

Zeitschrift: Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande
Band: 32 (1894)
Heft: 27

Artikel: Les moyens de se reposer
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-194368>

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: 03.04.2026

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

Les moyens de se reposer.

Le premier et le plus important de tous, est le bienfaisant sommeil. Le temps qu'on y consacre doit être basé moins sur le nombre d'heures de sommeil que sur les besoins individuels. Quelqu'un a dit qu'il faut six heures pour une femme et sept pour un homme. En admettant que les uns dorment trop, il n'en est pas moins certain que la majorité ne dort pas assez. Le sommeil doit être pris à des heures régulières, et être exempt de troubles et de soucis. Les nuits sans sommeil sont dues souvent à ce qu'on s'est trop fatigué ou trop tourmenté dans la journée. Il faut s'arrêter de travailler longtemps avant de se préparer à dormir. La faim aussi chasse le sommeil; nous ne conseillons pas des soupers tardifs, mais, s'il était nécessaire, un aliment très digestif à l'heure de se coucher. Une bonne conscience assure aussi un bon sommeil que ne goûtent pas ceux qui violent les lois de la nature.

Une courte sieste au milieu du jour est favorable à bien des gens. Elle partage les périodes de travail, redonne de la fraîcheur au système nerveux et ravive les forces. Mais il faut se garder de dormir trop longtemps pendant la journée, parce que les longues siestes amollissent.

On a beaucoup discuté sur l'utilité de la sieste après le repas; cette sieste est nuisible aux uns et bienfaisante pour les autres. Il est important d'utiliser, pendant qu'on travaille, toutes les occasions qui se présentent de prendre du repos. Le grand principe qui doit régir le travail, c'est qu'il faut alternativement reposer chaque organe, tandis que les autres sont exercés. Lorsque les muscles sont fatigués par un travail mécanique qui exige peu d'attention cérébrale, suspendez l'action musculaire et exercez le cerveau.

L'ouvrier peut lire, penser, parler, tandis que ses membres fatigués se reposent. Il n'est pas nécessaire que son cerveau soit oisif, parce que le marteau ou le ciseau sont tombés de la main, au contraire, on peut travailler des mains quand la tête est fatiguée.

Le teneur de livres qui a le cerveau fatigué de comptes, doit, le soir, chanter, jouer, danser, et, dans ses moments de loisir, jardiner, cirer ses bottes, etc. Un excellent moyen de se reposer, c'est de passer d'une occupation à une autre. Le batteur d'or adroit, lorsqu'il sent que l'un de ses bras se fatigue, prend le marteau de l'autre main. Il en est de même pour les fonctions de l'esprit; on se repose de la lecture par l'écriture, et du dessin par l'enseignement.

(Almanach français.)

Le « qui vive » de la nature.

M. Fulbert-Dumontel, le spirituel collaborateur de *La France*, publie dans ce journal une chronique scientifique des plus curieuses. Il nous démontre, par les exemples qu'on va lire, que la nature, paraissant prendre souci de la faiblesse humaine, n'a pas voulu que les plus terribles des animaux sauvages ou dangereux puissent attaquer l'homme sans avertissement préalable :

C'est ainsi qu'au moment d'attaquer un douair, le lion s'annonce lui-même par trois rugissements, trois coups de tonnerre.

Un râlement sinistre avertit presque toujours le chasseur de la présence du tigre. Ce râlement parfois s'élève au diapason d'un miaulement intense.

Pour attirer sa victime, le crocodile se lamente comme un enfant en détresse dans les roseaux des fleuves. Mais la pitié du voyageur ne se laisse pas surprendre, et ce qui fut un piège est devenu un avertissement.

Avant d'attaquer son adversaire, le terrible crotale ou serpent à sonnette fait retentir ses écailles et sonne devant lui le glas de la mort.

Le naja de l'Inde, le fameux cobra-capel ou serpent à lunettes, aussitôt qu'il s'irrite, déploie sur sa tête étrange ce capuchon bizarre qui lui a valu son surnom pittoresque — c'est sa façon de dégainer.

Un autre reptile, le foorsa, contre la morsure duquel la science ne connaît pas de remède, fait sa déclaration de guerre en poussant des hoquets affreux.

