéfique de s'asseoir accroupi ou en tailleur plutôt que sur un siège ! Étant donné la multitude de publications consacrées aux effets néfastes de l'assis sur un siège et aux manières de l'améliorer, il est pour le moins surprenant que cette question n'ait jamais été posée.

Cet article ne se propose pas de la résoudre, mais il cherche à attirer l'attention sur cette lacune importante afin que d'autres s'attachent enfin à la combler. À cette fin, il tente de comprendre les raisons qui empêchent les Occidentaux — y compris les chercheurs ! — à envisager un autre type d'assis que l'assis sur un siège alors que d'autres sociétés y parviennent fort bien, comme en témoigne leur utilisation importante de l'assis accroupi. Pour expliquer cette incapacité, l'hypothèse de travail avancée est que le siège ne se réduit pas à une fonction utilitaire, mais qu'il assume également une fonction symbolique à ce point importante qu'il leur paraît inenvisageable de s'en séparer.

Pour mettre à l'épreuve cette hypothèse, l'article retrace l'histoire du siège au sein des civilisations qui sont aux origines des sociétés occidentales en étant par-

ticulièrement attentif à l'évolution de son utilisation et aux raisons de cette évolution. Cet historique nous permettra, nous les Occidentaux, non seulement d'identifier les fonctions cachées de cet objet, mais encore et surtout de prendre du recul par rapport à nos paradigmes actuels afin de retrouver un point de vue plus objectif sur l'hégémonie du siège dans nos sociétés et sur les problématiques qui en résultent.

ABSTRACT. – Westerners spend most of their waking hours sitting in a chair despite the general scientific consensus proclaiming the harmfulness of this position. There has also been a lot of research focussed either on improving the chair or on trying to reduce its use. However very few, if any, seem invested in the rather obvious solution of entirely replacing the chair with another form of sitting. This is evidenced by that fact that there are no studies which have looked at whether it would be more beneficial to sit cross-legged or in a squatting position, as opposed to on a chair! Given the plethora of publications on the adverse effects of sitting in a chair and on ways to improve this position, it is surprising that this question has never been addressed.

This article is not intended to resolve it, but rather seeks to draw attention to this glaring oversight so that others may finally pay it due diligence. To this end, we endeavour to understand the reasons preventing Westerners — including their researchers! — from considering a different form of sitting other than the seated position, where other societies are doing so quite successfully as demonstrated by their extensive use of the squatting position. In order to explain this seeming incapacity, the advanced working hypothesis is that the chair is not merely the object of its utilitarian function, but also assumes a symbolic function of such great magnitude that it seems almost impossible to part with.

To test this hypothesis, the article traces the history of the chair within the civilizations that originated in Western societies, paying particular attention to the evolution of its use and the reasons for this progression. This historical background will allow us, the Westerners, to not only identify the hidden functions of this object, but also, and most importantly, to gain some insight into our current paradigms in order to regain a more objective stance with respect to the predominance of the chair, and its associated issues, in our societies.

MOTS-CLÉS. – Assis sur un siège — Celtes — Égypte antique — Grèce antique — Paradigme — Posture assise — Préhistoire — Rome antique

Plan de l'article

1. Introduction
2. La Préhistoire
 - 2.1. Diversité des types d'assis
 - 2.2. L'assis et la symbolique du pouvoir
3. L'Égypte antique
 - 3.1. Diversité des types d'assis et prédominance de l'assis au sol
 - 3.2. L'assis sur un siège prérogative du pouvoir divin et politique
 - 3.3. Le siège comme moyen de hiérarchisation de toute la société
 - 3.4. Conclusion
4. La Grèce antique
 - 4.1. Prédominance de l'assis sur un siège et du semi-couché
 - 4.2. La symbolique de l'assis
 - 4.2.1. Dans les sphères du pouvoir
 - 4.2.2. Dans la société

4.3. L'assis sur un siège et le semi-couché justifiés par la suprématie du haut
4.4. Conclusion
5. Les Celtes
5.1. Prédominance des assis au sol et de l'assis en tailleur
5.2. La capacité d'autres postures à assumer les mêmes fonctions symboliques
5.3. Le nomadisme comme explication
5.4. Conclusion
6. La Rome antique
6.1. Prédominance de l'assis sur un siège et du semi-couché
6.2. Une assise devenue mobile
6.3. Variabilités de la symbolique de l'assis
6.3.1. L'exemple du pouvoir
6.3.2. L'exemple du repas
6.4. Fonctions de la symbolique de l'assis
6.5. Conclusion
7. Discussion
8. Conclusion

1. Introduction

Notons d'emblée, puisque tout notre propos consiste à rappeler cette évidence perdue, que s'asseoir n'équivaut pas à s'asseoir sur un siège. La position assise est une position intermédiaire. Elle ne permet ni de se déplacer, au contraire de la position debout, ni de dormir confortablement, comme la position couchée. Cependant, elle est stable, peut être facilement adoptée pendant des heures et permet la réalisation de nombreuses tâches. À l'inverse de notre réaction instinctive occidentale — si on vous demande de vous asseoir, vous chercherez un siège —, s'asseoir ne requiert pas nécessairement un siège. De nombreuses autres postures correspondent à cette définition de l'assis : assis en tailleur, assis accroupi, assis en sirène, assis à genou, etc.

La question à laquelle cet essai tente d'apporter un début de réponse est la suivante : pourquoi, dans le monde occidental du XXI^e siècle, nous asseyons-nous sur des chaises, des fauteuils, des tabourets ou, autrement dit, sur un siège, mais jamais autrement ? Pourquoi ne nous vient-il jamais à l'esprit de nous asseoir en tailleur, en squat, ou simplement sur les genoux ? Cette question, d'apparence anodine, est le fait non d'un historien, non d'un scientifique qui, à ses heures perdues, se consacrerait en dilettante à l'histoire, mais bel et bien d'un kinésithérapeute et ostéopathe cherchant à comprendre le paradoxe suivant : alors que les conséquences néfastes sur la santé de ce recours massif et exclusif à l'assis sur un siège sont bien connues ; alors qu'une solution à ce problème de santé publique serait de varier autant que possible les types d'assises ; alors que certaines cultures, aujourd'hui encore, parviennent fort bien à tirer