

**Zeitschrift:** Revue économique franco-suisse  
**Herausgeber:** Chambre de commerce suisse en France  
**Band:** 47 (1967)  
**Heft:** 1: L'hygiène de l'homme d'affaires

**Artikel:** Conseils d'un hygiéniste à un homme d'affaires  
**Autor:** Gounelle, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-887851>

### **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:** 18.04.2026

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

# Conseils d'un hygiéniste à un homme d'affaires

par H. GOUNELLE

*Professeur agrégé du Val-de-Grâce*

*Membre de l'Académie Nationale de Médecine*



L'homme d'affaires détient dans notre société moderne une place de plus en plus éminente et lorsque M. Robert-Tissot nous fit part de son intention de laisser à la disposition du Corps médical un numéro spécial de cette revue, c'est avec empressement que nous acceptâmes d'en prendre la direction.

Et d'abord que représente pour nous, hygiénistes, l'homme d'affaires et que doit représenter pour celui-ci l'hygiène?

Dans notre société actuelle l'homme d'affaires est un dirigeant chargé d'une responsabilité de direction et de la recherche permanente de l'information; celle-ci est indispensable pour exercer les stimulations nécessaires permettant, sinon de développer tout au moins de maintenir à son rang, l'organisme dont il est en charge. L'homme d'affaires doit conserver un esprit toujours en éveil, astreint à demeurer à l'affût de toutes les orientations nouvelles. Son poste de commande exige donc la tension permanente d'une dynamique de la pensée, du caractère, du bon sens en contraste avec une relative sédentarité corporelle. Il y a déséquilibre, car comme dit Montaigne : « Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps qu'on dresse : c'est un homme. Il ne faut pas les dresser l'un sans l'autre, mais les conduire également comme un couple de chevaux attelés au même timon... »

Comment d'autre part se définit l'hygiène? C'est la science médicale qui étudie l'ensemble des mesures destinées à améliorer l'état de santé et de confort des individus. Selon la définition de l'Organisation Mondiale

de la Santé, la santé ne consiste pas seulement en l'absence de maladies ou d'infirmité, mais représente un état complet de bien-être physique, moral et social.

Comment se rapprocher, sinon atteindre pour l'homme d'affaires cet état de bien-être physique, moral et social? Divers articles de ce numéro spécial s'attachent à préciser les aspects de ce problème.

Les Pr<sup>s</sup> Baylon et Vigne traitent de la fatigue, le Pr Panier des déplacements par avion. L'effet bienfaisant de pratiques individuelles d'éducation physique exécutées avec la prudence souhaitable est souligné par le Dr Longueville, et pour ce qui est de la relaxation par le Dr Wintrebert. Bénéfiques aussi peuvent être certaines manifestations collectives, comme des journées de chasse à condition qu'elles ne consistent pas en fatigues trop éprouvantes et qu'elles ne soient pas prétexte... à discussions d'affaires. Il reste essentiel de reprendre l'activité du lundi, frais et dispos...

C'est également ce qui doit être obtenu après les congés de quelque durée (sports d'hiver) ou lors du congé annuel. Le Dr Mugler rappelle les bienfaits de la cure de repos dans les stations thermales.

Un problème primordial pour l'homme d'affaires au système nerveux constamment sollicité est celui d'une bonne hygiène mentale. Assurer de façon régulière un repos à l'activité cérébrale, c'est permettre une baisse de la tension intellectuelle, source de fatigue et la reprise de cette activité avec une intensité accrue.

Rien ne remplace le repos réparateur de la nuit. Le sommeil doit être prioritairement respecté et les nuits

ne pas être écourtées. Pour la majorité des sujets, il est vraisemblable d'admettre qu'il est préférable de se coucher et de se lever de bonne heure que l'inverse. Huit heures de sommeil ou tout au moins de lit, constituent ce qu'il est souhaitable de voir appliqué. L'insomnie est une des pires ennemies du travail intellectuel. Parfois, il pourra être nécessaire de faciliter le sommeil par la prise de légers hypnotiques, ou simplement d'antihistaminiques (sirop de phénergan par exemple) pendant des périodes de temps suivies mais limitées et sous condition que la dose soit fixée de façon à ce qu'il n'en reste plus d'effets lors des levers du matin.

D'autres mesures apparaissent opportunes.

Une halte au cours de la journée, même courte, un quart d'heure ou mieux une demi-heure, suspendant l'activité, permet d'aborder l'après-midi avec moins de fatigue et plus d'allant : s'enfermer à clé dans son bureau, allonger les membres inférieurs, libérer le cou de la cravate, pour beaucoup perdre conscience quelque moment, assurent une détente manifeste.

