

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: 36 (1928)

Heft: 6

Artikel: Les enfants et le sommeil

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-974020>

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: 24.01.2026

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

Für unsere Untersuchung sind die zwei letzten Strophen wichtig: die Ernährung mit Brei erfolgte erst nach dem Abstillen, wenn die Kinder eben erst im Lausstuhl stehen können, also gegen Ende des ersten Lebensjahres.

Beikost aus der Breifachel oder mit dem Schnuller empfiehlt Röslin beim Abmuttern. In dem Bilde „Mutter und Kind“ aus Euchariun Rhodionis: De partu hominis.... Frankfurt 1532 (die lateinische Ausgabe von Röslins Rosengarten) sehen wir, wie die glückliche Mutter ihren Säugling auf dem Schoß hält, um ihn aus der auf dem Tische vor ihr stehenden dreibeinigen Breifachel mit einem Löffel zu füttern. Im allgemeinen scheint man doch die Fütterung mit dem Löffel vor dem Einstreichen mit dem Finger bevorzugt zu haben. J. Wurk (Ein schönes und nützliches Kinderbüchlein 1639) berichtet über das Füttern eines Kindes folgendermaßen: „In etlichen Arten gibt man den Kindern also zu essen; man nimmt mit

einem Löfflein das Pöplein aus einem Pfännlein und stoßen vorhin das Pöplein in ihrem Mund (das ist in den Mund der Fütternden) und nehmen hernach wieder aus ihrem Mund und empfangen es in das Löfflein und geben dem Kinde mit dem Löfflein zu essen.... darum man Achtung haben soll, daß die Kinder mit dem Löffel nicht gekragt werden, denn, wenn schon gleich ein Löffel einem alten Menschen, so damit zu essen gewohnt ist, nicht kräget, so kann er doch ein Kind krägen, das dessen ungewohnt ist.... Weiterhin so wärmet man auch die Mühlein in dem Butter oder Del und so die Feiste (die Haut, die sich auf dünnem Milchbrei bildet) emporzuschwimmt und sie dieselbe mit dem Löffel wollen oben herab nehmen, so blasen sie die Feiste so stark herab, daß sie nicht achten, daß es etwa dem Kinde in die Augen sprüzet, daß ich auch gesehen habe, daß die Kinder so rufechtige, dicke, blatterechtige Angeficht bekommen haben, daß man sie für ausfäzig achtete.“

Les enfants et le sommeil.

Le nombre d'heures de sommeil nécessaires à l'enfant varie avec l'âge et peut-être aussi avec les climats et les saisons. Il faut également tenir compte des différences de tempérament, car certains enfants ont besoin de dormir plus longtemps que d'autres. Suivant les observations du professeur Terman, la durée du sommeil parmi les écoliers de l'ouest des Etats-Unis se répartit comme suit d'après les différents âges:

AGE	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	
Heures et minutes de sommeil	11.14	10.41	10.42	10.13	9.56	10	
AGE	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
Heures et minutes de sommeil	9.36	9.31	9.6	8.54	8.30	8.46	8.46

Remarquez que ces chiffres sont beaucoup plus élevés que ceux qui ont été

établis par certains professeurs anglais et allemands et très inférieurs à ceux qu'a fixés le Dr Clement Duke dans des théories généralement acceptées. Vous vous rendrez compte que les chiffres du professeur Terman sont trop bas en étudiant le tableau suivant qui montre le pourcentage des enfants qu'il est nécessaire d'éveiller le matin — en d'autres termes, qui n'ont pas eu assez de sommeil.

AGE	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans
Pourcentage des enfants qu'il faut éveiller	21	19	23	19	23	20

AGE	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
Pourcentage des enfants qu'il faut éveiller	24	25	26	32	39	40	48

Il est curieux de constater que le pourcentage de ceux qui dorment ainsi pro-

fondement à l'heure du lever augmente avec l'âge. La proportion n'est que de 21 % à l'âge de 6 ans tandis qu'elle atteint le chiffre de 48 % chez les adolescents de 18 ans. Nous savons tous ce qu'entraîne cet état de choses. L'enfant est en retard, déjeune à la hâte et arrive à l'école après l'heure d'entrée, encore tout endormi. Il aura donc les idées moins nettes et la perception moins rapide que celui qui commence la journée le corps reposé et l'esprit en éveil.

Il a été prouvé d'une façon concluante que les enfants appartenant aux familles très pauvres sont d'un an en retard au point de vue intellectuel sur les enfants des classes aisées, et cet état de choses est en grande partie la conséquence du manque de sommeil. L'enfant qui est obligé de partager sa chambre, parfois même son lit, avec d'autres, qui est réveillé dès l'aurore par ses compagnons de chambre lorsque ceux-ci s'habillent pour le travail et dont le court sommeil est encore troublé par le froid et la vermine, doit lutter contre de grands désavantages. Il perd ainsi les plus précieuses années de sa vie, car c'est pendant la période scolaire que s'acquièrent les connaissances et les capacités qui lui permettront de gagner sa vie plus tard.

