Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: [8] (1905)
Heft: 6

Artikel: Comment faut-il dormir?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-255044

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Comment faut-il dormir?

Un rédacteur d'un journal parisien a recueilli sur ce sujet palpitant d'actualité, l'avis de quelques sommités médicales, et voici le résultat de sa petite enquête :

Le professeur Debove, président du comité d'hygiène, doyen de la faculté de médecine, a dit :

« Je suis partisan absolu de l'aération des chambres. Il est bon de laisser la fenêtre ouverte la nuit, même pendant l'hiver. Aucun danger de refroidissement n'est à craindre, à la condition de ne point rester découvert et d'éviter les courants d'air. »

Voici l'avis du professeur Brouardel :

« La question que vous me posez est des plus intéressantes. Oui, en thèse générale, il est excellent, à tous les points de vue, de dormir la fenêtre ouverte, à condition, cependant, que l'air ne vous tombe pas directement sur le bout du nez. Cela réussit très bien, surtout quand l'habitude a été prise dès l'enfance. Quant aux personnes âgées, elles ont à subir une période d'accoutumance au cours de laquelle peuvent survenir, non des bronchites ou des rhumes, mais quelques légers accidents intestinaux, comme en produisent les purgations. C'est singulier, mais c'est ainsi. Au demeurant, ce n'est pas bien dangereux. A ce sujet, savez-vous comment se purgent les Chinois ? Au lieu de prendre de l'huile de ricin, ils se mettent le ventre à l'air.

« Bien entendu, l'avantage résultant de la fenêtre ouverte n'est obtenu que si cette fenêtre donne sur un endroit favorable, et non sur une cour empoisonnée par des amas de détritus, ou sur une route sillonnée nuit et jour par des automobiles soulevant des nuages de poussière malsaine.

« En hiver, il y a quelques précautions à observer : il faut se couvrir chaudement. Mais, je le répète, en toute saison il est utile, il est nécessaire d'assurer si possible aux poumons, pendant le sommeil, la quantité d'air pur dont ils ont besoin. Que de maladie évitera-t-on ainsi, surtout si l'on dort dans une chambre abritant un certain nombre de personnes ? »

Le professeur Dieulafoy est, lui aussi, un partisan résolu de la fenêtre ouverte :

« — Il faut, toutefois, dit-il, s'habituer peu à peu à ce régime. On commencera de préférence à le suivre dans la saison chaude. On ne pourra ensuite que s'en trouver bien. Comment l'air nuirait-il à une personne bien portante, alors qu'on l'emploie comme principal agent dans la cure des phtisiques ? C'est pour ceux-là surtout qu'il est indispensable d'avoir un air continuellement renouvelé. Les personnes souffrant de la poitrine, — et elles sont légion ! — ne doivent jamais dormir dans une chambre dont la fenêtre est complètement fermée. Bien « orienté » au dehors, bien couvert au dedans, il ne faut point non plus avoir peur du froid. En somme, la cure d'air est aussi nécessaire au phtisique que la cure d'alimentation, et elle fait partie intégrante de son hygiène. Les gens bien portants auront tout avantage a agir de même. »

En sa qualité de membre de l'Académie de médecine, M. Berthelot était intéressant à consulter, lui aussi ; mais l'illustre savant est fort modeste. Il se défend d'avoir une opinion arrêtée en la matière :

« — Je n'ai pas qualité, dit-il, pour trancher cette question. Tout ce que je puis vous dire, c'est que moi je dors la fenêtre ouverte pendant l'été, mais que l'hiver je la ferme. Je ne prétends pas qu'il faille suivre mon exemple. Je crois même que, pour des personnes jeunes et de bonne constitution, il est préférable de laisser pénétrer l'air chez soi, même pendant la saison froide.

« Il est évident que l'air d'une chambre où l'on a passé la nuit est fort vicié le matin. A condition de fermer les volets ou de mettre un rideau devant sa fenêtre, il me semble, en somme, qu'il est préférable de la tenir ouverte. Mais je vous le répète, ce n'est qu'une opinion personnelle, rien de plus. »

M. Bordas, assistant au Collège de France, dont les travaux sur l'hygiène ont été si remarqués, a bien voulu donner une opinion très documentée :

« Il est indéniable, dit-il tout d'abord, qu'il importe au premier chef d'éliminer les impuretés dont se charge l'air d'une chambre à coucher, et de renouveler l'atmosphère. Il ne faut pas qu'un dormeur respire plusieurs fois le même air. Cela est acquis. Mais on doit aussi se prémunir contre les accidents que peut causer, chez les arthritiques, notamment, le froid, et les écarts brusques de température. La difficulté réside donc dans le mode d'aération à employer.

« Je n'en vois guère que deux. Le premier, en usage déjà dans quelques casernes, consiste à adapter à la fenêtre deux carreaux parallèles, ouverts l'un à sa partie supérieure, l'autre à sa partie inférieure, de façon à ce que l'air puisse circuler entre les deux.

« Les Anglais s'en tirent autrement. Ils fixent en haut de la fenêtre une plaque métallique en cuivre, percée de petits trous. L'air ne pénètre dans la chambre qu'après s'être réchauffé en traversant les trous pratiqués dans le métal. Il est vrai que cela n'est pas élégant et assombrit un peu le local...