Au cours des heures d'activité, les occasions de dilution de la pensée, souvent inutiles ou futiles, sont à écarter. Ici s'insère un des rôles essentiels du secrétariat de direction, éconduire les importuns, filtrer les appels téléphoniques, avant tout rester fidèle au programme établi. L'équilibre nerveux du patron, son agacement est largement dépendant, « sensu stricto » de l'intelligence et du savoir faire de la secrétaire. Il est aussi fonction de ceux de sa famille : le domicile appelle parfois pour un oui ou pour un non, comme s'il n'était pas loisible d'attendre le retour au foyer pour annoncer que... le plombier est bien venu !

Le retour au foyer, à l'issue d'une journée le plus souvent fatigante, est une étape importante. Là intervient le rôle majeur de la famille. Le geste affectif, les paroles avenantes de l'épouse, des grands enfants facilitent l'intégration et l'harmonisation au sein de ce nouveau milieu. Et surtout, ne pas, dès que la porte s'ouvre, se précipiter sur le chef de famille, et sans lui laisser le temps de reprendre haleine, lui déverser le condensé des ennuis, petits et grands, qui ont pu jalonner la journée familiale. Et ce ne sera qu'après un repos de quelques instants, la mise à l'aise dans des vêtements d'intérieur amples, ne gênant pas aux entourures, les pieds libérés des chaussures, etc. que le compte rendu pourra alors se faire...

Certains s'attendraient maintenant à ce que soient proférées de sévères prescriptions diététiques. Tout dépend de l'état d'embonpoint. Si le poids corporel est en rapport avec la taille, il suffira de veiller à la stabilité de cet état pondéral et pratiquement rien ne sera du point de vue alimentaire strictement prohibé. Tout au plus sera-t-il souhaitable d'appliquer les recommandations générales que le nutritionniste propose à partir de la quarantaine, la modération pour les aliments riches en graisses, notamment ceux d'origine animale. Cette précaution sera surtout utile pour les sujets dont le taux

de cholestérol du sang a tendance à être quelque peu élevé. Comme l'homme d'affaires est fréquemment amené professionnellement à participer à certains repas, à caractère gastronomique attirant, il sera nécessaire qu'il trouve tous les matins dans son cabinet de toilette la bascule..., un vrai juge. Et selon la position de l'aiguille, il devra, dès la journée même, restreindre ou non ses prises alimentaires.

Mais s'il existe une tendance à l'obésité, il importe au préalable de suivre les prescriptions médicales qui permettront de retrouver un poids approprié à la taille... et de veiller ensuite au strict respect des recommandations précédentes.

Quelques notions concernent le petit déjeuner : celui-ci doit être relativement substantiel et apporter environ 1/4 des calories et protéines journalières, soit dans les 750 calories et 20 grammes de protéines. Le simple thé ou café au lait avec tartines ne suffit pas ; il est souhaitable d'y adjoindre soit un œuf ou du jambon ou du fromage, soit plus faciles à préparer des céréales au lait écrémé (préférable au lait entier chez les adultes d'un certain âge). Et le repas de midi pourra en être réduit d'autant.

Il paraît inutile d'insister sur les vertus de la sobriété... Pour un sédentaire un demi-litre de vin par jour, à l'exclusion de toute autre boisson alcoolique, représente un maximum à ne pas dépasser, sinon, l'on vire sans s'en douter, vers une imprégnation alcoolique qui s'installe clandestinement. Et, quant au whisky, soi-disant préventif des accidents coronariens, quel bel exemple d'une publicité mensongère habilement orchestrée !

Plus sérieuse est l'action néfaste d'un tabagisme excessif, à base de cigarettes, sur l'état vasculaire et rétinien.

La vue doit être protégée et l'homme d'affaires ne doit pas se désintéresser de la fatigue oculaire. Un mauvais éclairage diminue les facultés d'attention et d'assimilation et perturbe la régularité de l'effort, qu'il soit intellectuel ou physique.

Le bruit et ses nuisances auquel est consacrée l'étude du Médecin Général Grognot, ses répercussions sur l'état de santé et la fatigue nerveuse peuvent être atténués par l'isolement acoustique du local de travail, la fermeture automatique silencieuse des portes, la sonnerie du téléphone dans une pièce contiguë, etc.

Tous les six mois une visite périodique de contrôle par le médecin traitant ne peut être que profitable en permettant le dépistage à temps de certaines affections, sans attendre le stade de complications inaccessibles à la thérapeutique. Le traitement des états diabétiques qui nécessite un contrôle médical régulier a abouti à une moyenne de longévité accrue chez les diabétiques vis-à-vis des sujets normaux.

Enfin, hommes d'affaires, n'oubliez pas que la plus belle affaire de l'existence est la conservation d'un bon équilibre de santé ! Et l'un des secrets de ce bel équilibre sera de savoir à certains moments... ne plus penser à faire d'affaires!...