

Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: 4 (1901)
Heft: 191

Artikel: Récréations du dimanche
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-285523>

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: 13.03.2025

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

lade, facilite le travail du cœur, favorise la formation du sang, empêche la formation de nouveaux foyers et agit comme excellent reconstituant du système nerveux affaibli. Qu'on prenne donc du repos, qu'on se couche sur le dos et cela la tête basse et qu'on ménage le cœur. En position dorsale ce dernier a moins de peine à lancer le sang jusqu'au sommet du poumon ; la poitrine est plus libre, les parties malades sont comprimées le moins possible et peuvent mieux respirer. Il va de soi qu'il faut avoir soin de supprimer ici toutes les parties du vêtement capable de gêner la respiration, comme le corset, par exemple.

Le second médicament est l'air pur de montagne, tonique et privé de poussière. L'air de montagne purifie et guérit le poumon malade ; les ulcérations et les cavernes se cicatrisent et se calcifient. *Toi qui es tuberculeux, tu dois l'accorder les avantages de ce moyen curatif au moins 10 à 14 heures par jour et ne le tenir dans les salles de jeux que par les temps tout à fait mauvais ; pendant la nuit les fenêtres doivent rester ouvertes, en hiver tout au moins en partie.* L'air de la nuit n'est nullement malsain, dans les villes et les endroits où se trouvent des fabriques il est même plus sain que l'air du jour. Il est aussi très important que la respiration se fasse bien. *Tu ne dois pas respirer par la bouche, mais seulement par le nez.* Dans son passage à travers les fosses nasales l'air est réchauffé, il est en même temps purifié, débarrassé des poussières, à condition qu'elles ne soient pas trop abondantes. On peut se convaincre de la réalité de ce dernier fait lorsqu'on procède à un nettoyage du nez après un voyage en chemin de fer. *Tu dois, en outre, respirer lentement et profondément* afin que toutes les parties du poumon soient mises en contact avec l'air inspiré et afin que l'air pur, riche en oxygène, pénètre jusque dans les sommets des poumons qui, par suite d'une mauvaise respiration et du manque de sang, deviennent presque toujours la proie de la maladie. Il est bon, lorsque tu es au repos sur ta chaise longue, de faire toutes les demi-heures dix respirations lentes et profondes sans violence et tu dois avoir soin lorsque tu te promènes, aussi loin que cela est permis, d'avoir une bonne tenue, de l'arrêter de temps en temps pour respirer activement. Tu dois toujours te promener lentement et ne pas prolonger trop la promenade pour éviter les palpitations de cœur et l'essoufflement. Tu choisiras de préférence les chemins légèrement montants et tu reviendras sur tes pas dès que tu éprouveras la sensation de fatigue. Celui qui se promène à la descente va volontiers trop loin et risque de se faire du mal par l'effort que nécessite le retour. Il faut absolument éviter toute imprudence, comme la course, la lutte, les parties de traîneau, le jet de pelotes de neige ; cela a été plus d'une fois déjà la cause d'hémorragies, de pleurésies et d'aggravation de la maladie. Le médecin est toujours prêt à permettre ces divertissements dans la mesure où ils ne risquent pas de nuire au malade. Si tu rentres d'une promenade le corps trempé de sueur, ce que l'on doit autant que possible chercher à éviter, il est absolument nécessaire que tu te sèches complètement et que tu changes au besoin de linge de corps avant de prendre du repos sur la chaise longue.

(A suivre.)

Récréations du dimanche

Solutions aux questions posées dans le N° 189 du *Pays du Dimanche* :

742. DERNIÈRES PAROLES.

≡ 7 Octobre 1891. — *Dites bien à nos collègues qu'ils ont ma sympathie, au peuple irlandais qu'il a mon amour. Puisse l'Irlande être soignée dans ses souffrances comme je l'ai été dans les miennes !*

PARNELL,

743. RÉBUS GRAPHIQUE.

Proverbe oriental :

Souvent la langue coupe la tête.

Un autre Proverbe dit :

Qui garde sa langue garde sa tête.

744. PROBLÈME POINTÉ.

C'est précisément ce qui est inimitable que les esprits médiocres s'efforcent d'imiter.

745. MOT CARRÉ.

I R L A N D E
R É U N I O N
L U T T A N T
A N T O I N E
N I A I S E R
D O N N E U R
E N T E R R E

Ont envoyé des solutions partielles : MM. Une lectrice du « Pays » à Sonvillier ; Tapin le silencieux au Locle ; Marie, l'avocate loquace au Locle ; Nick-Nouille et ses nouveaux amis ; Wilhelm au Val Tordu ; Alexandra au pays de la joie ; La Blanchette des Bois saluant son amie Laurence à Damvant.

750. ENIGME.

Dans maints lieux mon premier est source de lumière ;
Mon second plus obscur ne dit ni blanc ni noir.
Ni blanc ni noir non plus mon tout est bon à voir
Soit dans un beau jardin, soit en pleine clairière.

751. HOMONYMES.

Comment l'aimez-vous ?

- 1° Limpide et courante.
- 2° Au temps des vendanges.
- 3° En costume du moyen âge.
- 4° Dans le danger.
- 5° Comme Léandre.

Où le placez-vous ?

- 1° Dans le midi.
- 2° En France.
- 3° Sur une place.
- 4° Dans l'histoire.
- 5° A Sestos.

Qu'en faites-vous ?

- 1° Une rivière.
- 2° Un département.
- 3° Un messager.
- 4° Un demi-dieu.
- 5° Une héroïne.

752. SURPRISE.

Quelle est la chose qu'il faut mettre de côté pour l'avoir devant soi ?

753. MOTS EN CROIX.

Former en croix les noms de deux légumes avec les lettres suivantes :

a, a, c, e, e, i, o, o, p, r, t, t, u.

```

      X
      X
  XXXXX
      X
      X
      X
      X
      X
  
```

Envoyer les solutions jusqu'au mardi soir, 10 septembre prochain.

Publications officielles

Convocations d'assemblées.

Boncourt. — Le 1^{er} à 12 h. pour prendre une décision définitive au sujet de l'eau et nommer une commission.

Boécourt. — Le 1^{er} après l'office pour s'occuper de la revision du règlement d'organisation et réviser le règlement de l'école complémentaire.

Assemblée bourgeoise de suite après l'office pour s'occuper d'une coupe de bois.

Les Bois. — Le 8 après l'office pour prendre connaissance du rapport concernant le nouveau cimetière, passer les comptes et statuer sur des demandes de réparations de chemins.

Rebucwelier. — Le 1^{er} à 11 heures pour s'occuper de l'installation des hydrantes.

Buix-Boncourt-Montignez. — Le 8 à 3 h. à la maison d'école de Buix pour nommer le suppléant de l'officier d'état-civil.

Moutier. — Le 28 à 8 h. du soir à la halle de gymnastique pour passer les comptes et s'occuper d'une expropriation.

Cote de l'argent

du 28 Août 1901.

Argent fin en grenailles. fr. 103. — le kilo.
Argent fin laminé, devant servir de base pour le calcul des titres de l'argent des boîtes de montres . . . fr. 105. — le kilo.

Editeur-imprimeur : G. Moritz, gérant.