Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: 4 (1901)
Heft: 173

Artikel: Hygiène pratique
Autor: D'Anjou, Renée
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-285355

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

ont arrêtés, les ont ramenés à Courfaivre, leur ont confisqué les deux voitures chargées avec les quatre chevaux pour les conduire à Delémont le 17, et tout sera vendu le 23 au profit de ceux qui les ont arrêtés. Les deux voituriers ont été cités à comparaître devant le juge de paix pour répondre du fait, mais ils se sont sauvés pour ne pas comparaître, parce que la loi porte que toute personne qui serait arrêtée en transportant des denrées de première nécessité hors du territoire de la république, sera punie de mort.

Dimanche 21 février, un volontaire a voulu arrêter un garçon de l'âge de 32 ans de Rebeuvelier qui se rendait à la messe à Courrendlin. Ce garçon sommé de s'arrêter n'a pas voulu obéir, parce qu'il se trouvait déjà sur le territoire neutre de la Prévôté. Ce monstre a voulu lui sauter dessus, mais le garçon l'a renversé par terre ; là-dessus le féroce, en se relevant à tué le pauvre bon chrétien en lui transperçant le corps d'un coup de fusil, et il est tombé raide mort. On a porté le cadavre à Courrendlin où l'on a sonné son trépas. Le même jour, les Français ont commandé à ses parents d'aller rechercher son corps, sans quoi on le ferait déclarer émigré, et qu'on lui prendrait tout son bien pour la nation.

Ce jour-là beaucoup de personnes de notre pays, en voulant aller à la messe à Courrendlin, ont été arrêtées à la frontière par les soldats français ; ils les ont menées dans les corps de garde ou en prison et les ont traitées comme des misérables.

(A suivre.)

Hygiène pratique

La lumière

La lumière est le principal élément de l'existence humaine. Avant de créer la vie, Dieu dit : que la lumière soit... Ensuite il créa le soleil, la lune et les étoiles, ce qui implique l'idée que le phénomène lumineux a une origine indépendante des astres. Tout ce qui doit exister et progresser a besoin de clarté : Les plantes, les animaux ne peuvent se bien porter dans les lieux sombres.

Les plantes blanchissent en cave, les êtres s'anémient, s'attristent, oublient le sourire — appel du bonheur.

L'agglomération des villes amène la diminution du jour, les maisons font de l'ombre, les rues présentent des barages aux rayons de lumière, les appartements sont des trous où la factice lueur du gaz, du pétrole, de la bougie, amène autant d'agents délétères développant la croléine-poison qu'absorbe la respiration — et pourtant ils valent encore mieux que l'ombre destinée à engendrer les moisissures, les champignons, les écrouelles, les rhumatismes, etc.

La lumière électrique, seule, peut être considérée comme un correctif sain de l'ombre, parce qu'elle ne nuit par à la croissance et des expériences ont même prouvé que, sous ses rayons, les plantes prenaient un rapide développement, la chlorophile se forme comme à la lumière naturelle et l'absorption de l'acide carbonique a lieu par la respiration des feuilles.

Pour l'homme cette lumière est insuffisante, il lui faut le soleil, l'agent vivifiant, le guérisseur de l'esprit mélancolique, la panacée des nerveux, le régénérateur des neurasthéniques. Les cultures de microbes se font à l'ombre, au soleil elles périssent, les semences diphtériques, entre autres, ne supportent pas la lumière.

Les glandes, nées de l'humidité et de l'hérédité, fondent au soleil sans remède ni adjonction d'iodure de potassium qui détraque l'estomac et enflamme les muqueuses, aucune glande ne peut résister à l'exposition rationnelle et prolongée aux rayons solaires gradués et réglementés par la science.

Avant tout le logement destiné à abriter la famille doit être clair pour être sain : « Où la soleil n'entre pas le médecin entre » dit un proverbe italien. Il doit être exposé par de larges ouvertures aux rayon de vie, les lits ne doivent pas être placés dans les coins sombres, dans les alcôves fermées il leur faut recevoir la clarté, être élevés afin que dessous l'air circule, être placés « debout » autant que possible et même la tête tournée au nord ou à l'est, afin que le sens des grands courants magnétiques terrestres ne soit pas interverti et traverse le corps pendant le sommeil dans le sens normal.

Le corps absorbe la lumière par les pores. Elle entre dans l'organisme, le régénère et fortifie le sang, tue les germes néfastes. Des bains de lumière — qui sont un remède sous le nom de photothérapie — sont nécessaires à l'individu. Ils détruisent l'anémie et selon qu'ils sont blancs — rayons naturels — ou colorés : — rayons chimiques — ils agissent sur les maladies en ennemis.

Les plantes — ainsi que l'a démontré l'expérience — poussent très différemment selon les diverses nuances prismatiques. Par exemple, soumises à la lumière verte, elles mourraient si un certain nombre des rayons jaunes — lesquels traversent toujours cette nuance — ne leur permettaient de végéter. Le vert est d'ailleurs, généralement nuisible comme tentures et vêtements. Dans le rouge les végétaux poussent bien, dans le jaune admirablement, dans le bleu pas du tout. La radioculture peut servir de base à l'étude de l'homme : où le végétal ne peut vivre l'humain ne saurait résister.

