

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 34 (1926)

Heft: 9

Artikel: Est-il nuisible de lire le soir au lit?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973428>

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: 17.01.2026

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

wiesen sich die großen Freiheiten, die man den kleinen Bauernbrennern gewährte, die gewaltige Mengen Trinksprit der Besteuerung hinterziehen; das französische Parlament erwies sich auch diesen Uebelständen gegenüber als sehr schwach.

Aber aus der Verwendung des Ueberschusses an Alkohol könnte auch die Schweiz manches lernen. Wir hatten bis vor kurzem die teuerste Milch Europas und haben noch jetzt den billigsten Schnaps, wahrscheinlich der ganzen Welt. Durch eine neue Gesetzgebung muß erreicht werden, daß ein Teil des Ueberschusses billig zum Autofahren abgegeben werden kann.

R.

Est-il nuisible de lire le soir au lit?

Les avis sont partagés; les uns prétendent que cette habitude est très nuisible pour les yeux; d'autres déclarent qu'il n'en est rien.

Voici, à ce propos, l'opinion du docteur de Fleury:

« On dit beaucoup que c'est une détestable coutume de lire une fois couché. On le dit, et j'avoue ne pas bien discerner pourquoi. Ce serait fâcheux, à coup sûr, pour un adolescent, de qui le corps ne doit pas contracter, au cours de la croissance, d'attitudes défectueuses. Mais je ne vois aucun inconvénient appréciable à ce qu'un homme de trente ans, un peu lassé de sa journée, goûte le bienfaisant appui de ses épaules à l'oreiller, tandis que, pour une heure encore, il prolonge, dans le délicieux laisser-aller de ses muscles, la culture de son esprit.

Jadis, avec les vieilles lampes de nos pères, posées loin sur la table de nuit, il fallait pour lire s'accouder sans commodité et se tordre le cou; mais, grâce à nos

modernes installations électriques, la lampe ingénieuse inonde de sa clarté blanche le livre seul, sans fatiguer les yeux, laissant la chambre entière dans la plus douce obscurité; la nuque porte en plein sur l'oreiller; dans le silence de la nuit, le corps entier est détendu sans aucune fatigue; sans position fausse on peut se délecter de quelque parfait écrivain, jusqu'à l'heure régulière où les paupières demandent grâce.

D'un geste bref, la lumière est éteinte et l'on passe en un seul instant, sans lenteur d'attente, des bonnes lettres au sommeil. Avec de telles commodités, je conseille qu'on lise au lit. »

Le docteur de Fleury montre une indulgence marquée pour une habitude qu'il a lui-même probablement. Il est certain qu'il est des personnes qui ne pourraient pas s'endormir le soir avant d'avoir lu quelques pages. C'est le fait surtout de nerveux qui, le soir, au coucher, sont encore tout vibrants de leur journée et pour lesquels une lecture apaisante endort peu à peu l'activité cérébrale. A une condition, toutefois, c'est que le sujet du livre lu ne soit pas trop passionnant, sans cela le sommeil fuira toujours plus au lieu de venir promptement.

On peut également conseiller la lecture, la nuit, aux sujets qui se réveillent en proie à une idée obsédante et qui les empêche de se rendormir. Rien n'est meilleur, pour ceux-ci, qu'une lecture de quelques instants pour chasser leurs préoccupations.

On peut donc dire de la lecture au lit, comme pour bien d'autres choses: Usez-en, mais n'en abusez pas!

**Werbet Mitglieder für das
Rote Kreuz!**
