

# Conseils de Matthias Mayor : sur le régime

Autor(en): **Mayor, Matthias**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande**

Band (Jahr): **37 (1899)**

Heft 38

PDF erstellt am: **11.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-197739>

## **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.

# CONTEUR VAUDOIS

PARAISANT TOUS LES SAMEDIS

Pour les annonces, s'adresser exclusivement à  
**L'AGENCE DE PUBLICITÉ HAASENSTEIN & VOGLER**  
 PALUD, 24, LAUSANNE  
 Montreux, Genève, Neuchâtel, Chaux-de-Fonds, Fribourg,  
 St-Imier, Delémont, Bienne, Bâle, Berne, Zurich, St-Gall,  
 Lucerne, Lugano, Coire, etc.

Rédaction et abonnements :  
**BUREAU DU « CONTEUR VAUDOIS, » LAUSANNE**  
 SUISSE : Un an, fr. 4,50; six mois, fr. 2,50.  
 ÉTRANGER : Un an, fr. 7,20.  
 Les abonnements datent des 1<sup>er</sup> janvier, 1<sup>er</sup> avril, 1<sup>er</sup> juillet et 1<sup>er</sup> octobre.  
 S'adresser au Bureau du journal ou aux Bureaux des Postes.

PRIX DES ANNONCES  
 Canton : 15 cent. — Suisse : 20 cent.  
 Étranger : 25 cent. — Réclames : 50 cent.  
 la ligne ou son espace.

Les annonces sont reçues jusqu'au jeudi à midi.

## Conseils de Matthias Mayor

SUR LE RÉGIME

Tant que vous vous portez bien, gardez-vous de vous délicatiser et de vous dorloter ; n'altérez pas votre bonne constitution par des ménagements ridicules et des soins puérils. Raffermissiez-la, au contraire, par des exercices en plein air, poussés même jusqu'à la fatigue et à la sueur.

N'allez pas vous figurer qu'un peu de froid et d'humidité aux pieds, par exemple, vont vous rendre malade. Accoutumez-vous, au contraire, comme les hommes de peine et les militaires en campagne, à passer du froid au chaud, de celui-ci au froid, du sec à l'humide.

Ne craignez pas de braver quelquefois les variations de température. Elles vous trouveront dispos aux moments *inévitables* du danger.

Passez du grave au doux et de celui-ci au sévère, pour ce qui concerne les aliments, les boissons, la couche, les vêtements, les bains, etc. Le corps se plie par l'habitude aux situations les plus graves et finit par en triompher sans efforts.

Bannissez résolument les soins méticuleux, les airs, les sensations et les paroles même qui trahissent la pusillanimité. La peur, l'intimidation et la courtoisie figurent au nombre des plus grands fléaux de l'humanité.

Tout à coup, cependant, vous éprouvez quelque altération dans votre état habituel. Eh bien, si même elle n'est que légère, mais *réelle*, vous auriez tort de vous conduire exactement comme lorsque vous étiez parfaitement bien. Les circonstances ont changé et vous devez sur-le-champ modifier aussi vos allures habituelles.

Ce n'est rien et cela ne sera rien peut-être ; tant mieux ! Ou bien, c'est au contraire le prélude d'un orage léger ou d'un violent incendie ! Alors, du moins, vous n'aurez fait ni gronder l'un plus fort, ni attiser davantage l'autre.

Dans l'incertitude donc, surtout si vous avez de la fièvre, il faudra :

1<sup>o</sup> Constatier d'abord la présence de cet ensemble de symptômes qui constituent la fièvre. Or, elle s'annonce par de la chaleur, précédée ou accompagnée de légers frissons ou de malaises, avec une augmentation dans la fréquence et la force des battements du cœur.

2<sup>o</sup> Chercher à calmer cet état d'agitation générale par le repos du corps et la tranquillité de l'esprit.

