

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 25 (1887)  
**Heft:** 30

**Artikel:** Faut-il dormir après diner ?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-189888>

#### **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:** 09.02.2026

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

moi qui ait fait le signet ! une autre : Moi la boîte ! une troisième : Moi aussi que je l'ai faite la boîte ! Alors une émotion intense me saisit. Je ne trouve pas un mot à leur répondre. Je me sauve dans mon cabinet, et là... — Eh bien ! là ? — Tiens ! je n'ai pas honte de le dire, ça m'a donné le tour et j'ai pleuré comme un enfant !

HERMANN CHAPPUIS.

#### FAUT-IL DORMIR APRÈS DINER ?

Grave question ! je pourrais même dire, vu la température que nous subissons, question brûlante d'actualité. Quelle époque, en effet, se prête mieux à ce doux repos du milieu de la journée, ce repos de midi, d'où lui vient sa dénomination de *méridienne* ?

Dans les pays chauds, où cette heure correspond à la sixième heure du jour (sexe) on désigne ce petit somme sous le nom de *sieste*.

Il fait chaud, on se trouve à la fin du repas, l'estomac satisfait. Peu à peu les sens tombent dans l'inaction. Puis, un engourdissement général s'empare de tous les membres, les muscles se détendent, les yeux papillotent. C'est le moment de gagner le fauteuil le plus voisin. Alors, les sensations, d'abord confuses, s'éteignent graduellement, mais la volonté veille encore ; on pourrait se réveiller. Bientôt nos idées deviennent incohérentes, la conscience de nous-même nous échappe tout à fait, nous perdons connaissance... ça y est ; la sieste a commencé.

Autant que possible, il faut que ce repos soit pris assis et non couché, et qu'il ne dure pas longtemps, un quart d'heure au plus.

Voilà pour la théorie. En pratique, beaucoup se demandent si ce repos du milieu du jour n'offre pas des inconvénients. Là-dessus les avis sont partagés. Si vous consultez le médecin Tant-Pis, il vous prouvera par A plus B que la sieste est nuisible, qu'elle alourdit les facultés intellectuelles, qu'elle est un obstacle au sommeil de la nuit, etc. Par contre, le médecin Tant-Mieux n'aura pas de peine à vous convaincre qu'elle repose le corps accablé par la chaleur et qu'elle fortifie contre les affaiblissements résultant de l'été.

Sans vouloir soulever aucune querelle médicale, j'ajouterais que le sommeil après le repas a toujours été préconisé comme offrant la meilleure façon de digérer. Les Romains, qui ont été nos maîtres en bien des choses, l'avaient sans doute ainsi compris, car l'histoire nous apprend qu'ils prenaient leurs repas à demi couchés sur des lits rembourrés appelés *triclinaires*, où la tête du dîneur assoupi devait trouver un appui facile au moment opportun. En Algérie, la sieste est réglementaire, en été, pour les soldats français. Tous les jours, de dix heures du matin à deux heures du soir, les soldats sont consignés dans les casernes, et sont astreints au repos. Défense de s'adonner à autre chose qu'au sommeil. La consigne est de ronfler.

Donc la sieste a du bon, n'en déplaise au docteur Tant-Pis. Je me plaît à tendre les bras à cette coutume orientale et à voir ce petit péché de noncha-

lance remplacer la tasse ou le petit verre, ou tel autre digestif en bouteille.

#### LE DRAPEAU

Quel est l'homme au monde, quelle est la femme, hélas ! qui n'ait pas quelque gros ou petit péché sur la conscience ?

Il n'en est point, et personne ne songera à nous contredire.

Un modeste tailleur, n'ayant pour atelier qu'une mansarde, avait aussi de nombreuses fautes à se reprocher, sur lesquelles sa conscience paraissait s'être endormie pendant de longues années, mais qu'elle lui rappela tout à coup d'une façon assez étrange.

Elle ne les lui rappela point, comme on pourrait le croire, sous la forme d'un œil terrible comme l'œil de la Légende des siècles qui poursuivait Caïn. Non, ce fut sous une forme que vous ne supposeriez jamais. Laissons plutôt la parole au tailleur lui-même :

La nuit dernière, dit-il un jour à son apprenti, j'ai eu un songe horrible, un cauchemar qui m'a tenu dans ses serres jusqu'à mon réveil. Tu ne t'imagineras jamais ce que j'ai vu !...

— Non, mon maître, dit le jeune homme ouvrant de grands yeux.

— Eh bien, je veux te confier ce secret, à toi qui es un brave garçon, à toi seul, Samuel. Ecoute.... Ferme donc la porte à clé.... Ecoute, dans mon rêve, j'ai vu la mort, la mort horrible, hideuse, grande, mince, grimaçante et portant dans ses doigts crochus un drapeau immense, multicolore, bigarré d'une infinité de couleurs diverses, qu'elle agitait devant mes yeux avec un sourire diabolique.

Ce drapeau, aux dimensions considérables, cent fois, mille fois plus grand que le drapeau fédéral ou n'importe quel autre, avait été confectionné — je n'ose presque pas te le dire, Samuel — avec tous les morceaux d'étoffe que j'ai volés à mes clients !!

Ah ! vois-tu, mon garçon, j'en suis vraiment malade, et cette fatale image ne peut maintenant me quitter. Toi seul peux venir à mon aide et soulager ma conscience.... Ecoute encore : Quand tu me verras sur le point de succomber, quand tu me verras sur le point de donner un coup de ciseau au préjudice d'un client, je t'en supplie, arrête-moi et rappelle-moi le drapeau ! ...

Huit jours plus tard, un client lui envoie un magnifique drap, pour un complet. Les yeux du tailleur s'illuminent devant cette superbe étoffe ; il la mesure et constate qu'on peut sans inconvénient prélever pour une paire de guêtres.

L'apprenti, qui s'aperçoit immédiatement de ce qui se passe chez son maître, s'approche timidement et lui dit à demi-voix : « Vous savez, maître... le drapeau !! »

— C'est vrai, tu as raison, Samuel, mais il a déjà tant de morceaux et de couleurs... qu'un de plus ou de moins... Laisse-moi faire encore cette fois, Samuel,... ce sera la dernière !

L. M.