

Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire

Herausgeber: Comité central de la Croix-Rouge

Band: 19 (1911)

Heft: 3

Artikel: L'insomnie

Autor: Rosegger, P.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-548903>

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: 01.01.2026

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

LA CROIX-ROUGE SUISSE

Revue mensuelle des Samaritains suisses,
Soins des malades et hygiène populaire.

Sommaire

	Page		Page
L'Insomnie	25	nitaire; Société des samaritains de la ré-	
Traitement du coup de chaleur	29	gion de Tavannes; Cours de moniteurs à	
La bonne attitude de l'infirmière	31	Neuchâtel; Alliance suisse des gardes-ma-	
Nouvelles de l'activité des sociétés: Estam-		lades, section de Neuchâtel et environs;	
pilles de valeur et Croix-Rouge; Société		Nouvelles sociétés romandes de samaritains;	
neuchâteloise de la Croix-Rouge; Samari-		Société des samaritains de St-Blaise, So-	
tains de Bienne; Bâle, société militaire sa-		ciété des samaritains de Vevey	33

L'Insomnie

D'après un article de P. Rosegger

J'entendis, un jour, dire à ma mère qu'elle devait faire, le soir, sa prière debout, car à peine était-elle couchée qu'elle dormait déjà. Elle ne se fiait pas à la position agenouillée, car — disait-elle encore — son domestique Marc ne paraissait jamais sommeiller si profondément que lorsqu'il s'était placé dans l'angle de la chambre, à genoux, pour faire sa prière du soir. Et la grand'mère avait ajouté: Si celui qui a fait un dur labeur tout le jour s'endort en priant le soir, certainement que les anges du ciel font la prière pour lui.

Le citadin nerveux ne comprendra pas comment le sommeil peut ainsi succéder immédiatement à l'état de veille: travailler jusqu'au dernier instant, dépenser ses forces physiques jusqu'au moment où l'on est terrassé par une fatigue telle qu'on ne peut plus se défendre du sommeil!

Dans la maison de nos paysans tout était éteint dès 9 heures du soir, mais l'hiver comme l'été on était debout à 4 heures. Pendant ces sept heures on dormait profondément, et, le lendemain, on ouvrait les yeux couché sur le même côté sur lequel on s'était étendu le soir. Qui réveillait le père à l'aube? Je ne saurais le dire..., peut-être bien se réveillait-il de lui-même. Chaque matin, à la même minute, il était debout et réveillait les autres. Il avait une latte au moyen de laquelle il frappait lourdement à la paroi de la chambre des domestiques, puis au plafond, afin de réveiller aussi les garçons de ferme, couchés à l'étage supérieur. La réponse était un grognement sourd. Quand celui-ci était suivi de silence, le père frappait derechef et jusqu'au moment où il entendait qu'on quittait son lit et qu'on s'habillait. Pour moi, c'est ma mère qui m'ap-

prit à me lever: « Si tu sautes à bas ton lit au moment où l'on te réveille, tu auras mal à la tête; si tu restes couché un instant de plus, tu t'endormiras de nouveau. C'est pourquoi il faut tout de suite t'asseoir dans ton lit, réciter un « Notre Père », et puis te lever. »

Il y a des gens heureux qui — prétendent — préfèrent le réveil du matin au moment où ils s'endorment le soir. J'ai connu, moi aussi, cette jouissance, au temps où l'activité me dévorait. Plus heureux encore sont ceux dont le moment de s'endormir et celui de se réveiller sont d'égales jouissances. C'est le cas des gens sains qui maintiennent en un juste équilibre le travail et le repos.

