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: 44 (1936)

Heft: 10

Artikel: De bons conseils

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973325

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: 15.07.2025

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

De bons conseils.

Voici ce que dit avec sagesse un docteur suédois de 74 ans, M. Mikkel Hindhede, dans un bel article paru dans le numéro de mai de *Vie et Santé:*

«Je ne veux rien avoir de commun avec ces jouissances-là (recherche de tous les raffinements, le luxe, les distractions...). Bien portant, je me réveille le matin avec un sentiment de bien-être indescriptible. Je sens le besoin de bien étirer mon corps et je pense qu'on est heureux de vivre ! Je me lève tôt, je fais une promenade pour jouir de l'air frais du matin et du chant des alouettes. J'aimerais travailler un peu dans un champ de pommes de terre: on est tellement heureux durant toute la journée quand on a travaillé à l'air et que le soir on se sent agréablement fatigué ! Le repos lui-même devient alors une jouissance tout comme le travail en était une.»

Plus loin, le docteur Mikkel Hindhede conseille à un jeune homme qui lui demande comment acquérir une meilleure santé et une grande force de travail:

«1° Souviens-toi que les aliments simples et purs, comme le pain bis, les pommes de terre, le beurre, le lait, les légumes et les fruits sont les plus sains. Ils doivent donc, s'ils ne composent pas tout ton régime alimentaire, en former une grande partie. Mange trois fois par jour tout au plus, mange lentement et mâche bien. Ne crois pas que les aliments d'origine végétale sont moins fortifiants et qu'il faille en manger davantage. Cela ne te conviendrait pas.

Ne pas manger trop est un art, presque une vertu. Quand tu te lèves de table, tu dois être prêt à travailler. Il faut avoir grand'faim au moins une demi-heure avant le repas, afin que tout ce qui est bien préparé plaise. Ne prend jamais rien qui stimule l'appétit, n'oublie pas que la faim est le meilleur cuisinier. Si tu as une occupation sédentaire jeûne un jour par semaine.

Ne prends pas de boissons alcooliques. Ne fume pas. Si c'est possible ne bois pas de café. La meilleure boisson, c'est l'eau de fontaine...

2° Couche-toi tôt; lève-toi tôt. Lave ton corps chaque matin, puis essuie-le vigoureusement. Tâche d'avoir beaucoup de travail musculaire en plein air (jardinage, sport). Tu dois surtout, s'il fait beau, faire chaque jour une promenade rapide. Si tu travailles à l'autre bout de la ville, n'emploie pas le tram, mais va à pied; cela ne prend pas beaucoup de temps et procure gratuitement de l'exercice.

3° Eviter le plus possible la chaleur du poêle; si tu es assis et que tu aies froids, mets une veste. En été, habille-toi le moins possible. L'étoffe poreuse est la meilleure. Rester tout mouillé de sueur est malsain, la sueur doit pouvoir s'évaporer.

Puisses-tu comprendre enfin que plus l'on vit de jouissances artificielles plus on en est dégoûté. Le plus grand bonheur consiste à être sain de corps et d'âme et alors les jouissances artificielles n'ont aucun attrait.

Sentir couler par ses muscles la santé et la joie, vivre hors des villes, hors du luxe et du raffinement, à la campagne, en contact intime avec le soleil, l'air et la terre, voilà les meilleures jouissances.»

Le docteur Hindhede pour conclure conseille de vivre sobrement, la sobriété, dit-il, étant le chemin qui conduit au bonheur par la santé.