Quant au conacoushi, sorte de boa monstrueux de l'Amérique du Sud, il se trouve aussi destiné à révéler lui-même son voisinage immonde, un grand danger pour le voyageur: un reptile de sa race se trahit toujours par une insupportable odeur de musc qu'il laisse derrière lui en se glissant dans les herbes.

Cette fétide odeur est le « qui vive » de la nature. Ce prodigieux reptile semble dire à l'homme: « Eloigne-toi, car je suis là; fuis cette atmosphère empoisonnée, si tu veux vivre, car tout meurt autour de moi... »

Dans les forêts du Brésil et de la Guyane, s'élève parfois une sorte de grognement immense, infini, d'une mystérieuse étrangeté; c'est une troupe de pécaris qui s'avance et qui s'annonce, trombe irrésistible de mille hêtes frémissantes et pressées, écrasant, emportant, balayant tout avec une indescriptible brutalité.

Averti par ces grognements bizarres qui s'approchent de plus en plus, tout se cache et tout fuit devant cette formidable invasion de sangliers américains. Le jaguar se blottit tremblant sous un tronc d'arbre, les grands ophidiens se glissent dans les cavernes et le puma lui-même disparaît, effaré, bondissant.

Je parlais du jaguar: il est bien rare qu'il apparaisse lui-même sans s'être annoncé. Presque toujours il signale sa présence par son terrible « hou hou » qui fait retentir les bois et les ravins.

Dans les pays indiens se trouve le vampire, chauve-souris géante dont les sinistres ailes ne mesurent pas moins de cinq pieds d'en-

vergure. Sa griffe est un crampon, sa morsure une plaie. L'air qu'elle traverse est empesté, la fleur qu'elle touche est flétrie, le fruit qu'elle ronge se corrompt. Elle attaque le bétail avec une férocité sauvage, s'abat comme une masse sur les mules, les chevaux, les chèvres, les moutons, sur le voyageur solitaire et atterré qu'elle étouffe de sa grande aile cotonneuse et noire, s'attache à la chair, déchire la peau, boit le sang, et ce sang dont elle est gonflée, elle le dégorge pour recommencer à sucer la plaie de sa victime.

Eh bien, comme pour donner le temps d'éviter ses terribles étreintes, le vampire signale toujours sa présence, d'abord en remplissant les airs d'une odeur insupportable, ensuite en jetant par dessus les bois ses sanglots pareils aux sanglots d'un enfant.

Il n'y a peut-être dans la nature qu'un animal qui se cache, qui se dérobe, se dissimule pour frapper plus sûrement: c'est l'homme.

En plein lac.

Deux bons Vaudois, deux inséparables, avaient fait le projet de se rendre ensemble au tir fédéral de Genève. Ils s'étaient donné rendez-vous à Cully, une heure avant le départ du bateau. Cette heure fut utilisée, comme bien on pense, à boire quelques verres de petit blanc. Il faisait très chaud et les demi-litres se succédèrent rapidement.

Sur le bateau, la soif faisant des siennes, il fallut nécessairement prendre encore un verre. D'ailleurs, que vouliez-vous que fissent ces braves gens pendant le long trajet de Cully à Genève? Qu'ils contemplassent le lac et les rives de Savoie?... Ils avaient vu cela mille et mille fois.

Quand on va au tir fédéral, on y va; ça n'arrive pas tous les jours, et comme, en telles circonstances, on laisse derrière soi les soucis de la maison, il faut bien s'égayer un peu.

— Garçon, apportez-nous voir un demi de bon nouveau, le méieur que vous ayez sur le bateau.

— Voilà, m'sieu, voilà.

A partir de ce moment, nos deux passagers se livrèrent à une gaité débordante.

— Chantes-en voir une, David, tu sais... une patriotique, dit l'un.

— Laquelle?

— Eh bien, chante *Roulez, tambours*, si tu veux.

— Va qui soit dit!...

Roulez, tambours! pour couvrir la frontière, Aux bords du Rhin, guidez-nous au combat. Battez gaiement une marche guerrière; Dans nos cantons...

— Chut!... fit le restaurateur qui se précipita vers eux en coup de vent, je ne permets pas qu'on chante ici, et surtout d'une façon aussi bruyante; cela dérange les passagers.