

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 1 (1906)  
**Heft:** 42

**Artikel:** L'hygiène du sommeil  
**Autor:** Corneille. P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-256308>

### **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:** 12.01.2026

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

dirigeant comme par hasard vers le maître de la maison occupé à recevoir les compliments de nombreux invités à l'occasion du mariage de sa fille.

Quand les deux hommes furent en présence, ils échangèrent un rapide coup d'œil en regardant la pendule placée dans le fond de la salle, au-dessus de la porte.

Le bal, interrompu par le souper, ne cessa que lorsque danseurs et musiciens s'avouèrent enfin vaincus par la fatigue et, le signal de la retraite ayant été donné par les personnes les plus graves, l'exemple ne tarda pas à être suivi par le reste de l'assistance.

Peu à peu le vide se fit dans la fastueuse demeure, les lumières s'éteignirent une à une, pendant qu'au dehors les dernières ténèbres de la nuit luttèrent contre les premières lueurs de l'aurore.

Le silence régnait partout... Cependant, si un spectateur atardé fut resté sur la place, il aurait vu, une demi-heure après la retraite des invités, s'ouvrir une petite porte de la maison de don Antonio P... pour livrer passage à deux individus vêtus comme des *gauchos* misérables, lesquels, après avoir écouté un instant, dans le silence de la nuit, disparurent dans une des larges voies non pavées qui avoisinent la place du Gouvernement.

Sur les bords de l'*arroyo*, ou rivière qui coule paresseusement le long des dernières maisons extérieures de l'*Azul*, s'élevait un *rancho* misérable, comme on en voit souvent aux abords des cités argentines : maisons ou plutôt chaumières sans valeur, abandonnées avec insouciance par leurs propriétaires qui vont chercher fortune en quelque autre endroit.

La mesure dont nous parlons était déjà bien dégradée ; néanmoins elle servait depuis quelque temps d'entrepôt à un pauvre marchand d'*alfalfa* (luzerne) qui venait y déposer ses petites bottes de fourrage, avant de les offrir de maison en maison pour la nourriture de la vache ou de la chèvre qu'ont l'habitude de garder chez eux les petits ménages de l'*Azul*.

La marchandise du pauvre diable était si peu précieuse qu'il ne songeait pas même à l'enfermer en mettant une serrure à la porte d'entrée ; c'est pourquoi entraînait qui voulait.

De cette facilité profitait une jeune garçon d'une douzaine d'années qui, deux ou trois fois par semaine, venait pêcher dans la rivière, en face du *rancho*.

Il paraît que l'heure favorable pour attraper le poisson était la pointe du jour car, pour être tout à portée, le garçon venait dormir la nuit qui précède sa pêche.

(A suivre.)

a eu la chance d'entrer sain et sauf ; il réside actuellement dans le quadrilatère européen, fit brièvement le banquier, répétant à peu près mot à mot le libellé du télégramme transmis par l'agence.

M. de Servannais cherchait son portefeuille.

— Lieutenant Lenorcy, dites-vous ?... Mais je crois que je puis vous donner de ses nouvelles. Il me semble que c'est le nom du compagnon d'armes dont Robert me parle précisément dans sa dernière lettre.

Chantal abaissa ses paupières pour que nul autour d'elle ne vit le trouble soudain de son regard.

— Ne vous donnez pas cette peine, Guy, les nouvelles dont je viens de parler sont arrivées aujourd'hui même, elles sont sans doute plus récentes que les vôtres ! interrompit le banquier désireux que la conversation ne se prolongeât pas sur ce sujet.

Le baron protesta :

— Je vous en prie... cela me fera plaisir

## L'hygiène du sommeil

« Sex horas dormire sat est », dit le vieux proverbe latin. « Dormir six heures est suffisant. » Il ajoute qu'on peut accorder sept heures de sommeil à l'enfant, mais que huit heures de repos bienfaisant ne sont nécessaires à personne.

Pourtant, combien sont nombreux ceux qui passent au lit plus de temps que cela !

Et l'on se plaint que la vie est courte, que les journées se succèdent trop vite et que l'on ne peut mener à bien la moitié de ses affaires. Que ne réaliserait-on pas en employant utilement le temps perdu.

Mais, sur vingt-quatre heures, on en passe communément trois à table et dix au lit, quand ce n'est pas davantage ; reste onze dont il faut défalquer les heures de flânerie. On voit combien est minime la part de l'existence consacrée au travail.

On mange trop et trop longtemps.

On dort trop aussi et, surtout, on dort mal.

L'hygiène voudrait que l'on se couchât à minuit pour se lever à six heures.

Bien peu, je crois, se conforment à cette règle.

Pour le plus grand nombre, l'existence est un perpétuel défi aux lois de la nature.

Il est des Parisiens qui, l'hiver, ne voient jamais le soleil.

