Zeitschrift: Habitation : revue trimestrielle de la section romande de l'Association Suisse pour l'Habitat

Herausgeber: Société de communication de l'habitat social

Band: 1 (1928)

Heft: 1

Artikel: Un petit quart d'heure pour le corps

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-118874

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: 08.07.2025

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

Un petit quart d'heure pour le corps

Après nous avoir rendu compte que le corps n'embellit pas par l'emploi de cosmétiques seulement et que la santé n'en a qu'un profit relatif, mais que l'hygiène du corps et le cosmétique réunis par le sport garantissent un bon résultat, personne n'objectera plus contre le quart d'heure pour la culture physique. Seulement la manière de faire et les conséquences s'opposent encore à la réussite. Le mieux c'est deux quarts d'heure par jour, un quart d'heure le matin et un quart d'heure le soir. Le matin elle vous donne la vigueur et le soir, avant de se coucher une lassitude bienfaisante. La gymnastique du matin doit être précédée d'un lavage du corps avec eau de la température de la chambre et puis d'une friction à fond. Le lavage à l'eau froide ne doit être fait que le matin, car le soir on obtiendrait le contraire de ce qui est bon pour le repos de la nuit, la lassitude bienfaisante.

Ces deux quarts d'heure sont si peu, et pourtant d'un si grand effet. On peut en faire une source de jeunesse sans qu'il en coûte rien, sauf le savon et d'articles de toilette généralement en usage.

Zinguerie de Colombier

Mayor, Kunz & Cie.

COLOMBIER (Neuchâtel)

Téléphone 87

Spécialités: **Lessiveuses** fixes ou transportables, construction extra solide et forme agréable.

Tuyaux et coudes plissés pour poêles
Galvanisage à façon au bain chaud

Service prompt et soigné aux meilleures conditions du jour

Demandez catalogue et prix courant.

BULLETIN D'ABONNEMENT

Le soussigné, membre de la Société coopérative d'Habitation Lausanne, désire s'abonner au journal de l'Habitation en Suisse, et demande à recevoir le subside de fr. 1.50 alloué par la Société.

Nom ..... Prénom .....

Profession .....

Adresse .....

Lausanne, le .....

Signature: .....

A envoyer au secrétaire de la Société coopérative d'Habitation, Lausanne.

Union Suisse pour l'Amélioration du Logement

SECTION ROMANDE

Publications.

Normes pour la construction: menuiserie, fermente et taille, portes et fenêtres
7 planches sur papier blanc — fr. 1.65
7 planches sur papier calque — fr. 2.—
(établies par la Commission romande de normalisation).

Propositions concernant la réglementation de l'extension des villes et la police des constructions au point de vue de l'habitation — fr. 0.20
(établies par la Commission romande de normalisation)

Etude expérimentale de la transmission de la chaleur par quelques matériaux de construction par A. Dumas, ingénieur, professeur à l'Université de Lausanne. (une brochure de 24 pages, 8 clichés, 3 graphiques) — fr. 1.50
(pour les membres de la Section romande fr. 1.20).

Vient de paraître: en vente au Secrétariat de la Section romande U. S. A. L.

«Kleinhäuser» - Petites habitations familiales.
Maisons-types construites sur l'initiative de l'Union suisse pour l'amélioration du Logement. Texte allemand et français, 125 pages, avec illustrations: plans, coupes et façades de maisons exécutées.
Edité sous la direction de H. Eberlé, architecte, Neuland Verlag S. A., Zurich. — broché fr. 3.50
(pour les membres de la Section romande fr. 3.—).

S'adresser au Secretariat de la Section romande de l'Union suisse pour l'Amélioration du Logement Rue du Lion d'Or 2, Lausanne

Pour les envois par la poste, port en sus. Conditions spéciales pour commandes de plus de 20 exemplaires.

BULLETIN D'ABONNEMENT

Le soussigné déclare s'abonner pour un an au prix de frs. 6.— à la Revue

L'HABITATION

Organe de l'Union suisse pour l'amélioration du logement

Nom: .....

Adresse exacte: .....

Signature et date: .....

..... le 128

A envoyer avec affranchissement de 5 cts. à l'Administration de l'HABITATION, Baeckerstrasse 38, Zurich 4.