

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 9 (1871)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Le sommeil  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-181261>

#### 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:** 08.02.2026

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

par la sagesse de leurs conseils et les lumières de leur prévoyance, des maximes pour conserver ces précieux acqets à leurs postérités.

» Parmi ces maximes, la plus fondamentale consiste dans le soin d'avoir plusieurs Souverains pour voisins et de ne pas permettre que les Païs qui confinent leurs Etats et qui en sont la bariere tombent sous une même puissance.

» Ils ont pour cét éfect pourveu dans leurs Traitez, concluds avec les Rois et Princes par des reserves formelles pour être en droict de secourir ces Païs, sans que pourtant cela deub deroger aux obligations des Traitez.....

» Comme ils ont regardé la Savoie comme une barriere et qu'ils ont fait des reserves par le Traité de Paix perpetuelle conclue avec le Roi François premier de glorieuse memoire et du depuis dans tous les Traitez d'alliance, de la pouvoir conserver, il ne faut pas être surpris si aujourd'hui les cantons entrent à cet égard dans tous les soins de leurs prédecesseurs.

» Ils ne disent pas que la conquête d'icelle faite par les armes de S. M. T. C. ne soit juste, mais ils ne croient pas que pour cela ils doivent negliger les moyens d'asseurer leur repos et leur liberté... C'est pourquoi ils ont convoqué une Diette générale à Baden, non seulement pour faire les réflexions convenables sur les Revolutions qui pouvoient survenir en Savoie par les armes de S. M., mais particulièremenr pour y negotier une neutralité, afin d'être dispensés de donner les secours que S. A. R. (le duc) leur demande en vertu des alliances et de la présente nécessité. »

Les députés suisses, de Muralt de Berne, et Fegueli de Fribourg, insistent à la fin de leur note sur l'opportunité qu'il y aurait à ce que la France ne pousse pas plus outre ses aspirations de guerre dans cette contrée, jusques à la fin de la Diète de Baden, en faisant bien entendre que si cette demande n'était pas couronnée de succès, la Suisse devrait fournir au duc de Savoie les secours que celui-ci lui demandait.

Loin donc de revendiquer une partie de la Savoie, la Suisse ne conteste pas même à la France le droit de s'en emparer, et de plus cherche à éviter de prendre part à la lutte en occupant elle-même ce pays dont elle se borne à demander la neutralité.

Nous verrons les conséquences de cette négociation, point de départ d'un état de droit nouveau qui fut consacré plus tard par les traités de 1815.

---

#### Le Sommeil.

Nous savons que de nombreux lecteurs du *Conteur vaudois* ont lu avec beaucoup de plaisir les lignes que nous avons empruntées aux *Causeries sur l'hygiène* de M. le docteur Barnaud. Tout ce qu'on trouve dans ce livre sur l'usage du vin, des liqueurs fortes, du thé, du café, sur l'hygiène des dents, les vêtements des femmes, la question des bains, etc., etc., n'est pas moins intéressant, ni moins humoristique.

Nous nous permettons de reproduire encore quelques passages sur le sommeil :

« Il est, dit M. Barnaud, un besoin tout aussi impérieux que le boire et le manger, c'est le sommeil: il a pour but de rétablir l'équilibre des forces vitales, en compensant la consommation trop grande des tissus; un auteur a dit avec raison que le sommeil et l'espérance sont les dons les plus précieux de la Providence. Vous êtes-vous jamais amusé, lecteur, à calculer la somme du temps que nous consacrons au sommeil? tout bien considéré, nous sommes un peu marmottes; écoutez plutôt : dans la phase de nourrisson, nous ne nous réveillons que pour manger; plus de la moitié de notre enfance se passe à dormir et, à l'âge adulte, le tiers de notre vie est absorbé par le sommeil, en sorte qu'un sexagénaire peut se vanter d'avoir vécu durant 22 ans comme ne vivant pas, c'est-à-dire dans son lit, privé de connaissance. Vous voyez que ma comparaison entre l'homme et la marmotte n'est pas une simple figure de rhétorique; mais gardons-nous de nous plaindre; tant que l'homme dort, il ne nuit ni aux uns ni aux autres et puis l'on ne se sent pas vivre; c'est là déjà un grand bienfait; il ne faudrait cependant pas aller aussi loin que les Turcs, dont la maxime est : il vaut mieux être assis que debout, couché qu'assis et mort que couché; car tout compte fait, à moins d'être archi-pessimiste, on conviendra que si tout n'est pas rose ici-bas, tout n'est pas épine non plus.