« Ces deux moyens, quoique bien imparfaits, sont pourtant les seuls, termine le docteur Bordas, qui permettent d'assainir les chambres où nous couchons. »

Le docteur Talamon a répondu :

« — Je réponds sans hésitation qu'il vaut mieux dormir la fenêtre ouverte que fermée. Mais — et cette restriction a une importance capitale — il ne faut pas que la fenêtre s'ouvre directement dans la chambre où l'on dort. L'action directe de l'air nocturne présente certainement plus d'inconvénients que d'avantages. Il faut, autant que possible, qu'il accède dans la chambre à coucher par la fenêtre d'une chambre voisine, la porte de communication étant laissée ouverte. »

L'avis du professeur Blanchard est catégorique et conforme à celui du docteur Talamon :

« — Oui, il faut dormir la fenêtre ouverte, répond-il sans hésiter à notre question. Cela ne fait aucun doute.

« — Hiver comme été ?

« — Hiver comme été. D'abord, cela est normal. L'homme est fait pour vivre en contact avec la nature, qui est la grande guérisseuse. La plupart des maladies proviennent d'infections domestiques, provoquées par le manque d'aération.

« — Mais les tuberculeux ?

« — Les tuberculeux plus que les autres, ont besoin d'air, chacun sait cela. Tout dépend de l'orientation du courant d'air. Il importe, en effet, de prendre une précau-

tion unique ; empêcher l'air froid directement sur le dormeur. A part cela, de l'air, de l'air, et encore de l'air ! »

Le professeur Cornil se range à l'opinion de son confrère, à une restriction près :

« — Entr'ouverte, la fenêtre, dit-il, entr'ouverte seulement. Et qu'on prenne la précaution, surtout l'hiver, d'interposer entre soi et l'air frais un rideau, une tenture, un paravent.

« — Il faut aussi que la chambre soit grande, afin de pouvoir disposer son lit de telle sorte qu'il ne se trouve pas en face de la fenêtre ouverte.

« Enfin, s'il fait très froid, entr'ouvrez encore, mais allumez du feu dans la chambre et couvrez-vous soigneusement. De l'air, oui, mais gare aux refroidissements. »

D'une voix singulièrement jeune et vibrante, le professeur Lancereaux s'écrie :

« — Voici plus de trente ans que je proclame que l'air est un aliment des plus précieux ! Ce n'est certes point moi qui déconseillerai de laisser les fenêtres ouvertes durant la nuit, sous réserve, toutefois, qu'on s'habitue peu à peu à ce régime. »

Tels sont les résultats de ce petit plébiscite. Au lecteur à en faire son profit.

Madame LOUBET, mère du Président E. Loubet

C'est à Marsanne, dans une simple ferme, que vivait Mme Loubet, mère du président actuel de la République française. Elle avait vu avec joie la carrière rapide et brillante de son fils, mais elle avait conservé les mœurs simples des paysans de Provence. Elle ne tirait nul orgueil de la situation brillante de son aîné, et quand, fatigué du pouvoir et des honneurs, ce dernier revenait à Marsanne pour se reposer un peu, c'était pour le président la vraie vie de famille d'antan, simple et frugale qui recommençait.

M. Loubet vénérait et chérissait sa vieille mère. On comprendra combien la mort de cette bonne française l'a éprouvé quand on saura que, retenu à Paris par la crise ministérielle, il n'a pas pu voler à son chevet pour la revoir et lui dire l'éternel adieu.

PENSEES

Faire un homme heureux, c'est mériter de l'être.

Il n'y a pas de sot métier: il n'y a que de sottes gens.

La vie est un si grand bien!

CAUSERIE D'ACTUALITE

Monnaies, poids et mesures de France

MONNAIES

Les monnaies réelles de France sont :

Or

100 francs	pesant	32,25805	à 900	millièmes de fin.
50 —	—	16,12902		—
40 —	—	12,90322		—
20 —	—	6,45161		—
10 —	—	3,22580		—
5 —	—	1,61290		—

Argent

5 francs	pesant	25	grammes	à 900	millièmes.
2 —	—	10	—	à 835	—
1 —	—	5	—	—	—
0,50 c.	—	2,50	—	—	—
0,20 c.	—	1	—	—	—

Bronze

10 centimes	pesant	10	grammes		95 cuivre.
5 —	—	5	—		4 étain.
2 —	—	2	—		1 zinc.
1 —	—	1	—		

POIDS

Le gramme, poids d'un centimètre cube d'eau distillée à son maximum de densité à la température de 4 degrés centigrades au-dessus de zéro.

Kilogramme	1000 grammes.
Livre métrique	500 —
Quintal métrique.	100 kilos.
Tonneau de mer.	1000 —

MESURES

Le mètre, la 10 millionième partie du quart du méridien.

Kilomètre	1000	mètres.	
Lieue	4000	—	
Lieue marine.	5556	—	
Mille marin	852	—	
Brasse.	1	—	624
Nœud	15	—	432
Are.	100	mètres carrés.	
Hectare	10000	—	—
Stère	cube de 1 mètre de côté.		
Litre	1 décimètre cube.		
Hectolitre.	100	—	—

VARIETE

Un fleuve sans source

Il vient d'arriver une mésaventure vraiment extraordinaire à l'Elbe, le grand fleuve qui arrose l'Allemagne centrale.

Au point de vue géographique, l'Elbe n'existe plus.

Depuis une quinzaine de jours, sa source, située en Bohême, est complètement tarie et si le fleuve continue à charrier des eaux, c'est grâce à ses affluents. On suppose qu'il s'est produit un glissement de terrain dont le résultat a été de boucher l'orifice de la source.

Il est certain que l'Elbe, quoique sans source, continuera à porter son nom géographique, et l'incident géologique rapporté plus haut n'aura pas, nous l'espérons, d'autres conséquences.