

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

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

**Band:** 34 (1962)

**Heft:** 5

**Artikel:** Quand passe le bonhomme de sable...

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-125303>

#### **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:** 28.12.2025

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

## Quand passe le bonhomme de sable...

47

On dit volontiers «un sommeil d'enfant» et le fait est que l'enfant s'endort avec une facilité surprenante: il pique du nez sur son assiette ou ses jeux, et l'on peut le transporter, le déshabiller sans l'éveiller; il s'endort même au milieu d'un gros chagrin, ses larmes lui tenant souvent lieu de narcotique.

Pourtant, beaucoup d'enfants manifestent au moment du coucher certaines bizarries qu'il ne faut ni contrarier sévèrement, ni trop respecter... certains s'endorment dans les positions les plus invraisemblables, d'autres exigent le jouet bien-aimé, un vieux chiffon, leur pouce à sucer; d'autres encore se balancent comme pour se bercer... manies bien innocentes qui agacent à tort les adultes.

En principe les enfants doivent dormir longtemps, en tout cas beaucoup plus longtemps que les adultes, et d'autant plus longtemps qu'ils sont plus jeunes. Le nouveau-né ne s'éveille le plus souvent que pour téter; entre 2 et 5 ans, une nuit de douze heures et deux heures de sieste constituent une honnête moyenne. Vers 7 ans, un enfant dort encore dix à onze heures, et l'adolescent a besoin d'un minimum de neuf heures. Cependant les variations individuelles sont assez importantes, et on peut admettre qu'un enfant de bonne humeur qui pousse bien dort probablement suffisamment.

*Devoirs de maison et TV.* – Mais beaucoup d'enfants ne dorment pas assez. Mauvaise organisation du travail scolaire, spectacles et principalement la TV sont les deux causes essentielles du manque de sommeil.

En outre, ces deux causes agissent aussi sur la qualité du sommeil: difficulté à s'endormir (signe de surmenage chez l'enfant), cauchemars et somnambulisme, insomnie vraie qui, si elle est durable, constitue chez l'enfant un symptôme à ne pas négliger.

Le sommeil peut être également altéré par le manque d'aération, l'excès ou l'insuffisance de chaleur, le bruit.

*Les conditions normales.* – L'enfant doit dormir seul, au moins dans son lit, si possible dans sa chambre. La température de la pièce doit être entre 12 et 18°, les persiennes fermées l'été.

L'enfant ne doit pas veiller habituellement, en particulier une veille de classe. Les devoirs devraient être terminés avant dîner.

Les distractions sont cependant nécessaires, une ou deux heures de jeux au grand air représentent un minimum quotidien.

Le repas du soir, peu copieux, suivi d'une demi-heure de jeux, sans trop d'agitation, puis... le lit. Ce système est à adopter dès la sortie de la petite enfance... Si on y a manqué, il faudra y revenir progressivement; il ne peut être question d'exiler du jour au lendemain un enfant habitué aux distractions des adultes.

Le thé, le café, le vin troubent le sommeil. Un tilleul chaud le favorise; les médicaments ne seront utilisés que sur indications médicales formelles, et seulement pendant de brèves périodes.

(H.S.M.-Coopération-Habitation, mars 1961.)

**XYLAMON**  
protège le bois  
L. GUGGISBERG  
Ancienne-Douane 1  
Conservation du bois  
Tél. (021) 23 68 71  
Lausanne

**E. WEBER**  
Grand choix d'appareils  
ménagers et lustrerie  
LAUSANNE Saint-Roch 40 TÉLÉPHONE 25 43 25

Pour votre  
**Chauffage au mazout**  
les spécialistes: **E. CANOVA & FILS, LAUSANNE**  
Serrurerie, mécanique, chaudronnerie, appareillage,  
installateurs, représentants des brûleurs **Cuénod**,  
services d'entretien.  
Bureau: Alois-Fauquex 94 Tél. 32 17 33  
Ateliers: Pavement 79 Tél. 32 17 34

Fait de  
chaque  
**LECTEUR**  
un  
**AMI**

**RADIO**  
JE VOIS TOUT  
**TV**