

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 33 (1895)  
**Heft:** 26  
  
**Artikel:** La sieste  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-195018>

### **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>**

# CONTEUR VAUDOIS

## JOURNAL DE LA SUISSE ROMANDE

Paraissant tous les samedis.

### PRIX DE L'ABONNEMENT :

SUISSE : un an . . . 4 fr. 50  
 six mois . . . 2 fr. 50  
 ÉTRANGER : un an . . . 7 fr. 20

On s'abonne au *Bureau du Conteur*, à Lausanne et aux Bureaux des Postes. — Les abonnements datent du 1<sup>er</sup> janvier, du 1<sup>er</sup> avril, du 1<sup>er</sup> juillet et du 1<sup>er</sup> octobre.

### PRIX DES ANNONCES :

du canton, 15 c., de la Suisse, 20 c.; de l'étranger, 25 c. la ligne ou son espace.

### Après la fête.

Si nous n'avons pas donné, dans notre précédent numéro, un compte-rendu détaillé de la belle fête des chanteurs vaudois, c'est qu'il nous eût été difficile de revenir sur les nombreux détails donnés à ce sujet par nos confrères de la presse.

Nous tenons cependant à rendre hommage aux hommes dévoués qui se sont occupés de son organisation si bien réussie, et qui n'a rencontré que des éloges. Tout a été sagement prévu et habilement exécuté.

Et n'avez-vous pas admiré cette population de Lausanne, qu'on juge trop souvent avec injustice : « Elle est molle, indifférente, dit-on, elle manque d'entrain, elle fait de la politique où celle-ci n'a rien à faire, et patati et patata !... »

Eh bien, l'avez-vous vue dans cette dernière fête, la population de Lausanne ?... Cinq ou six jours auparavant, elle n'en parlait pas et n'en paraissait guère plus préoccupée que des affaires de Madagascar, des Howas et de Tananarive.

— C'est déplorable ! répétait-on de divers côtés, il n'y aura pas trace de décoration en ville !... Que vont dire nos visiteurs ?... Ah ! c'est bien Lausanne !

N'empêche que, la veille de la fête, et en quelques heures seulement, on vit nos rues se parer comme aux plus grands jours. Tous les drapeaux, toutes les oriflammes, toutes les draperies aux couleurs nationales, enroulés dans leurs sombres cachettes depuis le Tir cantonal, vinrent piquer un brin de soleil et saluer nos vaillantes sociétés chorales.

Avez-vous vu nos petites rues, comme elles étaient coquettement endimanchées !

Et la place de la Palud !... Voilà un quartier dont les habitants savent s'entendre. Ils décochent toujours avec un ensemble parfait ; ils y mettent un goût et un entrain admirables.

Les habitants de la Palud font ce qu'ils veulent : un kiosque de journaux effusque-t-il la vue de l'un d'eux, et celui-ci élève-t-il la voix contre l'obstacle, vite, tous les autres d'accourir et de faire chorus.

Et l'on y met une telle persistance que, bon gré mal gré, il faut que la Municipalité marche :

Enlevé, le kiosque !

Ah ! ce n'est certes pas Lutry qui est le vingt-troisième canton, c'est bel et bien le quartier de la Palud.

Mais, à propos de la dernière décoration, nous nous sommes demandé pourquoi on s'était donné la peine de jasper de blanc la verdure qui entourait l'antique fontaine surmontée de la statue de la Justice...

Était-ce, peut-être, pour imiter la neige ?... Nous nous le sommes laissé dire... Ces braves gens n'en auraient-ils pas eu suffisamment l'hiver dernier, malgré les énormes monceaux qui, des semaines durant, encombrèrent la place !

Vraiment, l'idée n'était pas heureuse ; cette verdure de gypsier faisait un singulier contraste avec la charmante décoration environnante.

Non, ne badigeonnons pas la nature !

Et la foule immense pressée sous les voûtes de nos temples, aux concerts du samedi et du dimanche, ainsi que l'animation indescriptible de la place de fête, ne sont-elles pas encore une preuve de l'élan généreux et encourageant de notre population pour tout ce qui est utile et beau ?...