Le sommeil est surtout nécessaire à l'enfance, aussi les parents doivent toujours respecter ce besoin et ne pas contraindre ces pauvres petits êtres à épeler où à faire figure dans un salon quand leurs paupières se ferment et qu'en fait de position dans ce monde, ils n'aspirent qu'à l'horizontale; ils auront, parbleu, assez l'occasion plus tard de sacrifier leur santé aux exigences sociales.

La bonne nature a sagement institué la nuit en vue de procurer à l'homme un repos salutaire, mais cet enfant terrible, qui a été sacré roi de la création, s'acharne à fouler aux pieds les lois de la nature : il consacre la nuit aux plaisirs et une partie de la journée au sommeil; ce n'est donc pas à tort que l'Evangile nous accuse d'être des enfants des ténèbres. Bals, soupers, spectacles, orgies, tels sont les vers rongeurs de notre repos nocturne; on part du point de vue qu'on ne saurait trop embellir le court espace de la vie; je vous le dit, en vérité, nous vivons dans un siècle de *nopces* et festins et c'est de banquets en banquets que nous arrivons à la fleur de l'âge au bord du fossé, en jonchant la route des débris de notre santé et de nos facultés :

« Elle aimait trop le bal, c'est ce qui l'a tuée... »

Les temps sont bien changés; nos arrière-grands-pères, plus ignorants que nous sous beaucoup de rapports, mais connaissant du moins le prix de la vie, se conformaient à la lettre et avec un heureux résultat au précepte suivant :

« Lever à six, dîner à neuf,  
» Souper à six, coucher à neuf.  
» Font vivre dans nonante-neuf. »

La jeunesse d'aujourd'hui, plus soucieuse de bien

vivre que de vivre longtemps, se consume en veilles prolongées, durant lesquelles elle vide avec frénésie le calice des voluptés les plus énervantes; elle se rit des admonestations paternelles, car, grâce à l'émancipation précoce, il n'y a plus d'enfants et l'autorité des parents est par là même démonétisée. « Autrefois, écrit un auteur, on finissait les histoires d'amoureux en disant : ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants; aujourd'hui on dit : ils eurent beaucoup d'écus. Il n'y a plus d'enfants!! » Permettez-moi deux exemples à l'appui de ma thèse : « Malheureux, disait un père à son fils qui passait ses nuits au jeu, malheureux! tu abrèges tes jours. » — « C'est possible, répondit le fils, mais je me rattrappe sur les nuits. » — Un autre père adressa le reproche que voici à son rejeton qui menait la vie à grandes guides et refusait de s'amender : « Polisson, oublies-tu que tu me dois le jour? » — « Le jour, je ne le nie pas, mais la nuit, mon père, la nuit..... »

Le sommeil, pour être parfait, exige le concours de l'obscurité et du silence; aussi, celui que l'on goûte la nuit est le seul vraiment réparateur; cet acte est tellement important que si l'on restreint habituellement sa durée au-delà d'un certain minimum, la santé languit, l'organisme s'use à grande vitesse et l'on voit prématurément s'entr'ouvrir les portes du tombeau, témoin la brièveté de l'existence chez les moines adonnés à la pratique des offices nocturnes.

