Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: 5 (1902)
Heft: 238

Artikel: Hygiène pratique
Autor: D'Anjou, Renée
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-251728

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: 02.07.2025

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

combat seul, le Seigneur nous donne le droit de tuer. Si nos ennemis dédaignent toute pitié et se font un devoir de leurs intérêts, nous ne les imiterons pas. Jamais un Boër n'a tué son ennemi par derrière, ou en employant la ruse ou le crime.

Il était vraiment grand, malgré sa petite taille, ce petit héros, qui venait de remporter sur lui-même une véritable victoire : la grandeur d'âme victorieuse de la lâcheté vengeresse.

La nuit était venue, profonde et froide. La pauvre mère, abattue, entourait de ses bras son pauvre petit, qui criait plaintivement. Plus rien n'existait plus pour elle que ce petit être glacé, qu'il fallait à tout prix réchauffer de son corps. Et sans force même pour pleurer, elle le serrait convulsivement.

Le petit Georges, tout à son rôle de chef de famille, expliquait à son protecteur ce qu'il allait faire

— Demain matin, dit-il, dès qu'il fera jour, nous partirons. Nous avons trente kilomètres pour atteindre la ferme de mon oncle, dans le territoire de Rhodesia. Le pays est trop dévasté pour que nous trouvions une voiture. Il faudra faire le chemin à pied, c'est ce qui me fait de la peine, mère aura-t-elle la force? Elle était encore si malade hier! Moi, je ne crains pas la fatigue; j'ai passé souvent avec pauvre père, la nuit à l'affût, et j'en passerai bien d'autres; car dès que ma mère et mon petit frère seront à l'abri, moi, je partirai. Je sais me servir de mon fusil; je sais monter à cheval. Je n'ai pas peur des Anglais, et je leur montrerai que si père n'est plus, tous les Karcher ne sont pas morts.

« Brave petit cœur, pensait Ducoste, vaillant enfant, chez qui aucune idée de bassesse ne pouvait germer, et qui réunissait en lui-même le sentiment du courage inné au combat, et le respect de la vie humaine dans tout autre cas.

* * *

Le lendemain, à l'aube, après une longue nuit de souffrance, commença l'atroce étape. La mère, la poitrine secouée par une toux sèche, ne pouvant donner à boire à son enfant, comprenait que ce martyre ne pouvait finir qu'en activant la marche. Et à bout de forces, puisant dans son amour marternel le courage d'un suprême effort, elle marchait toujours, ne sentant pas la fatigue, ayant peur de tomber avant la fin. Pour elle, il ne pouvait exister de souffrance; mais lui, son enfant, qui semblait respirer à peine, il fallait le sauver. Et craignant de perdre son temps, elle n'osait avouer que les forces l'abandonnaient.

Et l'on marchait, marchait toujours. Quand on arriva, le bébé avait cessé de gémir.

La mère, le croyant endormi, voulut déposer ses lèvres sur son pauvre front pâlôt.

L'enfant était déjà froid. Ce fut un coup terrible; dans un cri horrible, les yeux hagards, les dernières forces abandonnant son pauvre corps malade, elle tomba à la renverse.

La troisième victime des Anglais mourut dans la nuit, en plein délire. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Le soir même de l'enterrement de sa mère, Georges Karcher partait. Il allait rejoindre le commando du père.

— Maintenant — dit-il à Charles — tous les miens sont morts, il ne me reste plus que mon pays. Je vais m'y vouer tout entier. Dieu nous a donné la liberté, il ne veut pas que nous la perdions. Je vais me battre pour la conserver; aussi nos ennemis ont eu tort de nous déclarer la guerre. Nous saurons nous défendre jusqu'à la mort. Leur rêve est d'acquérir de l'or; le nôtre est de défendre notre pays. Il n'est pas possible que le même entrain les anime. La grandeur de notre but explique assez notre enthousiasme. Allez! si on vous demande en France, ce que vous pensez de l'issue de la guerre, vous pourrez dire : « Si le Transvaal tombe en esclavage, c'est qu'il n'y aura plus un seul Boër debout pour le défendre. »

Et il partit.

. . . . . .

Resté seul, Charles Ducoste pensa longtemps :

Il comprenait alors la grandeur de cette race et l'horreur de cette guerre. La voilà donc représentée dans un de ses enfants, cette nation qui, jetée dans une guerre inique par un motif de cupidité, a su produire en un jour, des hommes redoutables et généreux, chez le cultivateur et le bourgeois d'hier. Tous, sans exception, petits et grands, ont compris ce qu'était leur tâche. Et en demandant pardon à Dieu, du mal qu'ils sont forcés de commettre, ils vont, portant en eux-mêmes, l'âme de leur pays. Et quoiqu'il arrive, la postérité saura proclamer leur œuvre comme la plus haute affirmation du sentiment de liberté qui, en produisant des héros, a donné à l'histoire un des plus beaux spectacles qu'il lui ait été donné de voir.

Alphonse FRANCE.

Les gens qui l'habitaient ne pouvaient être que des bonnes gens hospitalières, et Mozette poussa un soupir de soulagement. Mais cependant elle ne voulut ni appeler, ni frapper à la porte. Peut-être ne l'entendrait-on pas ou que, réveillés en sursaut, les meuniers en seraient fâchés, et, par cela même, moins disposés à l'écouter et à l'abriter. Il valait mieux attendre le jour qui, heureusement, arrivait de bonne heure en cette saison.

