

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** [8] (1905)  
**Heft:** 28

**Artikel:** L'hygiène et la beauté  
**Autor:** d'Anjou, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-255348>

### **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:** 29.03.2025

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

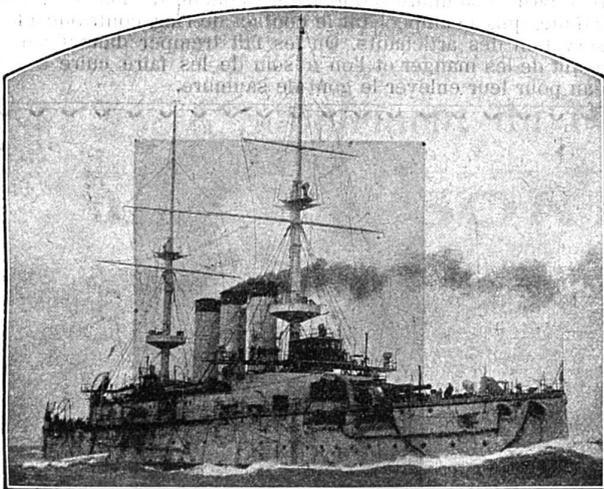
qui vient m'éveiller, me fait sauter à bas de mes trois malles. Dans la pénombre qui précède l'arrivée du jour, je distingue des formes confuses qui s'agitent dans ma tente. Ce sont les „ngambas" (porteurs), qui viennent chercher leurs fardeaux respectifs. L'un porte ma malle, l'autre ma cantine, un troisième mes armes. Des cris assourdis d'abord, puis de plus en plus aigus, s'élèvent. C'est la même dispute qui se reproduit chaque matin au départ; un des porteurs, désireux d'alléger sa charge, aura échangé ce qu'il porte d'ordinaire contre quelque objet moins lourd d'entre mes bagages. De là plainte du lésé, qui crie comme un sourd. Les capitans ramènent le calme en répartissant à chacun sa charge (trente-cinq kilos environ). Il ne faudrait pas croire du reste que l'égalité règne parmi les porteurs; celui qui porte les fusils se croirait gravement offensé si l'on voulait le charger d'une bouteille ou d'une caisse qui déparerait

son aspect belliqueux.

Après que j'ai avalé une tasse de quelque chose qui ressemble vaguement à du thé ou à du café, on se met en marche en faisant passer devant soi tous les porteurs, qui ainsi n'osent pas trop muser en route. Et quelle route que celle-là! Tantôt, dans une montée à pic, votre nez caresse vos genoux; tantôt vous croyez partir la tête la première au fond d'un ravin, à une descente par trop rapide. Les grandes herbes, en vous fouettant le visage, vous aspergent de la rosée matinale, si abondante en Afrique. Un tronc d'arbre gisant au milieu du sentier manque vous jeter à terre; tandis que vous pestez contre l'obstacle, en regardant soigneusement où s'engagent vos pas, une branche folâtre vient vous dépouiller de votre couvre-chef.

(A suivre.)

René GOUZY.



Shikishima, le navire amiral japonais.

Ce navire est assez semblable au *Mikasa* quant à l'armement. Chacun d'eux porte environ cinquante canons de calibres différents, se répartissant comme suit: quatre grands canons de 30,5 centimètres, montés sur des tourelles blindées mobiles; 14 canons de 15 cm. dans des tourelles plus petites, placées en divers points du navire, huit pièces de 4,7 cm. sur les ponts supérieurs, et quatre pièces de 4,2 cm. Cet armement est considérable, et l'on peut s'en faire facilement une idée, si l'on pense que de nombreux forts ne disposent que de deux grands, rarement de quatre grands canons. La supériorité d'un navire de guerre, comparée à une forteresse, est incontestable. De plus, le premier à l'avantage d'être souvent en mouvement et de former un but assez difficile à atteindre; en outre, il peut réduire ou augmenter la distance qui le sépare du fort à bombarder. Les dépenses que nécessite l'armement d'un navire de guerre sont considérables; elles s'élèvent à environ dix à douze millions pour un type de la classe *Asahi*, à laquelle appartient le *Shikishima*. L'armement des navires japonais, comparé à celui des navires russes, est plus rationnel; les navires russes portaient des canons de calibres très différents les uns des autres, exigeant chacun des munitions spéciales.