La première considération pour la santé est de rechercher la belle lumière divine, la source de joie et de force est en elle. On ne songe pas en cherchant un appartement à son exposition et la commission d'hygiène — pourtant en activité à Paris — se met bien peu en peine des conditions d'aération de beaucoup de maisons.

Les logements sur la cour — souvent au fond d'une troisième cour — où l'air ne se renouvelle pas, où la lumière s'infiltre avec peine, sont des foyers de faiblesse morale et physique parce que la santé s'y atrophie, l'esprit s'y attriste, les yeux y perdent leur éclat et le cœur l'enthousiasme et l'ardeur, car la gaieté est la fleur de santé, et la santé germe de joie.

RENÉE D'ANJOU.

Poignée de recettes

Pour faire tirer les cheminées. — Voici quelques petits moyens faciles et pratiques pour faire tirer les cheminées.

A. Pour que les cheminées tirent bien, il faut que la surface intérieure des parois soit lisse et unie ; c'est un point à observer dans la construction.

B. Il arrive que les cheminées tirent mal à cause de la buse qui s'avance trop dans la cheminée.

C. Le niveau de la buse doit être incliné vers le poêle ; c'est à dire qu'elle doit être plus élevée vers la cheminée.

D. On peut souvent remédier au mauvais fonctionnement des cheminées en élevant les côtés Est et Ouest de la cheminée, un peu plus que les côtés Nord et Sud.

E. D'autres fois on pourra faire fonctionner les cheminées en fermant entièrement le haut, puis en pratiquant 20 centimètres plus bas, du côté du feu, une ouverture de 20 centimètres carrés et une pareille ouverture du côté opposé à 20 centimètres plus bas que la première.

F. Quand la cheminée est adossée à un mur ou à un toit, le côté qui touche le mur ou le toit et le côté opposé doivent être de 12 centimètres plus élevés que les autres côtés.

G. Il arrive fréquemment, par la longue, que la suie s'attache aux parois de la cheminée et empêche le passage de l'air. Enduisez les parois intérieures, à une hauteur de deux mètres, d'un mortier composé moitié de terre glaise et et moitié de chaux : la suie ne pourra s'y attacher et la cheminée restera libre.

* * *

Conservation des cordes. — On plonge

---

nia de sa boutonnière, et causant de bagatelles mondaines, avec le charme qu'il savait mettre, quand il le voulait, aux riens frivoles du monde. Puis, voyant qu'il ne captait qu'à demi l'attention de sa fiancée, il changea de tactique, car il voulait brillamment l'enlever, le conquérir, ce fier, tendre et délicat cœur de la jeune fille. Il essaya divers sujets ; et, constatant que les arts intéressaient Alba, il s'y lança avec brio. Il se sentait plein de satisfaction, comme un homme qui n'a perdu ni son temps, ni sa peine :

La promenade de l'élégante cohue se poursuivait à travers les salons. On entendait murmurer.

— C'est fort beau. Très réussi !

Si le maître de céans eût tendu l'oreille, il eût discerné, nul doute, au milieu des éloges, quelques phrases malicieuses et même malveillantes, qui devaient se dire assurément. N'est-ce pas la coutume de jouir du grand luxe des favorisés de la fortune, de se réconforter à leurs tables somptueuses ; puis, en actions de grâces, de les critiquer ?

Beaucoup, après le salut d'arrivée, se promenaient dans les salons comme en un musée. Ils se suivaient, tendus d'étoffes précieuses, et portant, sur leurs murailles, des tableaux de maîtres, les uns anciens, les autres modernes. On s'arrêtait surtout pour admirer une petite pièce Louis XVI, une sorte de boudoir tout capitonné en soie à bouquets roses sur fond blanc. Les meubles, en bois doré, étaient d'une grâce de forme qui n'aurait pu se dire. C'était le futur salon d'Alba ; et, sur les tables et les consoles, s'étalaient toutes les splendeurs de la corbeille ; les velours, les satins, les dentelles, les écrins.

Un long murmure d'admiration ne cessait pas. Sous le nuage frisé de leurs cheveux blonds ou bruns, les yeux des jeunes filles et des jeunes femmes scrutaient la beauté des pierreries, détaillaient le bon goût et la richesse des pièces d'orfèvrerie, l'élégance des parures.

Les fiancés avaient repris leur promenade. Ils allaient doucement à travers la foule, et le vicomte murmurait à mi-voix :

— Je ferai tout pour vous plaire, Alba ; le moindre de vos désirs me sera un ordre. Toutes vos fantaisies de parure seront satisfaites. Nous irons beaucoup dans le monde ; vous serez la plus admirée, la plus enviée.

Alba secouait avec un peu de tristesse sa jolie tête.

Je ne suis pas si mondaine que vous le pensez. En réalité, je n'aime vraiment qu'une chose : la musique.

(La suite prochainement.)