Quelle différence avec celui qui craint le soir et la nuit, parce qu'il sait qu'il ne pourra pas dormir! Toute la journée il est fatigué et lorsqu'enfin viennent les heures tranquilles du repos, alors seulement il se sent dispos pour travailler. Il se met au lit cependant. Il attend le sommeil. Il est bien couché, il n'a point de douleur, point de soucis. Ses pensées se succèdent et effleurent son âme; ce sont des souvenirs, des plans qu'il caresse, des espérances qui lui reviennent en mémoire; d'autres fois, ce sont aussi des pensées plus sérieuses qui traversent son cerveau. Et les heures passent, passent, et le sommeil ne vient pas! Ces heures de méditation avec soi-même ne sont pas des heures perdues, sans doute, mais il faudrait pouvoir se reposer, il faudrait dormir! Comment voulez-vous trouver la force et le plaisir de travailler, si vous n'avez pas dormi? Le corps s'irrite à la longue, quand il est privé de sommeil, l'esprit devient inquiet, quand on dort trop peu. De telles pensées tracassent sans cesse celui qui cherche le repos; il pense au sommeil, il le désire, il le veut... et le sommeil s'éloigne toujours davantage.

A l'aube, enfin, épuisé, meurtri, le malheureux ferme les yeux, aussi est-il plus fatigué au réveil que lorsqu'il s'était couché.

Ah! j'en sais quelque chose de ces mauvaises nuits! Et je puis en parler! Même en temps ordinaire, mon sommeil est très irrégulier. Il y a des époques où je ne puis dormir plus de trois à quatre heures par nuit, et cela dure des semaines... puis, tout à coup, voici venir une nuit excellente, où je dors sans me réveiller pendant sept ou huit heures, bercé par des rêves délicieux. En général, plusieurs de ces nuits exquises se suivent. Cependant j'ai fait la remarque que je me sens plus frais, plus dispos après des nuits brèves; les longues heures de sommeil me rendent la tête lourde, tandis qu'après un sommeil court — et parfois mauvais — mon appétit est meilleur, comme si je prenais ainsi ma revanche des heures de veille qui auraient aiguisé ma faim. Mes journées ne sont franchement mauvaises qu'après des nuits blanches. Aussi je suis arrivé à cette conclusion qu'il n'est point nécessaire de dormir longtemps, mais qu'à un certain âge peu d'heures sont amplement suffisantes. Et puis, naturellement, Napoléon m'apparaît comme consolateur, lui qui n'eut jamais besoin de plus de trois heures de sommeil, et qui, cependant, a accompli quelques petites choses! Et voilà que, convaincu par ces faits, et depuis qu'il m'est indifférent de dormir peu, le sommeil me prend plus facilement.

C'est en voyage que je me trouve absolument privé de sommeil. En chemin de fer, même lorsque je puis m'installer confortablement pour la nuit, je suis incapable de fermer les yeux. Peut-être l'intérêt que je porte aux pays parcourus en est-il la cause.

Etendu sur la banquette, je pense aux stations, aux contrées, aux villes que nous touchons. J'observe l'allure du train, je

m'oriente sur la direction prise en étudiant les constellations célestes; en regardant ma montre, je guette attentivement les premières lueurs de l'aube naissante. Malgré cela on m'a conseillé de voyager et de circuler jusqu'à ce que le sommeil veuille enfin de moi.

J'ai suivi ce conseil; je me suis fatigué, je suis devenu nerveux, j'ai eu de l'asthme.... mais de sommeil point. Si je pouvais obtenir, chaque nuit, quatre à cinq heures de sommeil, cela me permettrait sans doute de mettre à exécution une quantité de voyages que je voudrais faire, mais mon état ne m'a permis jusqu'ici de les exécuter.... sur la carte seulement.

Il me semble pourtant que je ne demande pas trop à la Faculté: je lui réclame quatre ou cinq heures de repos chaque nuit, et la Faculté se trouve embarrassée de me les procurer. Elle proposa des lavages froids; mais ceux-ci me rendent nerveux et me donnent la toux; elle me conseilla le grand air et beaucoup de mouvement: cela me fit du bien, mais diminuait encore mon sommeil. En été, pendant les séjours à la campagne, je dors moins qu'en hiver lorsque je vis claquemuré dans ma chambre! Est-ce un hasard? Y a-t-il à cela des causes cachées, je l'ignore. Que l'air pur et le mouvement diminuent le sommeil, cela m'est incompréhensible et ne répond sans doute à aucune théorie expérimentale. Alors on me proposa des compresses fraîches autour de la tête, on me fit mettre des chaussettes humides au lit, on me retrancha le souper,... tout fut inutile. J'avoue que je m'endors plus facilement après avoir mangé de bon appétit que lorsque j'ai l'estomac vide.