Et, pourtant combien précieuse est son action sur notre système nerveux !

La lumière artificielle, au contraire, exerce sur lui une influence pernicieuse ; elle le débilite.

Le sommeil est le grand réparateur, mais à la condition de coïncider avec les ténèbres. Pris pendant le jour, il prédispose à la neurasthénie.

Il est nécessaire de dormir, mais opportunément et pas trop longtemps, car, en cela comme en tout, l'excès est pire que la privation.

En demeurant au lit plus qu'il ne convient on congestionne l'appareil cérébral et on trouble la circulation dans les enveloppes de la moelle.

Conséquence : diminution de la force nerveuse et engourdissement de l'énergie musculaire. Qui ne connaît cet état pénible accompagné de lassitude générale et de lourdeur de tête, éprouvé par une trop grosse matinée ? Ne dormons donc que le temps strictement nécessaire, mais dormons bien.

d'entendre parler de ce garçon. On ne peut vous en dire que du bien, je suppose !

— En effet, Robert en fait le plus grand éloge.

Un sourire ému se joua sur les lèvres décolorées de la jeune fille dont le regard reconnaissant remercia M. de Montbrun.

— Voici, monsieur le baron, vous pouvez lire, il n'y a pas de secret, dit le jeune homme, en tendant déplié un mince papier chinois, couvert, d'un bout à l'autre, de lignes aux caractères fins et serrés.

— Merci, mon jeune ami... C'est un véritable journal, j'aime cette manière de tenir une correspondance.

Le baron parcourut tout d'abord des yeux la lettre qu'on lui présentait, visiblement de plus en plus intéressé à mesure qu'il avançait dans la lecture, jusqu'à ce que, sentant rivé sur lui le regard anxieux de Chantal, et arrivé à ce qui suit, il lut à mi-voix en se tournant vers la jeune fille :

Comment atteindre ce résultat ?

Tout d'abord se coucher régulièrement, chaque jour, à la même heure.

On a dit que la vertu est une habitude. C'est vrai, car l'habitude a pour résultat de tout rendre facile.

La toilette du soir terminée, il faut se mettre au lit sans hâte ; sitôt couché, éteindre la lumière et, surtout, ne pas lire, sous le prétexte fallacieux d'appeler le sommeil.

Rien n'est mauvais comme cette manie trop répandue de lire au lit.

Les lectures ainsi faites ne sont guère profitables ; le cerveau, lassé par le travail du jour, se prête mal à ce surcroît d'effort. Si le livre est assez attrayant pour vaincre l'inattention, le sommeil est mis en fuite.

Donc, point de lecture au lit.

« To sleep, to dream ! », disait Hamlet. « Dormir c'est rêver ! »

Ce n'est pas vrai pour tout le monde. Nous ne nous souvenons, au réveil, que des rêves qui se sont produits pendant le sommeil léger.

Celui qui se souvient de ses rêves n'a pas dormi profondément de ce sommeil qui est une abolition complète de la conscience, le seul qui repose et répare.

Pour obtenir ce résultat, la position du dormeur qui se couche n'est pas indifférente.

Il ne faut pas s'étendre sur le côté gauche. Cette attitude gêne les mouvements du cœur et la circulation générale.

La meilleure position pour dormir, est le décubitus dorsal, la tête élevée, les bras allongés près du corps.

Ajoutons qu'ainsi la respiration est aisée et peut prendre sans entraves toute son ampleur.

Il est très important de s'habituer à respirer par le nez et non par la bouche ouverte, comme le font beaucoup de personnes. L'air, en passant par la bouche ouverte, qui n'est pas sa voie normale, dessèche les muqueuses et amasse sur les dents et sur les gencives une foule d'impuretés qui altèrent l'haleine et donnent, au réveil, cette sensation si désagréable connue sous le nom de « langue de perroquet ». On doit éviter de se trop couvrir au lit. Il est très bon de ne pas garder, la nuit, les mêmes vêtements de dessous que le jour.

On prendra pour dormir, des vêtements souples, légers, laissant bien libre le cou et les poignets. Pas de ceinture ni de liens d'aucune sorte afin de ne pas entraver la circulation.

Le lit sera dur, composé d'un sommier et

Jeudi soir 29...

« Parti dès l'aube en reconnaissance avec le lieutenant Lenorcy, un caporal et deux soldats, nous chevauchons parmi des ruines et des débris de toutes sortes, environnés d'un silence de mort. Une odeur fétide de cadavres en décomposition monte du sol, la poussière soulevée par les pas de nos montures nous enveloppe d'un nuage noir et pestilentiel, tout est banalement triste et oppressif dans ce pays morne et dévasté.

