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

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 38 (1930)

Heft: 1

Artikel: La science du repos

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-556313

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: 16.07.2025

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

La différence ne tient pas seulement à une question de poids. Les habits de la femme moderne laissent passer beaucoup plus d'air et de lumière, y compris les précieux rayons ultra-violets du soleil, car chez elle, non seulement l'étendue du corps libre de tout vêtement est beaucoup plus grande que chez l'homme, mais encore les parties couvertes mêmes restent en quelque sorte accessibles aux rayons du soleil que les habits masculins interceptent radicalement. On a prouvé ce qui précède à l'aide de nombreuses expériences faites avec du papier photographique fixé sous les habits. Les bas de soie laissaient filtrer beaucoup de lumière, tandis qu'un canotier d'homme interceptait les rayons, surtout l'orsqu'il est doublé. Le papier placé sous tous les vêtements d'une femme est devenu noir après 30 minutes, tandis que, sous le pardessus doublé d'un homme, il n'a pas changé de couleur. Le pardessus ne laisse donc pas filtrer le moindre rayon.

Même chez les enfants, on observe une différence très injuste dans la manière de se vêtir et les jeunes garçons comme les hommes ont le droit de protester contre cette coutume qui les prive d'un des plus importants facteurs de la santé.

Il ne faudrait cependant pas affirmer que les femmes ne font jamais d'erreurs et ont le monopole de la sagesse en matière vestimentaire. Les bas de soie possèdent, comme nous l'avons vu, la grande vertu de laisser filtrer les rayons du soleil, mais lorsque la mode dicte que la femme en porte alors que la température descend à plusieurs degrés au-dessous de zéro, on peut s'attendre à des ennuis très réels. Il y a quelques années, un médecin danois fit part à une société médicale de ses remarques concernant une nouvelle maladie dont il avait observé plusieurs cas. Ses malades étaient des jeunes femmes dont les jambes présentaient des enflures et des rougeurs, de la cheville au genou. Les patientes se plaignaient d'une lassitude générale et d'une sensation de froid. Leurs jambes étaient engourdies et douloureuses. Les symptômes augmentaient quand la température s'abaissait et certaines présentaient d'autres signes d'une mauvaise circulation, tels que la coloration violette des mains et des bras. Or, cette nouvelle maladie datait de l'époque où les femmes prirent l'habitude de porter des jupes au genou et des bas de soie. Loin de nous la pensée de préconiser le retour à la jupe longue! Mais il semble que la mode d'aujourd'hui, raisonnable en elle-même, ne devrait pas être suivie aveuglément, sans tenir compte du climat et de la température. On peut exagérer les idées et les mouvements les plus sages et il serait fort dommage que la santé féminine souffrit de stupides excentricités.

La science du repos.

Se coucher régulièrement chaque soir à la même heure, si l'on peut, est une règle d'hygiène. Si le sommeil ne vient pas aussitôt qu'on l'attend, ne pas s'agiter fébrilement, mais demeurer inerte jusqu'au bout du petit doigt. Cela contribuera puissamment à provoquer l'assoupissement et, lors même qu'il n'arriverait pas, le repos complet dont jouit déjà tout l'organisme évitera des dépenses nerveuses inutiles. Sans doute, demeurer parfaitement immobile quand on éprouve la démangeaison en tout sens demande une certaine concentration de la volonté, et il est permis de supposer que le cerveau s'en fatiguera presque autant que du mouvement réel.

Si, au bout d'un certain temps, la volonté ne réussit pas à provoquer le sommeil, il faudra recourir à quelque moyen particulier à chacun de nous et que l'expérience nous a enseigné. Il y a longtemps que les disciplines les plus nombreuses et les plus variées, se basant sur la nature de l'insomnie, ont été tentées pour la vaincre. On a conseillé de compter perpétuellement les mêmes chiffres, et, récemment, le docteur Reclam estimait qu'on arrivait régulièrement au résultat souhaité en comptant mentalement 1, 2, 1, 2, et en faisant coïncider le 1 avec l'expiration et le 2 avec l'inspiration. Il fut également recommandé de considérer fixement un objet, avec une insistance pleine de fermeté. Quelques-uns indiquent la chambre tapissée de bleu comme souveraine.

Couchez-vous de manière à détendre tous les muscles. Il est possible de supprimer le mouvement si l'on s'y applique sérieusement. Il ne faut pas donner à ses mains une position définie. Qu'elles tombent où elles voudront et où elles pourront. Le balancement léger d'un hamac, comme celui du berceau, attire positivement le sommeil, car tout mouvement rythmique produit une influence assoupissante sur le cerveau, à la condition que ce mouvement se ralentisse insensiblement et finisse par s'éteindre tout à fait.

Dans le cours normal de l'existence, ce n'est pas le travail, mais le surmenage qui tue. La meilleure façon d'éviter celui-ci est d'avoir des habitudes et de se rendre jusqu'à un certain point routinier. La régularité de la vie a ceci d'éminemment utile qu'elle dispense de prendre constamment des décisions sur ce qu'il convient de faire et d'éviter. Elle met l'individu dans la situation d'une personne qui n'a qu'à exécuter les ordres d'autrui.

Pour éviter le surmenage, rien n'est donc plus efficace que de se laisser entraîner à prendre des habitudes. Nous faisons avec aisance ce à quoi nous sommes accoutumés, pour cette raison physiologique qu'une cellule nerveuse, quand elle a agi une première fois, possède une tendance à agir de nouveau dans le même sens. La substance nerveuse conserve l'empreinte des impressions qu'elle reçoit.

Vom Mittagschläfchen.

Manchmal werden über wichtige Fragen scheinbar hochwichtige Abhandlungen geschrieben und recht leidenschaftliche Debatten durchgeführt. Und in Wirklichkeit ist die Entscheidung der betreffenden Angelegenheit recht unwichtig.

Eine solche wenig welterschütternde Frage ist auch die Frage des Mittagschlafes. Die einen sind dafür und loben den Wert des Schläfchens, die anderen sind große Gegner davon und können nicht genug Nachteile am Mittagschlaf hervorheben. Und wenn man ehrlich sein will, so muß man sagen, die Wahrheit liegt in der Mitte.

Soviel ist sicher, daß für den Säugling das Schlafen nach der Nahrungseinnahme natürlich und gesund ist. Beim Erwachsenen ist der Schlaf nach der Hauptmahlzeit nicht notwendig, vorausgesetzt, daß die Nachtruhe ausreichend war. Und doch gibt es Leute, und zwar ganz gesunde Menschen, namentlich solche, die viel und anstrengend, besonders geistig arbeiten müssen, die nach dem Mittagessen einen kurzen Schlaf von einer halben bis ganzen Stunde brauchen, um nachmittags wieder flott zu sein.

Die Frage des Schlafens ist ja überhaupt nicht allgemein zu beantworten; es gibt