Il fut un temps où je voulus exploiter, de façon pratique, les résultats acquis à la science; mais j'abdiquai bientôt devant les subtilités que je rencontrai. On disait

que le sommeil provenait d'hypérémie du cerveau. Bon. Il fallait donc chasser le sang de la tête et le retenir dans les parties inférieures du corps. Je me mis donc à chauffer des briques, je les appliquai contre mes pieds afin d'y attirer le sang qui devait se maintenir dans les veines élargies par la chaleur. Mais le sang ne descendait pas. Je pris alors un repas très copieux le soir, pour amener le sang du côté de l'abdomen, peine perdue! Le sang préférerait rester dans les sphères supérieures, plus idéales sans doute que les plaisirs gastronomiques auxquels je voulais l'associer. Et la circulation restait très active dans le cerveau, même pendant mon sommeil léger, puisque celui-ci était troublé par des rêves variés.

De toutes façons, ça n'allait pas. Je puis même m'endormir plus facilement quand je suis animé par des pensées tristes que lorsque celles-ci sont gaies, à la condition toutefois que cette tristesse ne parvienne pas de faits graves qui me procurent des remords de conscience. Puis je me mis à boire le soir: le résultat fut défavorable. Il est hors de doute qu'un esprit surexcité par la boisson s'abandonne plus difficilement au sommeil. Un léger punch soporifique fut essayé aussi, mais je n'ai aucune confiance en cet ami.

Pendant les périodes d'insomnies absolues, je goûtai — avec méfiance — aux gouttes et aux poudres qui endorment; elles m'ont procuré des crampes d'estomac et des maux de tête. J'allai jusqu'à essayer le vieux remède en usage chez nos paysans, et qui consiste à réciter toujours la même prière, alors qu'étant couché immobile, la nuit calme et tranquille vous entoure; ou bien à compter lentement jusqu'à mille. Mais tout cela fut en vain. Peut-être n'y mettais-je pas assez de sérieux, ou en attendais-je trop vite l'effet bienfaisant, car

plus on désire le sommeil, plus aussi a-t-il de la peine à venir.

On prétend qu'un remède infailible est de lire le soir, au lit, les œuvres de poètes allemands. J'ai essayé plusieurs fois de prendre un livre de Rosegger¹⁾... parfois il me faisait plaisir, d'autres fois, je me fâchais en lisant; dans l'un et l'autre cas, pas l'ombre de sommeil. Cela me rappelle l'histoire de ce poète qui lisait les œuvres de ses collègues afin de s'en réjouir toujours: étaient-elles bonnes, il s'en réjouissait parce qu'elles étaient bonnes; étaient-elles mauvaises, il s'en réjouissait plus encore!...

Quand les nuits sont mauvaises, le sommeil ne vient pas davantage à la sieste d'après-dîner. Lorsque j'étais plus jeune, il m'est arrivé de faire un petit « niquet » après le repas de midi, mais ce somme était suivi d'un sentiment de malaise. Avec la soixantaine, ce repos devient une nécessité même si l'on ne fait que fermer les yeux sans dormir, même si l'on se contente d'une lecture au lieu de sommeil. C'est cependant une mauvaise habitude de lire ainsi; si l'on prend du repos, qu'on laisse donc l'esprit et le corps sans aucune activité. Mais le repos de midi doit être court, pas plus d'une demi-heure, sous peine de se réveiller plus las qu'avant.

