

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** [8] (1905)  
**Heft:** 46

**Artikel:** Hygiène et la beauté  
**Autor:** d'Anjou, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-255593>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.03.2025

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

double couche de paille et d'herbes de marée. Pour ménager son foin et aussi sa paille, il usa de cette provision en mêlant par couches, dans des caves, 8 kilos de feuilles avec 10 kilos de tranches de betteraves, ou de raves, ou de choux et 2 kg. de tourteaux de noix, remplacés, au besoin, par 2 kilos d'orge, de maïs ou de seigle concassés et il soupoudra le tout d'un peu de sel dénaturé au peroxyde de fer. Cette ration journalière de 20 kg était suffisante pour une bête bovine du poids de 750 kg. environ qui la mangeait avec avidité et s'en accommodait très bien.

La feuille morte, qui absorbe très imparfaitement l'urine, fournit une mauvaise litière. Son véritable rôle en agriculture est surtout un rôle fertilisant.

Laissées sur le sol, au pied des arbres qui les ont fournies, les feuilles mortes en se tassant deviennent d'abord, contre le froid l'abri naturel du gazon et des racines; ensuite, retenant d'énormes quantités d'eau, elles constituent comme un réservoir où s'emmagent les pluies ou les neiges fondues, ainsi que les matières nutritives qu'elles tiennent en dissolution, humidité fécondante qu'elles rendent peu à peu à la terre, au fur et à mesure que celle-ci, desséchée, l'absorbe.

Dans les prairies, au contraire, les feuilles sont plutôt nuisibles. Par suite de la forte proportion de tanin qu'elles renferment, elles gênent le développement de l'herbe. Dans les jardins, où les arbres fruitiers sont abondamment fumés, elles sont pour le moins inutiles.

Mais, par l'exemple de la forêt dont elles enrichissent constamment le sol en terreau, on peut juger du rôle fertilisant que joue la feuille morte dans la vie végétale.

C'est comme engrais, une ressource trop négligée et cependant importante et dont il est bien facile de tirer parti puisque la chute des feuilles coïncide avec l'époque où les gros travaux agricoles sont achevés, c'est-à-dire au moment où le cultivateur a le moins à faire. Les feuilles renferment de notables proportions d'azote, phosphorique et de potasse. Les feuilles de chêne et de hêtre sont les plus riches en azote, celles de tilleul et d'orme en acide phosphorique et en potasse. En général, les feuilles mortes contiennent à peu près la même quantité d'acide phosphorique que les pailles des céréales et bien plus d'azote et elles fournissent une proportion de chaux supérieure à 2 %.

Toutes les feuilles sans profit pour la forêt sont à utiliser. On en fait un tas qu'on mélange avec des herbes, des balayures de cour, des curures de fossés et tous les débris qu'on a sous la main. On ajoute à la masse de la chaux vive qui active la décomposition; dans le courant de l'année on coupe et l'on recoupe le tas et l'on a ainsi en automne un excellent engrais.

Les usages des feuilles sont très nombreux. Elles peuvent notamment être employées à couvrir les plantations à l'approche des gelées; on les enlève et on les remplace suivant l'état de la température. Mais où la feuille, traitée par couche à part, donne son meilleur emploi, c'est par le « terreau de feuilles » que fournit sa décomposition et qui est si avantageux pour la fertilisation du sol et l'amélioration de ses propriétés physiques.

LONDINIÈRES.



## HYGIÈNE ET LA BEAUTÉ



### L'enfant.

La *prédominance sanguine* est caractérisée par l'activité de la circulation, par la richesse des vaisseaux capillaires artériels qui donnent au visage une couleur vermeille. L'enfant offrant cette complexion subira, sans en souffrir, le contact direct de l'air vif sur sa peau! trop de chaleur l'incommoderait. Il lui faudra l'exercice du grand air et une nourriture plutôt végétale, peu de vin, toujours coupé de beaucoup d'eau.

La *prédominance bilieuse*, manifestée par l'énergie du système gastrohépatique qui, sécrétant une quantité notable de bile, donne à la peau une teinte plus ou moins jaunâtre, constitue le tempérament bilieux. L'enfant doué de cette nature aura besoin d'excitation aux jeux, il boudera aisément, sera plus frileux, moins alerte. Un peu d'entraînement deviendra nécessaire pour l'aguerrir. Brusquer son caractère, l'obliger à subir la souffrance du froid serait cruel.

La *prédominance nerveuse*, annoncée par l'exquise délicatesse du système nerveux, caractérisée par la grande sensibilité de l'enfant, par son impressionnabilité, constitue le tempérament nerveux. A celui-là il faut de la douceur, de la fermeté sans violence. Un régime doux dénué d'excitants, pas de froid, pas d'humidité, du soleil et l'emploi de l'eau tiède pour les grandes lotions.