Enfin, n'oublions pas le coup d'œil vraiment pittoresque des innombrables baraques et tentes des jeux, carrousels, cirques, montagnes russes, etc., édifiées en un jour sur les terrains en pente qui longent le Chemin-Neuf, ainsi que sur les terrasses ombragées de la Madelaine.

Mais quel tintamarre pour les habitations voisines !

Il faut avouer que si ces installations et leur musique endiablée avaient dû rester là jusqu'au moment où les bâtiments universitaires viendront prendre leur place, il eût été préférable, pour les habitants de cette région, de prendre la résolution de s'expatrier.

Bref, la Fête cantonale des chanteurs vaudois a été belle en tous points et laissera d'excellents souvenirs.

Mais un mot encore. On dit que le ré-

sultat, au point de vue financier, est superbe. Pourquoi ne le connaissons-nous pas encore ? Les comptes ne sont sans doute pas bouclés... C'est peut-être aussi que ces messieurs n'osent pas annoncer un bénéfice aussi brillant ; le fait est si rare à Lausanne.

Il en a été de même pour Yverdon, où l'on n'a pas non plus l'habitude des bonis en pareilles circonstances. Ce n'est que tout récemment que nous avons connu le chiffre exact de celui de l'exposition de 1894.

Et cela se comprend parfaitement, car on envisage généralement les entreprises de ce genre comme affaires de dévouement : tâcher de faire bien et boucler ; tout simplement boucler.

Dès lors, et comme nous venons de le dire, s'il y a bénéfice, c'est gênant, quoi ! très gênant.

### La sieste.

Si une chose a été discutée et controversée de mille façons, c'est bien la question de savoir s'il est bon ou mauvais de dormir après le dîner (en France, le déjeuner).

Nombre de gens vous disent que rien n'est plus nuisible à la santé que ce somme qui entrave la digestion, qui alourdit notre être et épaissit notre sang.

D'autres affirment, au contraire, qu'ils ne peuvent digérer sans ces vingt-cinq ou trente minutes de sommeil.

Il nous semble, d'ailleurs, que l'expérience qui a été faite à ce sujet sur des animaux est suffisamment convaincante. On sait qu'à l'autopsie de deux chiens, ayant pris la même nourriture, et en même quantité, il a été constaté que celui qui était resté tranquillement couché sur la paille après le repas avait digéré ses aliments d'une manière plus complète et en beaucoup moins de temps que l'autre, auquel on avait fait faire une longue promenade.

La plupart des animaux se couchent ou sommeillent au milieu du jour. Ils obéissent aux besoins de la nature ; ils font leur sieste.

Voici encore, à ce propos, quelques passages extraits d'un intéressant article

publié par le *Petit Parisien*, qui nous semblent suffisamment trancher la question :

On a lu à nos Nouvelles militaires la récente décision du général Poilâne de Saint-Mars. Les soldats du corps d'armée que commande cet officier, maintenant que viennent les jours de grande chaleur, pourront aux heures lourdes, après le déjeuner, se reposer, sommeiller, dormir et rêver à la payse, sans qu'un caporal autoritaire trouble de jolis rêves par la menace aussi désagréable qu'invariable de quelques jours de « boîte ».

Eh ! oui, quand le soleil transformait la caserne en brûlante étuve, quand, d'un autre côté, les haricots du cantinier s'opposaient en révoltés à la digestion, et que sous ces deux influences également tyranniques le troupier trop faible cédait, allait un instant s'allonger sur son lit, c'est par quelques jours de consigne ou de salle de police, en cas de récidive, qu'on lui faisait payer cet oubli des règlements humains, cette obéissance aux lois naturelles. Car si les hommes ont inventé des décrets et des réglementations, fort arbitraires d'ailleurs, pour partager les périodes d'activité et de repos de la machine humaine, la nature ne perd cependant jamais ses droits. Elle les rappelle à l'occasion, surtout après le déjeuner, en été, quand l'homme a mangé et qu'il fait très chaud. Alors, quels que soient les règlements, elle veut qu'on dorme.

Il est vrai qu'il y a aussi des médecins pour condamner la sieste, pour lui reprocher de troubler la digestion, d'alourdir le cerveau, de déprimer les énergies, etc., etc.