Je crois que l'on s'occupe trop — de nos jours — de cette question du sommeil, et cela est un mauvais signe. Chez nos paysans, on n'en parle que lorsqu'on a réellement sommeil, et encore n'en parle-t-on pas longtemps parce que déjà l'on dort. C'est que leur sommeil est quelque chose de naturel, un bien qu'il ne faut point chercher à obtenir, mais qui vient tout seul... c'est la raison pour la-

quelle ils le prennent fort peu, sauf quand il fait défaut.

On remercie le Ciel pour ce qu'on mange et ce qu'on boit, mais personne ne rend grâce pour le sommeil réparateur, sauf peut-être le petit enfant, si sa prière redite chaque matin, en fait mention. Et cependant, qu'y a-t-il de meilleur, de plus reconfortant, de plus fortifiant, que le sommeil, cette vraie fontaine de jouvence.

Vouloir s'endormir, c'est une espèce de suicide: on arrête momentanément son existence, on se met en un état dans lequel on ne sait plus rien de soi, en un état, qui, s'il ne change plus, est la fin de tout. On mourrait ainsi sans grand bruit, et ce serait peut-être une heureuse solution. Mais non, on se couche en se réservant de se réveiller... comme si cela était certain! Si l'homme savait d'avance qu'il s'endormira un jour pour ne plus se réveiller, qui sait si toute sa vie, il ne craindrait pas le sommeil? Le secret du sommeil est le plus doux symbole de la mort.

Si j'ai écrit ces lignes, c'est que quelqu'un m'a adressé une lettre dans laquelle il se plaint d'insomnies et qu'il me demande conseil. J'ai cherché à lui démontrer que le meilleur avis que je puisse lui donner est de ne point prendre la chose au tragique. Les gens dont l'esprit est actif, ne sont pas des marmottes! Et puis, ceux même qui restent les yeux ouverts toute la nuit, dorment parfois: leur activité cérébrale et physique subit une détente par cette immobilité, ils se reposent.

S'ils savent arranger leur vie, s'ils tiennent en bride leur imagination, et surtout s'ils abandonnent la crainte de l'insomnie, ils trouveront la paix.

Le sommeil est comme un bien-aimé qui fuit devant les explosions d'amour d'une fiancée, il demande le calme et la douceur. Nous pouvons l'attendre chaque

¹⁾ Il s'agit de l'auteur lui-même, poète et romancier connu.

nuit pendant de longues heures, et s'il ne vient pas, ou s'il n'a fait qu'une trop courte apparition, nous devons nous lever et nous souvenir de la parole: Travailler pour autant qu'il fait jour, voici, la nuit vient, pendant laquelle personne ne tra-

vaille. — Car peu à peu, le sommeil nous conduit, que nous y consentions ou non, dans la maison de sa sœur, la Grande Inconnue..., et personne n'est jamais venu dire que l'on y dormît mal!

D^r M^l.

Traitement du coup de chaleur

Nous lisons dans *Le Caducée* du 21 janvier 1911: Voici comment M. Thooris, médecin-major de 1^{re} classe, comprend le traitement du coup de chaleur.

thorax et applique ses deux poings fermés, rejoints par les phalanges, sur le bas-ventre, en exerçant des pressions légères et prudentes.



Fig. 1. — Manœuvre destinée à activer la respiration de ceux qui sont atteints de coup de chaleur¹⁾

Dès qu'un homme tombe dans les rangs, on le désangle, on le déboutonne, et on découvre largement la peau pour faciliter la radiation cutanée.

L'allonger sur un plan horizontal; placer un sac sous ses épaules pour effacer les omoplates et placer la tête en extension (voir fig. 1).

Le médecin enjambant le patient, son visage tourné vers le visage de celui-ci, observe attentivement les mouvements du

Ces pressions doivent s'exercer au moment où l'on surprend un mouvement inspiratoire et doivent être suspendues dès qu'un mouvement expiratoire s'esquisse.

L'attention du médecin et l'opportunité de ces manœuvres sont la condition indispensable du succès. Après un temps qui varie de quelques secondes à quelques

¹⁾ Nous devons ce cliché et le suivant à l'obligeance du journal *La Clinique*, à Paris.