

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 36 (1898)  
**Heft:** 13

**Artikel:** Pour bien dormir  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-196821>

#### 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>**

**Un souvenir de L. Favrat**

Nous devons à l'aimable obligeance d'une de nos lectrices la communication suivante :

Monsieur,

Ayant lu la charmante pièce de vers de M. L<sup>e</sup> Favrat, que vous avez publiée dans un des derniers numéros du *Conteur vaudois*, je prends la liberté de vous envoyer — parce que je la crois inédite — la belle strophe ci-jointe que M. Favrat, mon cher professeur d'autrefois, me fit l'honneur et le plaisir d'écrire dans mon album de jeune fille.

Il est sur cette terre où tout fuit, où tout passe,  
Deux choses à garder qui font qu'on est heureux,  
Que les sombres chagrins ne laissent pas de trace,  
Et qu'on aime à lever son regard vers les cieux :  
Pour faire avec bonheur le pénible voyage,  
Quel que soit l'océan, quel que soit le rivage,  
Oh ! souvenez-vous bien qu'il faut garder en soi  
La jeunesse du cœur et celle de la foi !

L<sup>e</sup> FAVRAT.

Chaux-de-Fonds, 16 août 1862.

**Pour bien dormir**, il faut s'habituer à respirer par le nez et non par la bouche. En respirant seulement par le nez on évite le ronflement dont les notes sonores et rythmées sont rarement harmoniques ; et d'un autre côté, la muqueuse du nez est beaucoup mieux protégée, grâce à ses cils vibratifs, contre les microbes de l'air que celle de la bouche.

Inutile de dire qu'il ne faut jamais dormir la tête sous le drap, et il faudra mettre les enfants en garde contre cette déplorable habitude. Ne vous mettez pas les bras derrière la tête, cette position empêche que les mouvements de la respiration soient normaux.

Quant à la position du corps, elle doit varier. Dormir sur le dos est mauvais, à cause de la compression que l'estomac et la masse intestinale exercent dans ces conditions sur l'aorte et les nerfs qui l'entourent ; dormir sur le côté gauche est souvent pénible chez certaines personnes à cause de l'augmentation des bruits du cœur qui se produit et de la compression sur le poumon gauche. La meilleure position est de dormir sur le côté droit. Les gens plethoriques et sanguins doivent dormir la tête élevée ; les personnes anémiques dormiront la tête basse.

La température de la chambre à coucher devra être de 12 à 15 degrés.

**Dans le Midi.**

Les très curieux détails qu'on va lire, empruntés à une correspondance adressée au *Genevois* dans le courant de février, nous prouvent à l'évidence qu'il est encore des contrées très rapprochées de nous, où les progrès de la civilisation ne pénètrent que lentement, difficilement.

J'habite en ce moment un pays montagneux du Midi de la France. Les grandes chaleurs ne s'y font presque jamais sentir, non plus que les grands froids, et la neige y est presque inconnue ; nous n'en avons eu qu'une petite poussière pendant à peine les champs, comme je vous l'ai dit au mois de novembre ; deux nuits de gelée blanche, une en décembre et l'autre en janvier ; le thermomètre varie entre 5° et 7° ; les troupeaux ont pu paître et paissent encore en pleins champs ; j'ai pu cueillir, il y a un mois, un petit bouquet de fleurs dans mon jardin pour une de mes filles malade ; eh bien ! les gens de ce pays s'arrangent pour avoir froid comme on a froid en Suisse à - 15°. Leurs maisons sont chétives et mal fermées. Le pasteur Burnier, de Lausanne, racontait, qu'invité dans le midi, il avait pu mettre, le soir, ses bottines derrière la porte, sans avoir besoin de l'ouvrir, par l'entrebaïlement du seuil ; et en Suisse, on en croyait à peine ce vénérable ecclésiastique.

J'habite la maison la plus confortable de l'ancienne ville, massée autour du château, comme dans tous les villages à châteaux. La principale pièce de ma maison, celle où se réunit la famille, comprend quatre portes, deux pleines et deux vi-

trées, sous chacune desquelles on peut aisément passer la main. La moindre brise devient vent violent, et ses hurlements font penser aux naufrages. Que faire donc, la maison n'étant pas à moi pour que je la répare ? J'ai calfeutré les fentes autant que j'ai pu et remplacé le feu de bois de la cheminée par une immense grille à coke, comme dans une gare de chemin de fer ; aussi tout va bien ou à peu près. Mais les naturels du pays n'en sont pas encore là ; la routine, l'avarece se partagent ces pauvres gens. Les hommes sortent et battent la semelle en travaillant, les femmes s'affondrent accroupies sur le *couteau*, sorte de vase en fonte, rempli de braise, devant la porte ouverte, ouverte pour éviter la fumée de la cheminée primitive qui, deux fois par jour, fait chauffer le repas.

Cette salle familiale rappelle, avec sa porte toujours ouverte et sa fenêtre aux volets toujours fermés, les huttes des sauvages des deux Amériques.

Et ces rues, ou plutôt ces ruelles, toujours mouillées, plus qu'humides, et dont le parfum, en été surtout, contraint le passant à reconnaître qu'aucune de ces huttes, ne possède de *buen retiro* ! Et ces femmes échevelées, et ces enfants couverts de taches et d'ordures, et même d'un peu de gale, ne montrent-ils pas dans leurs guenilles que nous sommes au milieu d'une population préhistorique ?

Tout cela, sans parler du fanatisme plus qu'Espagnol de ces malheureux qui avaient pris, les hommes leurs bâton et les femmes leurs ciseaux, le jour où ils avaient cru qu'on allait introduire la laïcisation dans l'enseignement et qui, ne sachant ni lire ni écrire, se laissent grossièrement exploiter, tous tant qu'ils sont, par des industriels sans scrupules !