Mais, pour toute mesure d'hygiène, même pour celles dont l'excellence est absolument indiscutable, n'a-t-on pas toujours rencontré l'opposition d'un ou de plusieurs médecins ? Alors que la vaccine et l'antisepsie comptent encore des adversaires parmi les diplômés et les savants du monde médical, il ne faut pas s'étonner de voir dans ce même monde des gens bien intentionnés proscrire la sieste.

Nous ne leur conseillons, par exemple, pas, à ces gens bien intentionnés, d'aller essayer de convertir à leurs idées un des troupiers du général Poilâne de Saint-Mars. « Pas bonne, la sieste ! » Nous avons idée qu'il serait conspué par ces troupiers, le savant hygiéniste qui voudrait leur faire comprendre que cette heure de « sommeil diurne » est mauvaise pour leur organisme, alors au contraire qu'ils en sortent plus frais, plus dispos, plus en train, plus alertes, plus légers, plus gais...

Mais, dans tous nos pays du Midi, cette sieste après déjeuner est un besoin impérieux de nature, auquel il serait antihygiénique, non pas de céder, mais de résister.

En résumé, en quelque pays que ce soit, lorsque la température atteint la moyenne des tropiques et que l'homme levé de bonne heure a déjà fourni une somme importante de travail, la sieste au milieu du jour est bonne.

Un éminent hygiéniste, le docteur Nicolas, en un de ses travaux consacrés aux pays chauds, l'affirme : « Loin de favoriser l'énerverment, dit-il, la sieste rend au contraire le corps plus dispos, quand elle n'est pas trop prolongée et qu'elle est faite en temps opportun... On a reproché à la sieste de troubler

la digestion ; mais on serait plutôt porté à croire le contraire ; car, tandis que le travail a pour effet de diminuer la sécrétion gastro-intestinale en activant la sécrétion sudorale, le sommeil rétablirait plutôt l'équilibre entre elles, les régulariserait l'une et l'autre ; et si la sieste s'accomplit dans la position horizontale, l'estomac est placé dans les meilleures conditions de liberté et de fonctionnement. »

Nous attirons l'attention de nos lectrices sur la délicieuse nouvelle qui va suivre sous le titre :

### Déception.

Enfin il arriva, le jour tant désiré. Une brume d'été flottait dans l'air, les oiseaux chantaient sous la feuillée et les calices des fleurs s'ouvraient aux caresses des brises. Vrai jour de fête, doux comme un sourire, brillant comme une illusion.

Dès l'aube, Gertrude se lève et court réveiller son fils : « Dépêche-toi, il faut partir ! » Encore tout ensommeillé, Norbert s'endimanche. Bientôt, la bouilloire chante, laissant échapper une légère fumée bleuâtre. La mère prépare le déjeuner, songeant à tout, avec sollicitude : « Prends le cabas, ne perds pas la bourse, n'oublie rien... »

Norbert se multiplie, il va, il vient, presque aussi fiévreux que sa mère. Seule, la vieille horloge conserve son sang-froid et son tic-tac régulier dans l'agitation extrême du départ.

La station la plus proche est assez éloignée. On se hâte, traversant la prairie emperlée, foulant aux pieds les fleurettes jolies écloses dans la fraîcheur matinale.

Tout à coup, un sifflement aigu : « Le train ! Vite, vite ! Juste à temps ! Quelle chance ! »

On prend place, on part à toute vapeur, et c'est une ivresse d'être ainsi emporté, de franchir l'immensité des espaces dans une course vertigineuse. Aucun souci, d'ailleurs : la fermette est gardée par une obligeante voisine, et le petit Georges prendra soin des bêtes.

Le bonheur porte à l'expansion. Très animé, Norbert parle au hasard, dans le bruit, tandis que sa mère fait des confidences à une voyageuse inconnue. Mais, voici un arrêt, la voyageuse descend. Tant mieux, car la chaleur devient étouffante ; on peut craindre un orage pour le soir. En attendant, la journée est superbe. Le gars contemple avec admiration les moissons ensoleillées, étalant leurs richesses dans la splendeur de cette matinée radieuse. Sous les rayons brûlants, les épis mûrs brunissent ; de ci, de là, bleuets et coquelicots font éclater leurs vives couleurs dans l'or des blés, et dans les avoines encore vertes ; partout des papillons veloutés volettent capricieusement sur les buissons en fleurs, et de la haie, murmurante d'abeilles, les oiselets s'échappent en bandes, effarouchés.