Vouloir résister mordicus à la sensation du sommeil est une entreprise insensée, car l'on finit ou par dormir debout ou, qui pis est, par dormir éternellement. Mais, s'il est bon de dormir raisonnablement, ce n'est point un motif pour clore les paupières à tout propos, ainsi que beaucoup de personnes qui ne peuvent faire une lecture ou entendre un sermon, sans être prises d'assoupissement: *ali quando bonus dormitat Homerus*; soyez sûrs que chez ces gens là si le fourreau s'use, ce n'est pas la faute de l'épée. Il me semble, en conscience, que neuf heures de repos sur vingt-quatre doivent suffire à la réparation des forces et, que si, après cela, notre chair est faible, cela tient à une tout autre cause. Autant il convient de satisfaire le besoin du sommeil lorsqu'il est naturel, autant il est fâcheux, sauf dans quelques circonstances exceptionnelles, de le susciter à l'aide des alcooliques, des narcotiques ou des anesthésiques.

L'acte du sommeil sitôt après le repas a l'inconvénient de précipiter la digestion, en sorte que les aliments, circulant par train express, arrivent en partie en gare à l'état de crudité, d'où des troubles digestifs qui surprennent désagréablement au réveil. L'hygiène exige donc un intervalle d'au moins deux heures entre le moment où l'on quitte la table et celui où l'on se jette dans les bras de Morphée. »



#### Voyage de la folie.

Pour chasser la mélancolie,  
Suivant l'exemple de l'Amour,  
Un beau jour, dit-on, la Folie  
Voulut voyager à son tour,

Empruntant de Momus son frère  
Et la marotte et les grelots,  
La voilà qui parcourt la terre  
Sans prendre le moindre repos.

De l'Inde ignorant la coutume,  
Elle y fait descendre son char  
Au moment où le feu consome  
Une veuve du Malabar,  
« Ah! dit-elle, toute saisie,  
» Fuyons ces climats, car je vois  
» Que bien des femmes de l'Asie  
» Sont encor plus folles que moi. »

Du Bosphore gagnant les rives,  
Elle vole vers l'Ottoman,  
Y voit mille beautés captives  
Trembler à l'aspect d'un sultan.  
« O femmes! quelle fantaisie:  
» Vous qui partout faites la loi,  
» Vous la recevez en Turquie!  
» Vous êtes plus folles que moi. »

Se remettant vite en campagne  
Et fendant l'air comme le vent,  
La Folie aborde en Espagne  
Et pénètre dans un couvent;  
Elle y découvre cent novices  
Qui promettaient au ciel leur foi:  
« Pauvres petites! quels caprices!  
» Vous êtes plus folles que moi. »

Elle part... la France l'attire,  
Mais, hélas! surcroit de revers,  
Elle trouve de cet empire  
Toutes les têtes à l'envers.  
La mode frivole et jolie,  
Y tenait le premier emploi.  
» Ces Françaises, dit la Folie,  
» Sont cent fois plus folles que moi. »

Elle visite dans sa course  
Berne, Vienne, Londres, Paris;  
N'y trouvant aucune ressource  
Elle retourne à son pays:  
« J'ai cru, dit-elle, dans ma ronde,  
» Donner des leçons, mais, ma foi,  
» J'ai rencontré par tout le monde  
» Des folles plus folles que moi. »

---

#### Le Porrentruy.

Cette contrée, située sur notre frontière, et gardée aujourd'hui par les troupes fédérales, fut incorporée au canton de Berne en 1815; auparavant elle faisait partie de l'évêché de Bâle. Le district du Porrentruy touche au N. et à l'O. à la France; à l'E. aussi en partie à la France et au district de Délémont; au S. à celui des Franches-Montagnes et encore à la France. Il est arrosé par le Doubs et surtout par l'Alleine et ses affluents.

Le Lomont et le Mont-Terrible, montagnes de la chaîne du Wiesenbergs, s'étendent sur le plateau de Porrentruy; leur sommet est couronné de sapins, la partie basse est cultivée; les vallées sont fertiles, elles produisent du froment, du seigle, de l'orge, de l'avoine, des légumes. Les plus belles prairies sont celles qui s'étendent de Charmoille à Delle, au-delà de la frontière, sur une longueur de cinq lieues, et montent vers les vallées latérales de Cheveney et de Cœuve; elles produisent d'excellents fourrages, ce qui favorise l'élève du bétail.