Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: 1 (1906)
Heft: 49

Artikel: Peut-on maigrir?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-256362

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: 14.07.2025

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

dre étant animé des deux mêmes mouvements que le cylindre de départ. chaque point de la pellicule impressionnab'e vient, en temps voulu, se placer dans le rayon lumineux et recevoir exactement la dose de lumière qui lui est destinée.

Quand la transmission est terminée, il ne reste plus au poste récepteur qu'à développer son cliché par les procédés ordinaires.

Peut-on maigrir ?

Cette question qu'on nous a posée de divers côtés est passionnante pour beaucoup de gens.

A l'approche de la trentaine, combien en est-il qui se désolent en voyant leurs tissus adipeux prendre une extension inquiétante. La souplesse disparait, mille petits accidents ou désagréments s'annoncent et — ce qui est bien plus grave, si l'on en croit les femmes, — la beauté y perd quelques-unes de ses grâces.

Dès lors, on se préoccupe d'apprendre, par quel moyen inoffensif, on peut retrouver et conserver, la sveltesse qui s'en va, et on va de régime en régime, sans atteindre toujours le résultat désiré.

Cependant on peut maigrir ; mais il faut une volonté persistante à l'appui du désir, car le régime est rude.

L'essentiel en effet est de diminuer son alimentation. Mais, entendons-nous, il faut que cette diminution se fasse avec méthode si l'on ne veut pas qu'il en résulte des troubles graves dans l'organisme, et l'essentiel est de produire un accroissement de substances albuminoïdes compensateur de la diminution des substances grasses.

Dès lors, on restreindra la nourriture en viande, qui contient, on le sait, quantité d'éléments superflus et même nuisibles et on s'appliquera à se limiter presque exclusivement à l'alimentation végétale.

Des œufs, des légumes, des laitages, des fruits de préférence cuits en compote, composeront presque exclusivement le menu de chaque repas. Pas de pain ou le moins possible, en ayant soin de le faire griller au préalable. A la rigueur, on pourra manger une fois par jour, 100 à 150 grammes de bœuf ou de poisson bouilli. Surtout pas de gibier, de volaille, de plats à sauces, de pâtisserie, de sucre, de bière et jamais d'alcool.

On boira peu en mangeant, c'est à dire, tout au plus à chaque repas, un demi verre de vin additionné d'eau ou mieux encore une tasse de thé léger non sucré. On peut boire largement trois heures après les repas, mais aucune boisson spiritueuse.

Il est nécessaire de soutenir ce régime par une marche quotidienne, de préférence en montée. La gymnastique, l'escrime, le massage et l'hydrothérapie sont également très recommandables.

Eviter absolument la constipation. Il n'est pas mauvais de prendre chaque matin un verre d'au de Carlsbad, de Pulna ou de Montmirail.

En se traitant ainsi sérieusement et sans interruption, on maigrira de trois à quatre kilos par mois, sans avoir à craindre aucun trouble organique.

— Malheureux ! Tu te taisais et tu laissais flétrir un innocent ! De quel limon es-tu donc pétri ? fit le banquier en retombant lourdement dans un fauteuil, comme s'il eût été frappé d'un coup de massue.

Son fils était un voleur !...

Un grand déchirement se faisait en lui. Il se reportait au soir néfaste où, trompé si grossièrement par les apparences, il accablait Gauthier de son mépris à l'heure même où, si généreusement, le jeune homme sacrifiait héroïquement son amour et son honneur, pour qu'il n'eût pas, lui le père, à rougir de son fils.

Combien il était puni de sa méprise ! Pourrait-il jamais l'expier, la réparer ? Si du moins sa victime n'avait pas quitté Paris, il fût allé se jeter à ses pieds, solliciter son pardon. Mais une effroyable distance les séparait, des milliers de lieux s'étendaient entre eux et rendaient impossible une réparation immédiate.

Atteint cruellement dans son orgueil paternel, le banquier ne souffre pas moins de l'injustice dont il s'est rendu coupable envers Gauthier que de la déchéance de son propre fils.

(*A suivre.*)

Carnet du paysan

L'échenillage l'hiver — Apiculture : hivernage, fonte et moulage de la cire.

Le dépouillement des arbres s'accentue chaque jour, bientôt il ne restera plus que quelques feuilles isolées : c'est donc le cas d'écheniller.

Point n'est besoin d'attendre que l'ordre vous en arrive de la préfecture et que le garde-champêtre le publie à son de caisse : mettez vous à cette besogne le plus tôt possible, préférablement par une journée froide ou brumeuse. Enlevez toutes les toiles grises et les feuilles reliées ensemble que vous apercevrez sur les grands et les petits arbres et sur les haies vives ; faites de ces toiles et de ces feuilles plusieurs tas et allumez par dessous de la paille, des copeaux, de la ramille sèche ou des chènevottes. Vous pourrez vous vanter après cela d'avoir grillé par miliers de méchantes petites chenilles qu'on nomme « bombyx chryserrhée ou cul brun » et qui font un mal de tous les diables aux arbres fruitiers et forestiers.