Mais, peu à peu, Gertrude semble énervée, car elle n'a pas dormi la nuit. Une insomnie très douce, traversée de visions charmantes, de rêves enchantés. Souvent, dans sa jeunesse, elle a rêvé ainsi, tout éveillée, elle a rêvé blanc et rose ! Hélas ! ce beau temps est passé, Gertrude est vieille, presque, à présent.

Oui, mais le cœur d'une mère ne vieillit

pas, l'enfant lui refait une jeunesse nouvelle, c'est encore le printemps avec ses illusions, ses fleurs, ses espoirs, ses bruits d'ailes ! c'est encore le printemps avec son ciel tout bleu.

Pauvre Gertrude ! Veuve, elle n'a pas connu pourtant l'abandon du veuvage, car ses deux fils la consolent à l'envi. L'aîné, Norbert, un gars robuste, n'aimait pas l'étude, mais adorait sa mère et se livrait aux rudes travaux des champs. Le second, Gustave, un blondin d'apparence chétive, était l'idole de Gertrude et, d'intelligence précoce, remportait des médailles aux concours scolaires.

Quelle mère est sans ambition pour l'enfant aimé ? Eblouie, Gertrude s'imposa des privations et mit Gustave au collège, bien loin, bien loin... Oh ! cette séparation, combien elle fit couler de larmes !... Mais on se résigna : c'était pour le bien de l'enfant.

De longs mois s'écoulèrent, lentement, dans les tristesses de l'absence. De temps à autre, un rayon de joie : une lettre du collège, lue avec attendrissement, cent fois relue, et précieusement gardée par l'amour qui la transformait en relique pieuse. Puis les bulletins, les beaux bulletins, annonçant des victoires auxquelles l'orgueil maternel, naïf et sans expérience, donnait des proportions gigantesques, s'exagérant ces succès d'écolier.

Norbert voyait sans déplaisir la préférence accordée à son frère, mettant son bonheur à être libre et à rendre sa mère heureuse. Gailard solide, à la poitrine large et au cœur généreux, il peinait et trimait dur, laborieux infatigable et ne songeant pas à se plaindre quand l'argent si péniblement gagné prenait le chemin du collège.

Grâce à son activité, les pièces blanches tombaient dans la tirelire, malgré les rigueurs de la crise agricole. Gertrude songea à les utiliser, aspirant à revoir Gustave, et comme Norbert s'effrayait un peu de la dépense, elle le rassura en disant qu'elle comblerait le déficit en vendant quelques vieux bijoux dont elle ne se servait plus.

Norbert se laissa séduire par la perspective de ce lointain voyage. On en parla le jour, on en rêva la nuit, l'esprit en éveil et l'imagination charmée.

Maintenant le signal est donné. On touche au terme du voyage. On arrive, on débarque, et tout de suite on prend la grande route blanche et poussiéreuse. Le collège apparaît là-bas, dans un bouquet d'arbres verdoyants, au sommet de la colline.

Bravement, les voyageurs cheminent, en plein soleil. Gertrude et son fils ont mis leurs beaux habits de fête : lui, une blouse de toile bleue, toute neuve, et un large chapeau de paille ; elle, une robe de coton à grandes raies violettes et un magnifique bonnet chargé de vieux rubans. De la sorte attifés, ils forment un couple pittoresque qui ne détonne nullement dans le cadre pastoral. Leurs visages hâlés inondés de sueur, ils marchent d'un pas lourd, et semblent un peu effarés de leur dépaysement.

La chaleur devient torride, le soleil implacable. Homme des champs, Norbert s'extasie à la vue des récoltes luxuriantes, cueillant au passage quelques beaux épis qu'il veut rapporter en souvenir du voyage.

Gertrude est plus silencieuse à mesure qu'on approche du but. Elle va donc revoir