Dans le bourg du bas, qui est, comme partout, le nouveau village, qui s'augmente à mesure que l'autre diminue, la civilisation a fait quelques progrès. Un régiment passant l'an dernier dans ce pays en fit l'expérience : les soldats ayant là-haut demandé où était qu'en Belgique on appelle la *cour* et en Angleterre le *W. C.*, les naturels renvoyèrent les soldats à la grande route. Dans le bas, plus polis et plus fortunés, ils indiquèrent les étables à pores ou les bords de leur poétique rivière qui traverse le village.

Les instruments du ménage et de culture sont à l'unisson de cette civilisation primitive. La charrette comme on l'a remarqué, est encore celle des anciens Celtes. La moisson se fait toujours avec des fauilles, comme dans l'antiquité. Les seaux à puiser l'eau sont peu profonds et évasés, ce qui exige pour les porter une grande supériorité d'habileté, acquise par des siècles de pratique.

**La beauté et le chiffre 4.** — On connaît la valeur ou plutôt le sens symbolique attribué à certains nombres : tels dans l'antiquité le nombre 3 et de nos jours le nombre 13.

Il paraît que dans l'esthétique féminin le nombre 4 a, lui aussi, une importance extrême. Un dicton arabe veut, en effet, que pour qu'une femme soit belle elle ait 4 choses noires : les cheveux, les sourcils, les cils et les prunelles ; 4 blanches : la peau, le blanc des yeux, les dents, les mains ; 4 rouges : la langue, les lèvres, les gencives et les joues ; 4 longues : le dos, les bras, les doigts, les jambes ; 4 rondes : la tête, le cou, le coude, le poignet ; 4 larges : le front, la poitrine, les yeux, les hanches ; 4 minces : le nez, les lèvres, les sourcils, les doigts.

Le beau discours prononcé sur la Palud, le 24 janvier, par M. le syndic Gagnaux, vient d'être publié sous forme d'une élégante brochure. Tous ceux qui l'ont entendu ou qui l'ont lu dans nos journaux, reliront sans doute avec grand intérêt ces pages toutes vibrantes de sentiments généreux et patriotiques.

C'est aujourd'hui que la *Section Bourgeoise de gymnastique* a sa soirée annuelle dans la grande salle de Tivoli. Le programme, très varié, comprend divers exercices de gymnastique, des mouvements d'ensemble par la classe des élèves et un ballet.

**Michel Strogoff.** — M. Lefrançais, le sympathique artiste parisien, engagé spécialement pour Michel Strogoff, ne jouera plus ce rôle que quelques jours. Il doit reprendre son service à la Renaissance, aux côtés de Sarah Bernhardt, dans l'admirable Samaritaine de E. Rostand. En conséquence, la dernière représentation de Michel Strogoff aura lieu demain. — Aujourd'hui 26 et demain 27, matinée à 2 heures et quart. Demain soir, à 8 heures, irrévocablement dernière représentation.

**Boutades.**

Les gaïetés de la correctionnelle :

— Le juge. — Agent, vous avez arrêté deux cyclistes voyageant sans lanterne ; l'un est immédiatement descendu de machine, tandis que l'autre a continué sa route sans vous écouter.

L'agent. — C'est bien cela, monsieur le juge.

— Le juge. — Comment avez-vous fait pour le rattraper ?

L'agent. — Je suis monté sur la machine du premier cycliste.

Le juge. — Comment, sans lanterne ! Vous serez condamné également.

## Sur un parapluie :

Ami commode, ami nouveau,  
Qui, contre l'ordinaire usage,  
Reste à l'écart quand il fait beau  
Et se montre les jours d'orage.

SCRIBE.

Un pique-assiette invétéré raconte à un ami comment il vient d'être éconduit d'une maison qu'il fréquentait volontiers aux heures des repas.

— C'est étonnant, fait son interlocuteur... des gens qui tenaient table ouverte.

— La table est toujours ouverte, mais c'est la porte qui est fermée.

Un candidat aux futures élections lit à sa femme un discours qu'il vient de préparer.

— M'écoute-tu ?

— Oui, certes.

— Mais tu bâilles continuellement.

— C'est bien la preuve que je t'écoute !

Nos confédérés bernois publient comme nous, dans leurs journaux, des épémérides de cette sinistre année 1798. On y lit à la date du 11 mars :

« Les Français commencent le transport du trésor bernois, comprenant 7 à 8 millions de livres et qui doit être dirigé sur Paris. Ils réquisitionnent dans ce but 11 chars à échelles et 44 chevaux. En même temps, on enlève les ours de leur fosse, puis on fait main basse, à l'arsenal, sur un grand nombre de canons, de fusils et d'autres armes, ainsi que sur des drapeaux. Ces derniers sont envoyés à Paris, où on les représente comme des trophées de guerre conquis aux troupes bernoises sur le champ de bataille. »

L. MONNET.

**Papeterie L. MONNET, Lausanne.**

— Planches à dessin de premier choix. —

Les magasins populaires de MAX WIRTH, à Zurich, Bâle et St-Gall envoient l'étoffe en quantité tout à fait suffisante pour
6 essuie-mains, de qualité durable . . Fr. 1 50
6 chemises toile écrue ou blanche . . » 6 —
1 chemise de nuit, joli choix de modèles . . . . . » 4 —
1 tablier de coton, pouvant se laisser, 100 cm. de largeur . . . . . » 0 60

ainsi que tous les articles de ménages et pour trousseaux à des prix très avantageux.

Demandez les échantillons aussi des étoffes en laine. Adresse : Max Wirth, Zurich.

Lausanne. — Imprimerie Guilloud-Howard.