Le problème du sommeil, a-t-on dit, peut être assimilé en grande partie à celui du logement et de la pauvreté. Le paragraphe précédent démontre d'une façon évidente la vérité de cette assertion. Mais, tandis que bien des parents dans une situation gênée se trouvent dans l'impossibilité de modifier la question du logement et d'augmenter leurs revenus au delà d'une certaine limite, ils peuvent, malgré ces inconvénients, obliger leurs enfants à dormir plus longtemps que ne le font ceux qui sont livrés à eux-mêmes.

Comme l'a indiqué le Dr Schiötz, ins-

pecteur médical en chef des écoles d'Oslo, ce sont les heures que l'on gagne le soir qui comptent et non pas celles que l'on essaie de rattrapper le matin. L'enfant qui se couche tôt devrait le lendemain se lever à l'heure sans difficulté. Voilà qui est plus facile à dire qu'à faire, observera-t-on, et il est évident que les parents qui ne jouissent d'aucune autorité n'y parviendront pas. Mais ceux qui savent se faire obéir pourront améliorer considérablement la santé de leurs enfants s'ils les obligent à se coucher de bonne heure.

A l'âge de huit ans, l'enfant devrait se mettre au lit à 8 heures. Si l'on ajoute un quart d'heure de grâce par année, l'enfant de neuf ans sera autorisé à attendre 8 heures 15 pour aller se coucher, et à quatorze ans il pourra veiller jusqu'à neuf heures et demie.

On peut, paraît-il, trop dormir, comme on peut trop manger. Mais le cas est très rare chez les enfants et les parents doivent se préoccuper d'éviter plutôt l'insuffisance que l'excès en ce qui concerne le sommeil. On a remarqué que les enfants peuvent être privés pendant des mois et même des années d'une partie du sommeil auquel ils ont droit sans en souffrir en apparence, mais pendant tout ce temps, ils épuisent certaines réserves d'énergie dont ils peuvent avoir besoin en cas de maladie, d'accident ou de surmenage, notamment au cours des examens.

La qualité du sommeil n'a pas une moindre importance. Il faut non seulement que nos enfants dorment un nombre d'heures déterminé, mais encore que leur sommeil soit aussi reposant que possible, ce qui ne saurait être lorsque la chambre est mal aérée, qu'elle donne sur une rue bruyante ou que le lit est si froid que l'enfant ne peut pas s'y étendre à son aise. Les fenêtres doivent rester ouvertes

toute la nuit à condition que les couvertures soient suffisamment chaudes. Cependant, d'après les observations du professeur Terman, 3,1 % seulement des écoliers qui vivent dans le climat égal et doux de la Californie dormaient la fenêtre ouverte. Il a constaté que le nombre d'enfants dont la chambre à coucher est bien aérée augmente avec l'âge, par suite probablement des principes d'hygiène inculqués à l'école. Quarante-sept pour cent des enfants qui dormaient les fenêtres fermées partageaient leur chambre avec deux personnes au moins.

La qualité du sommeil est également affectée par ce que mangent et boivent les enfants avant de se coucher. Cette question seule demanderait toute une étude pour pouvoir être traitée à fond. Nous nous contenterons de dire ici que l'enfant qui engloutit le soir plusieurs tranches de porc froid accompagnées de café ou de thé a toutes les chances d'être la proie d'affreux cauchemars, quelle que soit la tranquillité de sa conscience à d'autres points de vue. « La tête qui porte une couronne ne saurait reposer en paix », a

dit le poète, mais la phrase peut s'appliquer avec autant de justesse à l'enfant qui vient de faire un repas trop lourd et trop copieux.

Le travail après le dîner empêchera souvent un enfant nerveux de reposer paisiblement et l'étude de problèmes d'arithmétique jusqu'à une heure avancée de la nuit n'est guère propre à préparer à un sommeil paisible. Celui-ci peut être aussi troublé par une gêne dans la respiration, par le mal aux dents ou un mal d'oreille, etc., et les parents feront bien de consulter un médecin lorsque leur enfant paraît être sujet à des désordres de ce genre. Il faut également tenir compte des peines morales. Combien d'heures d'insomnie et d'angoisse seraient évitées si le petit pouvait toujours, avant de se coucher, confier ses chagrins à quelque grande personne aimant les enfants et sachant les comprendre? Car la question du sommeil n'est pas d'une simplicité telle qu'elle dépende tout entière d'un bon lit et d'une fenêtre grande ouverte.

(Communiqué par le *Secrétariat de la Ligue des Sociétés de la Croix-Rouge.*)

La médecine domestique.

Depuis les temps les plus reculés, les familles se transmettent des recettes médicales. Quelques-unes sont bonnes, d'autres les plus nombreuses, tiennent plus de la magie que de la médecine. Elles reposent toutes sur l'idée ancienne que chacun peut être son propre médecin. Des éditeurs aussi avisés que peu scrupuleux exploitent cette idée en offrant au public des ouvrages aussi volumineux que chers qui doivent remplacer le médecin. Comme si

la lecture d'un livre pouvait remplacer les connaissances que le médecin n'acquière que par six à sept ans d'études et quelques années de stage dans les hôpitaux! Au lieu de réfléchir à cela, trop de gens souscrivent ces ouvrages charlatanesques, quittes à trainer cette dette pendant des mois. On ne saurait assez mettre en garde les gens naïfs contre de telles flibusteries.

Secrétariat romand d'hygiène sociale.