La petite s'approcha plus encore du moulin, s'assit sur le seuil de la porte, tout près d'un arbrisseau dont les fleurs égayaient l'entrée et, bien résolue à ne pas s'endormir pour écouter le moindre bruit venant de la maison ou venant des environs, n'était pas assise depuis cinq minutes qu'elle... s'endormait.

(La suite prochainement.)

Hygiène pratique

La distraction

La distraction est de tous les remèdes le plus exquis et le plus sûr quand il s'agit de la névrose de nos temps de surmenage : la neurasthénie. Cette misère, très bête, s'attaque aux nerfs des femmes, les crispe, les tord, les tend, se traduit par des angoisses sans cause, des peurs, des larmes. Pour un mot, un geste, un rien, voilà une crise de sanglots. Et Dieu sait si c'est agaçant les sanglots! Cela détraque les ménages les meilleurs. Une de mes jeunes amies m'écrit : « Que faire? Mon mari m'a donné un coup de cravache sur l'épaule, au moment où nous partions au bal. Il m'adore et je l'aime, pourtant il faut divorcer à présent sous peine de perdre ma dignité. » Mais non, ma pauvre enfant, ne divorcez pas, c'est tomber dans plus de misère et de honte. Vous avez irrité cet homme, vous l'avez poussé à bout. Depuis quelques semaines, je vous vois toujours en larmes et pourquoi, quand vous possédez tout pour être heureuse? Pour rien, simplement parce que vous êtes atteinte d'anémie cérébrale. Rendez-vous compte à quel point un intérieur devient odieux quand le moindre dérangement, le moindre accroc, dans l'ordre des choses, amène une pluie orageuse. Vous n'avez pas été la seule à m'écrire, votre compagnon aussi m'a envoyé ses confidences, ses regrets, il a cédé à un emportement irraisonné : « Tu veux pleurer, et bien pleure au moins pour quelque chose. » Et il n'a pas été maître d'un mouvement d'impatience. Il ne faut plus parler de cela. Soignez à votre neurasthénie, avant peu vous serez guérie et de ce jour vous reviendrez joviale, le sourire s'épanouira sur vos lèvres au lieu des pleurs dans vos yeux.

D'abord la douche froide si vous pouvez la supporter. Sinon, prendre, dès le matin, au lever, la résolution de voir la journée en beau. Vous occuper, sortir, marcher, agir, faire les commissions, admettre en l'esprit une idée, au besoin se raconter des histoires à soi-même.

C'est drôle n'est-ce pas? Eh bien! c'est un remède qui permet à la pensée de s'échapper, on rêve une autre vie, un autre milieu, on met l'imagination à la place du réel, on finit par s'oublier.

Des savants, très graves, n'ont-ils pas prétendu que la vie entière était un songe, que rien n'existait dans l'univers, que nous étions le jouet de cauchemars, ou de tableaux enchanteurs. Outre cet amusement intime, lisez, cherchez dans l'existence factice de héros créés, l'analogie avec la vôtre. Toujours on apprend quelque chose à lire. Les idées des autres germent et se développent en soi, donnent naissance à de nouvelles envolées, agrémentent le présent d'allégories heureuses ou tristes, mais toujours utiles parce qu'elles procurent la fuite de l'occupation dominante. Certains aliments aussi amènent la gaîté, d'autres rendent mélancoliques.

Le café, par exemple, aussitôt pris, agit sur la digestion. Trois heures après, il gouverne le cerveau et c'est alors que la parole et l'étude deviennent aisées. Deux heures plus tard, les cellules cérébrales cessent d'être influencées par cette panacée et l'accès de tristesse se montre. Le meilleur moyen alors de s'en débarrasser est de manger.

La distraction guérit la migraine et le mal de dents. Une obligation absolue d'accomplir un acte survient-elle au moment d'une crise, vous en triomphez, l'excitation cérébrale fait « oublier » la misère physique. De même, un repas pris sans goût, seule ou avec quelqu'un de maussade, passera mal, restera lourd, d'une lente digestion, tandis que le joyeux dîner, agrémenté de rire ou de causerie agréable, s'en ira porter dans l'organisme la vivifiante impression de force et de chaleur. Si vous avez envie de pleurer, ne vous enfermez pas dans la solitude et le silence, sortez, marchez, lisez, mettez à la porte les papillons noirs, ils s'envoleront.

RENÉE D'ANJOU.

Etat civil

PORRENTRUY

Mois de Juin 1902.

Naissances.

Du 1er. Cuenin Constance Marguerite, fille de Joseph, remonteur, d'Epiquerez, et de Mathilde née Sarbach. — Du 1er. Villemin Ernest André Etienne, fils d'Ernest, notaire, de Bressaucourt, et de Marie née Faivre. Du 3. Vallet Maurice Pierre Marie Victor, fils de Pierre, industriel, de Lörchingen (Lorraine) et de Lucie née Bloch. — Du 5. Beuchat Louis Ernest, fils de Joseph Justin, horloger, d'Undervelier, et de Alice née