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

Herausgeber: Comité central de la Croix-Rouge

Band: 19 (1911)

Heft: 5

Artikel: L'art de rester jeune

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-548972

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: 13.07.2025

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

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 accélérez 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.