Après que vous aurez fait campagne de ce côté, vous examinerez de près les arbres de votre jardin. Vous y trouverez sûrement des bagues d'œufs grisâtres autour des jeunes rameaux, vous trouverez aussi contre les troncs des plaques de bourre pareilles à de l'amadou, et enfin, sur les tiges, soit à l'enfourchure des branches, des trous qu'on dirait faits avec une vrille et qui vont loin en descendant dans l'intérieur du bois. Les œufs en bague sont ceux de la chenille ou « bombyx livrée » ; vous les enlèverez d'un coup de sécateur avec les bouts de rameaux et les brûlerez. Les plaques de bourre cachent les œufs du bombyx disparate ou « zig zag » ; vous les ôterez avec la lame d'un vieux couteau et les brûlerez également. Pour ce qui est des trous, il s'y loge souvent la grosse chenille du « cossus gâte-bois » ; or, il n'y a qu'à prendre un morceau de fil de fer et fourgonner là-dedans de façon à mettre cette chenille en pâtée.

Cherchez surtout les bagues d'œufs ; quand on croit qu'il n'y en a plus, il en reste encore. Ce serait le cas de promettre à des bambins une prime de 0.05 par bague. Quand vous n'en trouverez plus, ils en trouveront bien. Mais en même temps, favorisez les oiseaux les oiseaux insectivores en les attirant par tous les moyens possibles et en leur faisant même des nids artificiels.

Enfin, pour compléter ce travail et qu'aucun œuf ou aucun insecte ne puisse échapper, badigeonnez entièrement vos arbres avec une solution de lysol à 4 ou 5 o/o, ce qui en même temps donnera de la vigueur à ces arbres.

* * *

En vue de l'hivernage, les populations doivent être fortes et la reine jeune et vigoureuse.

Elles doivent avoir des provisions suffisantes pour passer l'hiver et se développer au printemps : 15 à 16 kilos de miel sont nécessaires (trois décimètres carrés de rayons pleins des deux côtés font un kilo). La ruche doit être à parois très épaisses pour que le groupe des abeilles soit à l'abri des variations extérieures de l'atmosphère Une aération convenable est aussi de grande importance.

Si par hasard il y avait des apiculteurs retardataires, ils feront bien de se hâter, non pas pour leur donner du sirop, mais des rayons de réserve pris comme surplus aux colonies qui ont trop de miel ; il serait trop tard de nourrir les abeilles avec du sirop, car cette nouriture peut rester inoperculée et amener de graves maladies.

Ne stimulez pas la ponte à cette époque, car aux premiers froids les abeilles se groupent dans les rayons du centre, abandonnant ainsi les rayons extrêmes où il pourrait se trouver du couvain, alors gare à la loque !

Pour prévenir l'humidité, inclinez vos ruches un peu à l'avant, et abritez-les autant que possible du vent du Nord, enlevez les greniers des ruches verticales, placez matelas et couvertures au-dessus des cadres afin de bien concentrer la chaleur.

Et maintenant vous n'avez plus qu'à laisser vos chères recluses dormir en paix, laissez-les jouir de ce repos bien mérité après une aussi longue saison d'activité.

A l'approche de la imauvaise saison, vous avez passé la revue dans votre petit magasin, vous avez trouvé à part vos vieux rayons hors d'usage et les opercules ou débris de cire. Si vous n'en avez qu'une très petite quantité et que vous n'ayez pas les instruments nécessaires pour la fondre et l'épurer, au lieu de l'abandonner à la fausse teigne, procédez comme suit :

Enfermer la cire dans un petit sac de toile. Placer ce sac dans un pot aux trois quarts rempli d'eau bouillante ; dès que l'ébullition commence, retirer du feu ; presser vivement le sac avec une cuiller en bois ; le maintenir au fond de l'eau, à l'aide d'une baguette. La cire vient sur l'eau et on l'enlève avec une louche pour la verser dans une bassine remplie d'eau froide où elle se fige.

Si l'on veut une cire absolument pure, il faut, après l'avoir fondue comme ci-dessus la remettre avec un peu d'eau dans un pot plus large en haut qu'en bas, la laisser fondre doucement et la faire ensuite refroidir lentement, après quoi gratter jusqu'au vif le pollen se trouvant encore à la base du morceau.

Il s'agit maintenant de fondre, cette fois sans eau, vos jolies rondelles de cire. L'épuration doit être complète, et au cas où il y aurait des impuretés vous pourrez les enlever facilement avec un couteau. Faites-la fondre très lentement dans un récipient émaillé. Avec le bain-marie l'on obtient de la cire de teinte plus claire. Dès que la cire est en partie fondue, retirez-la du feu, et dès qu'elle commence à se figer sur les bords, versez-la dans vos moules, qui doivent être préalablement graissés, avec de l'huile, puis frottez avec du savon, de crainte que la cire n'adhère. Les moules doivent être placés dans un endroit où la température est très élevée ;