

Le sommeil et le rêve

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **35 (1927)**

Heft 4

PDF erstellt am: **19.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973570>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die Impfung, durch 129jährige Erfahrung erprobt, durch vermehrtes Wissen beständig verbessert und verfeinert, ist und bleibt für die Gesamtheit eine große Wohlthat und für die ärztliche Wissenschaft eine epochemachende Erfindung, nicht kleiner als meinetwegen auf dem Gebiete der Technik das Auto. Ein Impfgegner nun, der behauptet, die Impfung sei Humbug und nichts wert, müßte man mit seinen Kenntnissen ungefähr auf die gleiche Stufe stellen mit einem Menschen, der behauptet, das Auto sei ein Humbug und von Anfang an nichts wert gewesen.

R. J., Schweiz. Krankenaffen-Zeitung.

Le sommeil et le rêve.

Les fonctions du corps humain marquent une alternance continuelle; il en est ainsi de la respiration, à l'inspiration suit une expiration; de la circulation, à la contraction du cœur suit une dilatation; il en est ainsi encore des fonctions digestives, et l'on peut dire que c'est de ce rythme fonctionnel que dépend la santé générale de l'organisme.

C'est encore une nécessité pour tout être vivant que de passer de l'état de veille à l'état de sommeil, une nécessité absolue et vitale. Et cette nécessité semble exister aussi chez les plantes: la position des feuilles varie entre le jour et la nuit chez les haricots, les mimosas, etc.; certaines fleurs s'ouvrent le matin pour se refermer le soir, ou inversement, d'où les botanistes croient pouvoir conclure qu'il y a aussi chez les plantes un état qu'on peut assimiler à l'état de sommeil.

Pendant le sommeil, les énergies dépensées à l'état de veille sont récupérées; les toxines produites par l'usure des tissus sont éliminées, les échanges et les fonctions de l'organisme sont ralentis. Mais le sommeil est aussi une fonction active

qui exige de notre corps une attitude particulière, un état physique et psychique favorables. Il faut donc considérer le sommeil comme un acte indispensable pour le bon fonctionnement de cette machine merveilleuse qu'est l'organisme humain.

Le professeur Naville a écrit: « Le sommeil n'est pas une simple diminution de dépense, mais aussi bien une production de force; il ne s'agit pas seulement d'une machine qui cesse de fonctionner, mais d'une machine à laquelle — pendant son repos — on enlève la poussière et l'on met de l'huile. Suspension de l'usure de l'organisme, remise en bon état des rouages de cet organisme, épargne alimentaire considérable, tels sont les résultats du sommeil, justifiant l'adage populaire: « Qui dort, dine! »

La quantité de sommeil nécessaire varie suivant l'âge et aussi suivant les individus. Le nouveau-né dort 23 heures sur 24, il ne se réveille que lorsqu'il a faim, et encore tête-t-il souvent aux trois quarts endormi. Plus tard les heures de sommeil nécessaire se réduisent à mesure que l'enfant grandit; à l'âge de 7 à 9 ans, il ne lui faut normalement qu'onze heures de repos. L'adulte peut se contenter de huit heures; aux vieillards, cinq ou six heures peuvent suffire. Mais il est juste d'ajouter que l'habitude joue, dans la fonction du sommeil, un rôle très important. Il y a des personnes qui, certainement, ont besoin de davantage de sommeil que d'autres vivant exactement dans les mêmes conditions. Les intellectuels arrivent — en s'y habituant progressivement — à réduire considérablement les heures de repos, sans que leur santé en soit influencée. Enfin, remarquons qu'on peut parfaitement éduquer le sommeil et le régler de telle façon qu'on arrive à s'endormir à un moment déterminé, toujours le même.

Mais le sommeil peut être de qualité variée: profond, léger, lourd, agité ou calme. Il peut aussi être troublé par des rêves. Qu'est-ce donc que le rêve? Nous avons vu que, pendant le sommeil, toutes les fonctions du corps sont ralenties, mais qu'elles ne sont pas suspendues; c'est le cas du cœur qui continue à battre, des intestins dont le travail d'assimilation se poursuit, des glandes qui ne cessent de sécréter les liquides nécessaires; il en est de même de l'activité des cellules du cerveau. Ces cellules, d'où dépendent notre intelligence et nos pensées, sont engourdies et affaiblies pendant le sommeil, mais elles travaillent encore et provoquent ces images confuses, ces hallucinations fugaces et sans contrôle qu'on appelle les rêves ou les songes. Mais ces excitations du cerveau sont faibles et tellement atténuées que l'impression qu'elles provoquent ne dure pas, de sorte que, dès que le réveil est complet, les images rêvées s'effacent et disparaissent au point d'être bientôt totalement oubliées. Au moment du réveil, nos songes nous apparaissent souvent encore d'une façon très nette, mais une heure plus tard ils sont effacés pour jamais, parce que notre conscience se réveillant dans la réalité, rejette des impressions fugitives qui n'ont pas laissé une empreinte sérieuse dans la substance cérébrale.

Les troubles du sommeil, et en particulier l'insomnie, ont des causes variées. Les dépressions nerveuses, les états neurasthéniques ou mélancoliques sont souvent à l'origine des insomnies rebelles, ainsi que les douleurs physiques dues aux maladies. La douleur ressentie dans telle partie du corps empêchera un malade de dormir, aussi bien que l'épuisement nerveux, les obsessions, les agitations des névropathes, ou les préoccupations graves de gens normaux par ailleurs, mais tourmentés par des soucis exceptionnels. «Quand

on ne dort pas et qu'on s'impatiente de ne pas dormir, disait le professeur Dubois de Berne, qu'on se retourne en se dépitant, on crée un état d'agitation qui empêche le sommeil. Beaucoup de malades abordent la nuit avec l'idée fixe qu'ils ne dormiront pas et en supputant déjà les conséquences fâcheuses qu'aura cette nuit d'insomnie pour leur bien-être du lendemain. Ils comptent les nuits mauvaises qu'ils ont eues, persuadés qu'elles se suivront et se ressembleront. Dissipez ces phobies qui empêchent l'esprit d'arriver au calme nécessaire. J'ai coutume de dire à mes malades: Le sommeil est comme un pigeon; il vient à vous si vous n'avez pas l'air de le rechercher, il se sauve si vous voulez l'attraper.»

Quelle que soit du reste la nature de l'insomnie, le repos et le grand air, la persuasion et la direction morale peuvent être d'une grande utilité à ceux qui ont perdu le sommeil. Enfin les médicaments ne sont pas à négliger; les fortifiants et spécialement les calmants du système nerveux pourront être — s'ils sont prudemment et judicieusement employés sous contrôle du médecin — d'un très grand secours. Hâtons-nous d'ajouter que les personnes qui abusent des préparations calmantes et somnifères se font un tort immense, car l'intoxication se fait peu à peu, et par suite de l'abus de ces médicaments l'état des malades s'aggrave toujours plus. Le médecin seul, guidé par ses connaissances générales et par sa connaissance du malade, a le droit de prescrire et le devoir de doser des calmants dans chaque cas particulier.

Un joli geste d'enfants grecs.

Il y a en Grèce, comme en Suisse, une Croix-Rouge de la jeunesse. Les enfants qui font partie de la Croix-Rouge hellé-