

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** [11]

**Artikel:** Le sommeil c'est la santé  
**Autor:** Giroud, Cl.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996230>

### **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:** 22.02.2026

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

## Le sommeil c'est la santé

Les Anciens ont appelé le sommeil « le frère de la mort ». Nous pourrions, au contraire, le qualifier de père de la santé. Le sommeil donne au corps la possibilité de se rétablir et de se créer de nouvelles réserves d'énergie. Durant le sommeil, le corps se détend, les cellules usées disparaissent et les tissus se renouvellent. Mais nos facultés mentales et psychiques se renouvellent, elles aussi, pendant le sommeil : il existe même aujourd'hui des cliniques psychiatriques particulières, où sont traitées les affections les plus diverses en provoquant artificiellement des sommeils de longue durée. Des savants russes ont développé une méthode qui permet de susciter le sommeil réparateur par des moyens électriques. Si l'homme entend conserver son corps en bonne santé jusque dans la vieillesse, il doit avoir au minimum huit heures de sommeil. On ne devrait pas non plus aller se coucher trop tard. Un vieux proverbe nous dit : « Le meilleur sommeil est avant minuit. » Les femmes se fatiguent plus vite que les hommes ; elles ont donc besoin d'un plus long sommeil. Celui-ci constitue pour elles les meilleurs soins de beauté. Un sommeil régénérateur fait disparaître une légère indisposition.

Une chose très désagréable, ce sont les insomnies. Celui qui en est affligé devrait prendre, avant d'aller au lit, une cuiller de miel ou un verre d'eau sucrée. Le pasteur Kneipp recommande de se mettre un bandage froid autour du cou ou de prendre un bain tiède complet avant de se coucher. Il est important d'établir si l'absence de sommeil n'est peut-être pas due à des causes psychiques. De l'anxiété et des soucis, nous en avons tous en quantité suffisante et beaucoup d'entre nous sont remplis d'angoisse, maladie de notre époque. De ces sentiments d'insécurité, il faudrait pouvoir se libérer avant d'aller dormir. Il est parfaitement possible de trouver un dérivatif en lisant quelque chose de facile, par exemple un roman policier, qui oriente les pensées dans une direction totalement différente. On peut et on doit s'entraîner à ne rien emporter dans son sommeil qui soit une charge pour l'esprit. On se réveillera ainsi bien rétabli et vigoureux pour les tâches du lendemain. Il faut éviter avant tout l'abus de somnifères violents. L'organisme s'habitue trop aisément à ces substances et il en faut toujours davantage pour parvenir à l'effet désiré. En cas d'usage prolongé, ces produits ne sont pas sans effet nocif. A la rigueur, on peut prendre de temps à autre quelques tablettes de Baldrian.

Des médecins viennois ont découvert un moyen intéressant de lutter contre les insomnies. Ils n'ordonnent plus pour le soir des somnifères, mais au contraire pour le jour des médicaments qui réveillent et stimulent. La réaction à ces médicaments déterminera à la fin de la journée un état de fatigue tel que les insomnies disparaîtront ; ainsi, au bout de quelques jours, sera rétabli le rythme normal et alternatif du réveil et du sommeil. Les femmes en particulier s'embellissent par le sommeil. Celui-ci est d'un grand secours pour les muscles de leur visage, qui restent fermes de jeunes ; les yeux, également, en profitent.

Un bon sommeil fait briller les yeux tout naturellement et combat efficacement les fortes rides que la femme craint tellement d'avoir près des yeux.

Dormez à plat : vos organes vous en remercieront ; et essayez de dormir sans coussin et sur un matelas pas trop tendre. En outre, des duvets trop lourds surchauffent le corps ; un coussin de laine ou de crin bien bourré, qui est usuel dans les pays latins, paraît beaucoup plus judicieux. Beaucoup de gens prétendent ne pouvoir dormir que dans une seule position. Il n'y a pourtant aucune position qui soit reconnue comme étant la meilleure. L'essentiel, c'est de trouver l'art de se détendre complètement. (« Vivre et durer », 1962).

## 50 ans pour la jeunesse



Judicieusement appuyée par la Direction générale des PTT, Pro Juventute a choisi avec le plus grand soin pour son cinquantenaire une série de timbres qui, tant par leur force symbolique que par leur caractère de fête, marquent le jubilé de la fondation. Cette série est le fruit de plusieurs années de préparatifs et a été sélectionnée parmi de nombreux excellents projets. La dominante repose sur le motif du timbre de 20 ct. Avec une intuition toute féminine, l'artiste bâloise Faustina Iselin a représenté les tendres liens qui de tout temps unissent la mère et l'enfant, tout en évoquant l'aide qu'apporte Pro Juventute à la jeunesse suisse par ses mesures d'assistance et de prévoyance. Le timbre vert de 10 ct. et le timbre orange de 30 ct. présentent « l'enfant dans son univers ». Heiri Steiner, qui a réalisé ces œuvres d'une grande finesse, s'exprime en ces termes : « Les deux projets montrent la croissance et le mouvement. Le côté féminin correspond à la croissance, à la sérénité, à ce qui touche la créature, tandis que l'activité, le mouvement et le changement caractérisent le côté masculin. La fillette admire la forme d'une plante s'épanouissant au soleil ; le garçon court après un canard prenant son vol. La croissance est soulignée par un horizon indiquant l'espace ; les tiges de roseaux verticales contrastent avec l'envol du canard. Le mouvement se déroule horizontalement, la croissance verticalement. Les couleurs soulignent la caractéristique des deux mondes d'impulsion : la croissance = orange, chaud ; le mouvement = vert, froid. » Les trois timbres allégoriques sont encadrés par des motifs floraux dessinés par Pia Roshardt, artiste zurichoise bien connue : une branche de pommier en fleurs d'un rose tendre sur fond gris-bleu orne le timbre de 5 ct., tandis que la forsythie d'un jaune orangé se détache lumineuse sur le bleu profond du timbre de 50 ct. Il est extrêmement réjouissant que cette série de timbres ait été créée par des artistes suisses selon des motifs actuels, ce qui prouve que Pro Juventute fêtant son cinquantenaire est aussi jeune et énergique qu'à ses origines.

L'imprimerie Courvoisier S.A., La Chaux-de-Fonds, qui a exécuté à la perfection l'héliogravure en plusieurs couleurs, mérite de vives félicitations. Les beaux timbres Pro Juventute si réussis feront la joie du peuple suisse et des collectionneurs du monde entier qui verseront volontiers la modeste surtaxe de bienfaisance, sachant que c'est la jeunesse suisse qui en bénéficiera.

**Achetez les timbres du jubilé Pro Juventute !**