

L'art de rester jeune

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire**

Band (Jahr): **19 (1911)**

Heft 5

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-548972>

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.

L'art de rester jeune

1° Couchez-vous de bonne heure et accordez-vous le sommeil nécessaire. Moins on dort moins on peut dormir. Le corps et surtout le cerveau se « revitalisent » pendant le sommeil. Se priver de sommeil est donc, à tous les points de vue, la pire des économies. Un corps et un esprit reposés accomplissent sans effort et avec un redoublement d'énergie le travail achevé lentement, péniblement à l'état de fatigue.

2° Mangez pour vivre et ne vivez pas pour manger. En général on mange trop et on boit trop; le corps se trouve surchargé de déchets qu'il élimine avec peine. Choisissez des aliments simples et nutritifs, habituez-vous à manger de tout.

3° Respirez profondément, régulièrement et toujours par le nez. Soyez le plus possible au soleil, à l'air frais.

4° Lavez-vous rapidement, tous les matins, de la tête aux pieds, à l'eau froide chambrée, vous séchant bien ensuite. Lavez-vous une fois par semaine, le soir, avant de vous coucher, à l'eau chaude.

5° Sortez tous les jours, par tous les temps, mais ne restez pas assis à votre travail dans des vêtements humides. Faites une jolie course le dimanche, en pleine campagne. Exercez vos muscles chaque jour à n'importe quoi. Le travail de maison est un excellent exercice. Marchez, sciez du bois, associez-vous aux jeux des enfants.

6° Soyez toujours occupé à quelque besogne intéressante ou utile. Rien ne maintient jeune comme l'activité constante du corps et de l'esprit. Ne dites jamais: « je suis trop vieux », mais continuez votre

travail selon vos forces et vos moyens. Si vous donnez cette excuse à votre paresse, vous vous persuaderez bientôt que vous vieillissez rapidement en effet et par la force de cette idée vous accélerez les progrès de la sénilité.

7° Evitez les excès, la colère, la discorde, la haine, les soucis inutiles, une trop grande hâte, en un mot tout ce qui épuise la vitalité.

8° Ayez un but noble et des sujets d'étude autour desquels viendront se grouper nos pensées, nos sentiments, nos activités.

9° Cultivez en vous l'esprit de contentement.

10° *Pensez de belles pensées, recherchez la vérité, la simplicité, la bonté, développez en vous le pouvoir d'aimer.*

11° Associez-vous indifféremment à tous les âges, cherchant à comprendre chacun, apportant la paix et la joie avec vous.

12° Soyez sans crainte; la peur, l'appréhension renferment un terrible élément de destruction. Par la crainte vous hâtez le dénouement que vous voudriez éviter.

13° Ayez l'ambition de vous distinguer là où vous êtes placé. C'est aussi le moyen le plus pratique d'arriver à une position supérieure.

14° L'amour — la sympathie et les affections — est une source intarissable de vie. Sachez aimer avec intelligence et désintéressement; vous ferez alors l'expérience intime que l'amour apporte des forces toujours nouvelles, qu'il met la beauté en tout, qu'il renouvelle la jeunesse et l'entretient, peu importe votre âge.