3<sup>o</sup> S'abstenir des aliments et des boissons qui, par leur qualité ou quantité, peuvent porter le trouble vers l'estomac et dans la circulation du sang.

4<sup>o</sup> Observer ce précepte, qui est admis généralement comme règle, savoir de ne *rien manger du tout* tant que la fièvre ne baisse pas et, à plus forte raison, quand elle s'allume de plus en plus.

5<sup>o</sup> Se bien persuader que cette *diète absolue* ne nuit jamais pendant les premiers jours, et qu'elle peut arrêter et diminuer notablement un mal que décèle ce premier accès.

6<sup>o</sup> Se tenir pour dit que cette abstinence de tout aliment est d'ailleurs d'autant plus convenable que les organes de la digestion sont presque toujours affectés lorsque d'autres parties sont en souffrance, et qu'ils se trouvent, par conséquent, dans de mauvaises conditions pour fonctionner. Il convient donc de leur imposer le repos, comme on le fait pour le pied quand il est le siège d'une entorse, ou qu'on place un bras en écharpe quand il n'est même que légèrement malade. Or, c'est mettre *l'estomac en écharpe*, que de le priver des aliments, qui le forceraient mal à propos d'entrer en action.

7<sup>o</sup> Faire ensorte que les occupations physiques

soient, sinon nulles, du moins légères et incapables d'agiter ou d'échauffer.  
 8<sup>o</sup> User plus abondamment de boissons légères et de bonne eau fraîche surtout.

Vous êtes plus ou moins constipé ; cet état réclame un lavement d'abord et, parfois, un autre moyen propre à vous procurer une évacuation facile. N'allez pas, pour cet effet, recourir à des purgatifs violents. Contentez-vous de prendre une ou deux cuillerées à café de magnésie, dans un verre d'eau fraîche, ou autant d'huile de ricin ou de sel, dit d'Angleterre, dans de l'eau chaude ou du bouillon léger. Répétez ces remèdes et augmentez-en la dose au besoin.

Disons en passant que, dans certaines constipations *habituelles*, la magnésie *calcinée*, prise le matin en se levant ou même encore le soir en se couchant, dans un verre d'eau fraîche et à la dose d'une demi-cuillerée à café, *plus ou moins*, est un moyen fort utile et peut être continué pendant des années *sans le moindre inconvénient*.

Si vous avez affaire à une indigestion, à une plénitude de l'estomac, ou seulement à la présence dans celui-ci de substances qui ont fermenté et qui, en l'irritant, produisent tous les désordres que vous éprouvez, ne balancez pas. Procurez-vous au plus tôt un ou deux vomissements, soit en buvant coup sur coup une tasse d'eau tiède, soit plutôt en vous chatouillant le fond du gosier avec une barbe de plume, jusqu'à ce que l'évacuation soit suffisante.

Pendant que durent les circonstances mentionnées aux deux alinéas précédents, et s'il existe des douleurs d'estomac et de ventre, appliquez sur les endroits sensibles des cataplasmes, des linges trempés dans l'eau tiède, quelques corps gras recouverts de coton ou de flanelle, du coton, de l'ouate, de l'étoffe, de la soie ou de la laine chauffés, deux ou trois ventouses sèches, et ayez recours au besoin à un bain tiède ou de vapeur.

On obtient une ventouse sèche en jetant au fond d'un verre ordinaire un peu de papier auquel on aura mis le feu, et en l'appliquant rapidement sur la peau, dès que la flamme aura dilaté ou chassé l'air.

S'agit-il d'un coup de froid, d'une *transpiration arrêtée*, qui ont déterminé une douleur locale, de l'enflure ou une fluxion, recourez à quelques-uns des moyens que nous venons d'indiquer pour les maux d'estomac et d'entrailles. Placez sur le coton, la laine, un fer chaud à repasser, une brique bien chauffée ou une bouteille remplie d'eau chaude, afin de concentrer sur ce point-là un haut degré de température.

