

**Zeitschrift:** Habitation : revue trimestrielle de la section romande de l'Association Suisse pour l'Habitat

**Herausgeber:** Société de communication de l'habitat social

**Band:** 6 (1933)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Travaux ménagers

### **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:** 06.02.2026

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

# Travaux ménagers.

## La fatigue physique et la position du corps pendant les travaux ménagers.

Les rapports qui existent entre ces deux facteurs ne sont pas suffisamment observés par nos ménagères, car une partie de la fatigue qui se fait parfois cruellement sentir le soir au détriment de la bonne humeur et de l'entente familiale pourrait être évitée.

**La station debout est la plus fatigante pour le corps** non seulement pour les jambes et les pieds mais pour tout le corps, car cette attitude oblige aussi les muscles du dos à une certaine tension. Enfin la station debout est généralement employée pour effectuer des travaux pour lesquels les bras et les mains interviennent également. Très souvent aussi le corps est encore penché ou plié en avant pour certains travaux ménagers et aucune attitude n'est plus fatigante et même dangereuse que celle-là lorsqu'elle est trop prolongée. C'est la cause des nombreuses varices, chevilles enflées, pieds plats, etc. qui se déclarent chez les femmes astreintes à rester longtemps debout. On peut presque les désigner, dans bien des cas, de maladies « professionnelles » de la ménagère.

Les douleurs dans les reins, les épaules et la nuque qui sont attribuées aux rhumatismes n'ont souvent pas d'autre cause.

Voici, à titre comparatif, la dépense en énergie en prenant la station couchée comme point de départ:

station couchée	0	%
station assise	4	%
station accroupie	8,5	%
station debout	12	%
station debout pliée	55	%

(chiffres de l'Institut de physiologie du travail, Berlin)

**Il faut donc prendre pour chaque travail la station du corps qui convienne le mieux à l'effort à fournir.**

Combien de ménagères nous répondront: « Mais on ne peut pas travailler en restant assises. »

## Un peu de statistique.

### Les prix de détail et le coût de la vie en novembre 1932.

L'indice suisse du coût de la vie s'est encore abaissé de 0,5 % de fin octobre à fin novembre 1932. Calculé à l'unité près, il s'établissait à 135 (juin 1914 = 100) à la fin de novembre 1932, contre 136 à la fin du mois précédent et 147 à la fin de novembre 1931. Cette nouvelle baisse provient de diverses denrées alimentaires, notamment du lait et du beurre. Bien que le prix des œufs ait subi une hausse saisonnière, l'indice du

Pourquoi ne pas essayer de rompre avec ce préjugé! dirons-nous.

Il est vrai qu'il ne faut pas changer la station debout en station assise sans réflexion, car il est bien des manières de s'asseoir. Si par exemple vous devez tenir sur vos genoux un récipient, il faudra prendre sous les pieds un petit tabouret. Très souvent, étant assis, on pourra appuyer les coudes sur la table pour effectuer de petits travaux ou appuyer l'avant-bras sur le rebord du récipient à relaver la vaisselle.

Bref, il faut développer une certaine observation dans le travail et ce léger effort de tête est très largement compensé par une moindre fatigue du corps. Les observations que vous ferez vous conduiront à estimer à sa vraie valeur la hauteur à laquelle doit être accompli un travail.

**Tout travail doit être effectué à la hauteur la plus commode, donc la moins fatigante pour la ménagère.**

Bien des travaux qui sont aujourd'hui l'effroi d'une ménagère peuvent demain lui procurer jusqu'à un sentiment de repos si elle sait choisir l'attitude la plus convenable pour l'effectuer. Nous pensons particulièrement au relavage, à l'épluchage des légumes, au petit repassage, etc. Il est certain que la station assise ne trouve pas encore toute l'attention qu'elle mérite et que la hauteur des tables, évier, chaises, etc. doit encore faire l'objet d'observations particulières. Voici par exemple une table indiquant la hauteur normale de tables, en rapport avec la grandeur de la personne:

pour 150 centimètres, table de 70 centimètres			
» 160	»	»	75
» 170	»	»	80
» 180	»	»	85

Nous sommes loin de posséder tous les renseignements nécessaires à cette étude mais nous croyons que lorsque l'idée de rationaliser le travail de la ménagère aura été admise par la ménagère elle-même, nous verrons dans bien des ménages un peu plus de loisir et moins de fatigue.

Dr.

coût de l'alimentation marque une baisse de 1 % sur le mois précédent; il se situait à 122 à la fin de novembre 1932, contre 123 à la fin du mois précédent et 137 à fin novembre 1931.

### L'indice suisse des prix de gros à la fin de novembre 1932.

L'indice des prix de gros était à fin novembre 1932 à 94,2 (juillet 1914 = 100) ou à 65,7 (pour la moyenne de 1924-1927 = 100).