Nous avançons avec les précautions que la prudence commande sur ce sol, en maints endroits miné par les Chinois, lorsqu'un sifflement de balles est venu soudain arrêter les gais propos de nos soldats. Un, deux, puis successivement trois, quatre, etc., etc., plus d'une cinquantaine de boxers sortent des brousses où ils se tenaient cachés, et nous entourent aussitôt en poussant leur féroce cri de mort.

(A suivre.)

d'un mrtelas de laine ou de crin, suivant la saison.

Point d'oreiller, mais un traversin résistant, où la tête ne puisse pas s'enfouir.

La chambre sera aérée avant qu'on ne se mette au lit, hiver comme été. Elle aura une capacité suffisante pour assurer au dormeur dix mètres cubes au moins.

Si cette condition ne peut être remplie autrement, il faut assurer la ventilation de la pièce par un moyen quelconque : carreau mobile à la fenêtre ou ventilateur automatique.

Mais je ne conseille pas le système de la fenêtre ouverte préconisé un peu légèrement, à mon sens, par certains médecins.

Cela peut s'admettre en des climats secs et à des altitudes convenables, mais présente de graves inconvénients chez nous et notamment dans les villes où l'atmosphère nocturne est humide et, de plus, empestée.

Le feu doit être proscrit dans une chambre à coucher.

S'il peut être, à la rigueur, toléré quand il est produit par du bois, dans une cheminée à bon tirage, il est horriblement dangereux dès qu'il a pour foyer un poêle, de quelque système que ce soit.

Combien d'états anémiques graves n'ont pas d'autre cause que cette funeste habitude de dormir dans un appartement ou un poêle plus ou moins perfectionné répand à foison l'oxyde de carbone, mortel pour les globules sanguins, qu'il désorganise !

D<sup>r</sup> P. CORNILLE.

## L'astrologie populaire

### Le Front

Le front est une des parties les plus parlantes du visage au point de vue physiognomonique. Il indique la manière de penser.

Les fronts sont fuyants, perpendiculaires, bombés ou proéminents.

Le front long, dans le sens horizontal, dénote la faculté d'étendre son esprit à un grand nombre de perceptions, mais non celle de les mener à bien. Le front court des sourcils aux cheveux, serré aux tempes, indique l'énergie dans la volonté. Le front anguleux, aux arrêtes aiguës, prédit la dureté, la fermeté. Les lignes arrondies sont présage de douceur et de facilité de se plier à autrui.

Le front droit, du nez aux cheveux, annonce plutôt des facultés bornées que l'excès d'intelligence ; mais droit et arrondi vers le sommet, il est une preuve de grandes facultés.

Très proéminent, arrondi, saillant, on peut conclure à un tout petit esprit frisant même l'imbécilité.

Un peu incliné en arrière, pas trop, le front marque l'esprit, la délicatesse, l'imagination, très bombé au sommet, il pronostique la violence, la froideur, la susceptibilité ombrageuse.

Quand il est arqué, ce qui se rencontre bien plus chez la femme que chez l'homme, il annonce la clairvoyance et la pénétration. Lavater dit à ce sujet : « Il annoncerait la faculté de penser profondément, si toutefois cette qualité pouvait appartenir à une femme (!!) ».

Le degré d'inclinaison, confondu avec les lignes arquées, le front ni trop haut, ni trop large, ni trop plat, dénote l'ensemble des facultés humaines. Carré, il présage un caractère ferme, sûr, prudent.

En général, toute ligne droite indique la force, la roideur, l'intelligence ; toute forme courbe, la faiblesse, la prédominance des sens.

Pas de rides, si ce n'est sous l'empire de l'affliction ou de l'indignation, montrent une nature juste et droite, surtout si un peu de saillie se présente vers le bas. La peau qui recouvre le front doit être plus claire que celle des autres parties du visage. Il faut se défier des fronts courts, ridés, — non quand il s'agit de l'âge, mais les rides de l'âge sont aisées à distinguer de celles de l'habitude. — Les fronts qui se plissent irrégulièrement dans tous les sens sont indice de mauvais instincts. Quant aux rides, à leur sens et à leur signification, elles sont l'objet d'une étude spéciale.

RENÉ D'ANJOU.



## A l'étable

Voici la saison où le bétail reprend peu à peu ses habitudes de stabulation et celle-ci ne tardera pas à devenir permanente.

Le maître de ferme doit donc s'occuper dès maintenant à donner à ses animaux le logement le plus favorable pour permettre le fonctionnement régulier de leurs organes et le maintien intégral de leurs facultés productives.

Dans bien des exploitations cependant, les étables sont loin de répondre à ce but. Non seulement elles sont mal aménagées et mal éclairées, le pavement, le couchage et les plafonds y sont mal compris, mais encore on ne s'y préoccupe pas assez de faciliter les soins de propreté, et les animaux, outre qu'ils manquent de l'air et de l'espace nécessaires, sont encore privées de toute l'hygiène corporelle que réclame l'entretien de leur santé.