### NOTES HISTORIQUES

#### Communes françaises et sardes annexées au canton de Genève, en 1816.

Lorsqu'il fut reçu dans la Confédération, en 1815, le canton de Genève se composait seulement de la ville et des communes qui, pendant plus de trois siècles, avaient formé l'ensemble de l'ancienne république. Il s'agrandit, en 1816, par l'adjonction d'un nouveau territoire, en vertu des dispositions du traité de Vienne, complétées par celles du traité de Paris, du 20 novembre 1815, et du traité de Turin, du 16 mars 1816.

En vertu de ces traités, 6 communes détachées du Pays-de-Gex furent, le 9 octobre 1816,

réunies au canton de Genève, et, le 23 du même mois, 16 autres communes, cédées par le roi de Sardaigne, sur la rive gauche du lac et du Rhône, achevaient d'arrondir le sol suisse et genevois.

Avant cela, la communication par terre entre la Suisse et Genève était coupée par un territoire étranger, et ce canton ne tenait, pour ainsi dire, que par un fil à la Confédération helvétique.

Nos lecteurs en général, et ceux du canton de Genève en particulier, liront sans doute avec intérêt le récit des formalités et des cérémonies accomplies lors de l'annexion au canton de Genève, en 1816, des communes françaises et sardes dont il est question plus haut.

Voici, d'après les journaux de l'époque, ce qui concerne l'annexion des six communes françaises :

*Genève, 13 octobre.* — MM. les conseillers d'Etat Tronchin et Micheli, accompagnés de M. le procureur-général et de MM. les auditeurs Rigaud et Rieu, se sont rendus le 10 de ce mois à Meyrin, pour y donner communication officielle de la proclamation ci-après. Ils ont été reçus au son des cloches et harangés par MM. les curés, les maires et adjoints des six communes du Pays-de-Gex, cédées par le traité du 20 novembre 1815, à la Confédération suisse, et par l'acte du 20 août dernier au canton de Genève.

#### PROCLAMATION

Les Très-Honorés Seigneurs, Syndics et Conseil d'Etat de la République et canton de Genève, aux habitants des communes de *Versoix, Colex-Bossy, Pregni, Grand-Sacconex, Meyrin, Vernier, et d'une partie de la commune de Sauvernier.*

En vertu de l'acte du 20 août dernier par lequel la haute Diète Helvétique transmet la souveraineté de vos communes au canton de Genève.

MESSEIGNEURS, en prenant possession, s'empres- sent de vous déclarer qu'ils garantissent la pleine et entière liberté du culte qui y est établi. Ils ne négligeront rien pour entretenir parmi vous la tranquillité publique et le bonheur de tous les individus. Ils feront tous leurs efforts pour que vous n'ayez à regretter en aucun temps ni votre ancienne patrie, ni la domination paternelle et bienfaisante de son auguste souverain.

Ils vont s'occuper de l'organisation de vos communes et maintiennent provisoirement les autorités existantes, ainsi que les dispositions contenues dans l'arrêté de Noble Micheli, commissaire de la Confédération suisse, en date du 4 juillet 1816.

Ils maintiennent de même votre garde nationale, persuadés qu'elle fera respecter l'ordre public et la sûreté particulière.

MESSEIGNEURS vous exhortent à vivre fraternellement avec vos nouveaux compatriotes, à rivaliser avec eux d'attachement pour la Suisse, notre commune patrie, à respecter les ordres d'un gouvernement qui ne cessera de s'occuper des moyens d'augmenter votre prospérité ; enfin à vous conformer aux lois de la république à laquelle vous êtes associés, et par elle à la Confédération Helvétique.

Les présentes seront publiées solennellement dans la commune de Meyrin, en présence de Messieurs les maires des communes réunies, et elles le seront aussi dans chacune des autres communes, à la diligence de Messieurs les maires.

Genève, le 9 octobre 1816.

FALQUET, secrétaire d'Etat.