La *prédominance lymphatique*, due aux développements des ganglions et des vaisseaux blancs, d'où résulte une proportion énorme de lymphes et de sérosité, constitue le tempérament lymphatique. Ces enfants-là sont gros, mous; ils se fatiguent vite, ont besoin de stimulants, d'affusions d'eau froide, suivies de bonnes frictions alcooliques, d'une nourriture exempte de farineux, de beaucoup de soleil.

Outre ces types de nature, il y a des tempéraments composés: tels le biliso-sanguin, c'est-à-dire qui tient du bilieux et du sanguin et le nervoso-lymphatique, etc. Le régime sera donc modifiable selon les complexions.

Règle générale: il est bon de donner à l'enfant le plus d'air possible, de le sortir par tous les temps, mais couvert selon la saison et la couleur du temps; de lui éviter la station au vent froid. Quant à la question des jambes et bras nus, elle est toute résolue: pour l'été, c'est oui; pour l'hiver, oui, toujours à la maison; au dehors, couvrir les chaussettes d'une guêtre et les bras d'un manteau. On peut laisser encore le cou largement découvert au logis, mais protéger les bronches lorsqu'on sort. Les Anglais, qui sont robustes, n'emploient que le tub froid chaque matin; nos bébés se trouveront mieux d'une eau à la température de la chambre et même un peu tiédie, par les grands froids, toujours aromatisée d'une essence pour faciliter la réaction. Pour le visage, et cela à tout âge, l'eau froide sans cesse, parce qu'elle tonifie la peau au lieu de la dilater, et avoir soin de se laver en remontant les chairs, afin de diminuer leur tendance à couler avec l'âge.

René d'ANJOU.



## CAUSERIE FÉMININE



### Sous la lampe. — Les travaux à l'aiguille.

Voici le moment où la femme du monde, la maîtresse de maison, la mère de famille est le plus laborieusement occupée, sinon le plus affairée. L'on prépare les toilettes d'hiver, l'on examine et l'on répare ce qui reste de l'an passé; l'on rafraîchit le salon, l'on s'approvisionne de tout ce qui sera nécessaire pour les réceptions de l'hiver. Enfin, les femmes prévoyantes se hâtent, en cette période de calme relatif, de fabriquer une multitude de petits ouvrages qui leur seront précieux durant le cours de la saison pour les cadeaux de jour de l'an, de mariage, les ventes de charité, les loteries de bienfaisance, etc.

L'ouvrage à l'aiguille, le plus cher divertissement de la femme active, peut être une charmante et peu coûteuse distraction ou la plus dispendieuse des folies.

Si l'on achète des ouvrages préparés, échantillonnés, le prix de revient pour des objets insignifiants est fabuleux et disproportionné; il en va tout autrement si l'on sait inventer et préparer son ouvrage. Cette invention et cette préparation ne seront qu'un amusement supplémentaire pour la femme industrielle.

Pour parvenir à la perfection, il faut résolument adopter un genre, l'étudier à fond et s'y tenir. Dans les travaux à l'aiguille, la tapisserie mise à part, il y a le genre Cluny, le Louis XV, Louis XVI, premier Empire, Louis-Philippe et le genre exotique.

Le genre Cluny comprend les décorations en point de marque exécutées en soie rouge sur étamine crème, les broderies en chenille et en or rehaussées d'imitations de pierres fines.

Le Louis XV s'exécute en broderies de soie sur satin, panne, peluche; le Louis XVI en broderies d'or sur velours ou satin, en broderies de soie sur cretonne; le premier Empire en paillettes et perles sur taffetas, satin ou gaze. Le genre Louis-Philippe comprend les ouvrages en filet, crochet, décorations drap sur drap, broderies de laine et de soie sur fond quelconque. Le genre exotique renferme les motifs chinois, japonais, arabes, indous, russes, finlandais, roumains, valaques, tures et persans.

Quand on aura fait choix du genre qui vous plaît le plus et que l'on croit devoir le mieux exécuter, il faut aller dans les musées, les expositions, feuilleter les livres où peuvent se trouver des modèles et consigner sur album tous les motifs du même ordre décoratif que l'on a pu glaner. Ne s'inquiéter ni du « fini » du dessin, ni de la destination. C'est une collection de modèles que l'on constitue. Quand celle-ci sera complète, les motifs nombreux et que l'on se rendra bien compte de son genre, l'on pourra commencer à essayer de donner à ces motifs un but déterminé et à s'en servir pour décorer tel ou tel objet: tapis, coussin, couvre-lit, dessus de piano, chemin de table, panneau mural, portière, paravent, etc., etc.

Pour dessiner et préparer ses ouvrages, il n'est pas besoin de savoir dessiner à proprement parler. Il suffit d'avoir quel-