Aussi qu'arrive-t-il ? D'une part la croissance des jeunes sujets est lente et difficile, le rendement diminue chez les adultes, et, d'autre part, il se produit un affaiblissement de l'organisme qui offre moins de résistance à toutes les maladies, à la terrible tuberculose notamment.

Les hygiénistes estiment que l'état défectueux d'aménagement et d'entretien des étables et des écuries fait perdre, au cheptel français en moyenne annuelle 50 0/0 de sa population.

Les animaux ayant un besoin instinctif d'air, de lumière, de liberté et de société, le logement qui devra les abriter sera vaste, bien aéré et éclairé suffisamment. Il sera bien entretenu et toujours salubre.

Si le fermier ou métayer ne peut pas toujours conditionner ses étables comme il le voudrait, il lui est toujours possible d'améliorer l'aération et l'éclairage en bouchant ou en condamnant les ouvertures mal placées et en perçant d'autres au besoin.

On a remarqué que les étables n'ont pas besoin d'autant d'éclairage que les écuries. Une certaine obscurité est même favorable à l'engraissement et à la lactation. Les animaux sont plus calmes et produisent plus. Il suffit d'y voir assez clair pour le service, apporter la nourriture, enlever le fumier, ce qu'on doit faire d'ailleurs sans trop déranger les animaux.

Les jeunes sujets d'élevage et les bœufs de travail se trouvent mieux dans une atmosphère moins humide, plus aérée et plus éclairée.

Comme portes, moins il y en a, mieux cela vaut, parce que ce sont des causes de courants d'air. Il sera toujours préférable de se contenter d'une seule mais assez large pour éviter les heurts des cornes et surtout les avortements. Avec une porte étroite les vaches pleines, qui ont l'abdomen fortement développé, sont exposées à des chocs qui peuvent leur être fatale.

Le sol de l'étable peut être moins dur, moins résistant que celui de l'écurie, car on a affaire à des animaux moins remuants et qui ne sont pas ferrés. Il sera recouvert d'une épaisseur de paille suffisante et renouvelée fréquemment. Chaque individu de l'espèce bovine donnant chaque jour de 12 à 14 litres d'urine, on pourra si la paille manque, y suppléer partiellement par l'emploi de sciures de bois, de tourbe ou d'un absorbant quelconque capable de servir de litière. Mais pour les vaches laitières, on mettra toujours de la paille là où doivent porter les mamelles, de façon à ce qu'elles ne se salissent pas quand la bête se couche. Il faut que le purin puisse s'écouler jusqu'à la fosse par de bonnes rigoles, tout en ne donnant pas au sol une pente de plus de 15 à 20 millimètres par mètre, afin d'éviter une position trop déclive surtout aux femelles en gestation.

Il y a lieu de supprimer les rateliers dans les beuveries et vacheries. La conformation des bovidés est telle que leur encolure ne peut pas se prêter facilement aux mouvements nécessaires pour que la bouche puisse aller y saisir les aliments. Ils les prennent avec beaucoup plus d'aisance à 50 centimètres du sol dans une auge peu profonde, très large et à fond arrondi qui suffit à tout.

Les bovins sont de très gros mangeurs et, pour rapporter, il importe qu'ils consomment beaucoup. Les meilleurs mangeurs sont ceux qui se développent le mieux et se montrent les plus précoces. Logés seuls, ils s'ennuient et ont moins d'appétit. Il est donc bon d'en réunir plusieurs dans le même local, mais à condition de ne pas exagérer leur nombre.

À ce sujet, il se manifeste dans les grandes fermes une tendance qu'il faut combattre.

Comme on y entretient beaucoup de têtes de bétail, on construit de vastes bâtiments pour y loger à la fois toutes les bêtes à corne. Evidemment les animaux se trouvent mieux d'être en société, mais viennent à se produire une épizootie telle que la fièvre aphteuse, la péripneumonie, le charbon, la morve, les ravages de la maladie sont d'autant plus rapides que les animaux seront plus nombreux dans la même habitation. C'est donc une faute de dépasser à cet égard une certaine limite qui peut être fixée aux environs de 20 à trente individus au maximum. Du reste, on peut aisément concilier avec cette limite l'avantage économique incontestable des grandes constructions, plusieurs étables distinctes pouvant être réunies dans le même bâtiment à condition de les séparer par des cloisons suffisantes.

Mais ce qu'il faut surtout éviter, c'est que les bêtes soient les unes sur les autres. Il faut à une bête à cornes un espace de 2 m. 40 à 2 m. 50 de longueur, et de 1 m. 30 à un m. 35 de largeur. Chaque animal doit trouver assez de place pour pouvoir se reposer sans être dérangé par son voisin. Une vache laitière qui ne pourra ruminer à son aise donnera moins de lait ; une bête à l'engrais qui n'est pas tranquille profitera moins.