

[Accueil](#)[Revenir à l'accueil](#)[CollectionBoite_051 | La Volonté de savoir.CollectionBoite_051-3-chem | 7. Surveillance](#) Item[[Des habitudes secrètes chez les femmes - suite](#)]

[Des habitudes secrètes chez les femmes - suite]

Auteur : Foucault, Michel

Présentation de la fiche

Coteb051_f0150

SourceBoite_051-3-chem | 7. Surveillance

LangueFrançais

TypeFicheLecture

RelationNumérisation d'un manuscrit original consultable à la BnF, département des Manuscrits, cote NAF 28730

Références éditoriales

Éditeuréquipe FFL (projet ANR *Fiches de lecture de Michel Foucault*) ; projet EMAN (Thalim, CNRS-ENS-Sorbonne nouvelle).

Droits

- Image : Avec l'autorisation des ayants droit de Michel Foucault. Tous droits réservés pour la réutilisation des images.
- Notice : équipe FFL ; projet EMAN (Thalim, CNRS-ENS-Sorbonne nouvelle). Licence Creative Commons Attribution - Partage à l'Identique 3.0 (CC BY-SA 3.0 FR).

Notice créée par [équipe FFL](#) Notice créée le 19/03/2021 Dernière modification le 23/04/2021

Les malades de cette espèce ne doivent surtout rester dans leur lit que le moins de temps possible.

L'heure de la journée, par la chaleur extrême, par la fraîcheur de la nuit, rarement par le travail d'une digestion pénible; par l'épuisement qui suit les évacuations abondantes; par le besoin du repos, amené par des fatigues prolongées; enfin par de violentes affections de l'âme. Mais, en général, il est préférable de ne s'y mettre que pour le sommeil naturel, qui est goûté pendant le cours de la nuit.

Le moment le plus favorable pour sortir du lit, celui qui exige le moins de précautions, est le moment où la plus grande partie de la transpiration qui suit le réveil est arrêtée. Les hommes forts et d'une activité organique suffisante peuvent braver les règles; mais il faut qu'ils exposent tout leur corps à la vicissitude dans laquelle ils entrent, et le corps doit être alors en mouvement et en action.

Pour conserver toute l'activité que donne la santé, lorsqu'elle est ferme et solide, il est utile de contracter l'habitude du lit dans la mesure nécessaire au repos et au sommeil; d'éviter toutes les recherches qui amènent la mollesse et favorisent les passions voluptueuses. Six heures de sommeil suffisent à l'homme robuste, neuf heures au plus aux personnes faibles; ces dernières s'affaiblissent encore davantage lorsqu'elles y restent plus long-temps.

L'idiosyncrasie rend les individus plus ou moins aptes à goûter les charmes du sommeil. Il en est qui peuvent dormir douze et même quinze heures sans se fatiguer et sans s'affaiblir; il en est d'autres, au contraire, qui, quoique très-bien portans, ne peuvent dormir que deux ou trois heures sur vingt-quatre; ils s'ennuient dès qu'ils sont éveillés, et craindraient de tomber malades,

en restant à long temps au lit.



L'ÉTAT

Les malades de cette espèce ne doivent surtout
 rester dans leur lit que le moins de temps possible.

L'heure de la journée, par la chaleur excessive, par la
 fraîcheur de la nuit, est souvent par le travail d'une di-
 gestion pénible; par l'épuisement des forces, les événe-
 ments abondants; par le besoin du repos, ils sont par-
 ticulièrement fatigués; mais par les violences des
 tumeurs de l'âme, en général, il est possible de ne
 s'y mettre que pour le sommeil naturel, qui est guidé
 pendant le cours de la nuit.

Le moment le plus favorable pour sortir du lit, celui
 qui exige le moins de précautions, est le moment où la
 plus grande partie de la transpiration est sur le point
 d'être terminée. Les hommes forts et actifs s'élèvent
 facilement, sans avoir les règles, mais il faut qu'ils
 exposent tout leur corps à la fraîcheur dans laquelle
 ils entrent, et le corps doit être alors en mouvement et
 en action.

Pour conserver toute l'activité que donne la santé,
 lorsqu'elle est faible et réduite, il est utile de continuer
 l'habitude de se lever à l'heure d'habitude, au repos
 et au sommeil; d'être tout à fait réveillé, et sans
 mentir la moindre et favorable des passions voluptueuses;
 les heures de sommeil suffisent; l'homme robuste
 peut se lever à plus ou moins d'heures, les hommes
 faibles, au contraire, doivent se lever à l'heure
 plus favorable.

L'habitude de se lever à l'heure d'habitude, plus ou moins
 tôt, est chose de sommeil. Il est utile de continuer
 l'habitude de se lever à l'heure d'habitude, au repos
 et au sommeil; d'être tout à fait réveillé, et sans
 mentir la moindre et favorable des passions voluptueuses;
 les heures de sommeil suffisent; l'homme robuste
 peut se lever à plus ou moins d'heures, les hommes
 faibles, au contraire, doivent se lever à l'heure
 plus favorable.