raux, rhumatismes, sciaticques, goutte, jaunisse, dysenterie, maux de tête, vertiges, faiblesse d'estomac, maux d'yeux, éruptions, paralysie, palpitations, blessures et fièvres, etc. »

À cette époque, on se soignait tellement par l'eau que J.-J. Rousseau en fit lui-même l'expérience et avoue dans ses *Confessions*: « C'était alors la mode de l'eau pour tout remède, je me mis à l'eau de fontaine. J'en buvais le matin, en me promenant, la valeur de deux bouteilles, elle faillit me guérir, non de mes maux, mais de la vie. »

C'est par les chevaux et en Allemagne, qu'on commença à expérimenter ce système; si on ne l'exagère pas, il a réellement du bon. L'Empereur d'Allemagne prend un bain tous les jours et attribue à cette habitude son énergie. Prendre un bain tous les jours demande beaucoup de temps, mais ce qui en demande peu et est à la portée de tous, c'est le tub. Une bonne ablution à la température de la chambre, chaque matin au lever, conserve la jeunesse, tonifie la peau, active la circulation, base de toute vitalité; après une légère vaporisation sur le corps d'un parfum antiseptique, prépare une réaction. Et la journée sera plus aisée à supporter; la force physique et morale qui en découle se trouvera doublée.

Les Japonais qui viennent de montrer au monde leur endurance, sont des apôtres fervents de l'hydrothérapie et du massage. On se fait masser lorsqu'on est malade et lorsqu'on est bien portant pour rester tel. C'est surtout au massage manuel que les Japonais ont recours, d'autres fois ils emploient, comme les Chinois, une roulette de bois dur qu'ils promènent sur les parties du corps avec plus ou moins de vigueur, ou encore aux percussions obtenues au moyen d'un petit maillet de bois en forme de bouteille.

Quand un Japonais vient de faire 60 à 80 kilomètres, à l'allure d'un bon cheval, en traînant son « pousse-pousse », il prend en rentrant un bain très chaud et se fait masser tout le corps, surtout ses durs mollets d'acier dont il faut désengorger les muscles. C'est ce qu'on fait d'ailleurs en France pour les chevaux de course.

Lorsque les Japonais font une cure balnéaire, ils négligent de s'essuyer après la sortie de l'eau et vont demander au soleil de les sécher, aussi se promènent-ils sans vêtements ou s'asseoient-ils au bord des chemins.

Cet usage ne paraît étrange qu'aux étrangers, chez eux la mode l'a consacré, nul ne le remarque. Après les bains d'eau salée, beaucoup de personnes ne s'essuient pas, c'est d'ailleurs le système de l'abbé Kneipp, très en faveur en Suisse; cependant je trouve préférable de ne pas garder sur soi l'humidité que conserve le linge.

Il y a cependant un cas où l'hydrothérapie est contre-indiquée. C'est lorsqu'il s'agit d'arthritisme et de neurasthénie à base d'arthritisme. L'eau est l'ennemie des rhumatisants. Dans ces cas, on pourra donc la remplacer avec le plus grand avantage par les bains électriques, statiques. C'est le meilleur moyen de ramener le soleil que beaucoup de neurasthéniques ne connaissent plus.

Or, un bon moyen de calmer une douleur, de reposer un membre fatigué, d'enrayer une crise, est de faire soi-même un petit massage avec la machine électrique. Il suffit de suivre, en remontant toujours vers le cœur, le trajet du nerf affecté. C'est extrêmement facile, nullement dispendieux,

## L'HYGIÈNE ET LA BEAUTÉ

### L'Hydrothérapie.

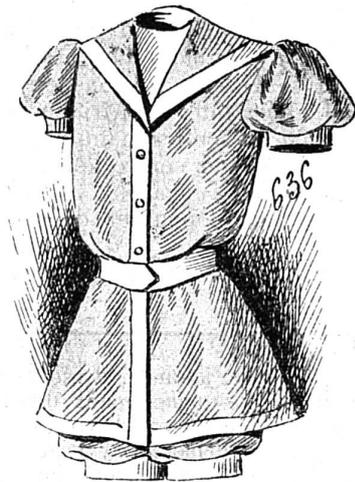
L'hydrothérapie est sans contredit un des meilleurs moyens de conserver la santé, la force et la jeunesse et de recouvrer les deux premières quand on les a par malheur perdues; l'hydrothérapie bien employée les fait retrouver.

L'usage de l'eau remonte à la plus haute antiquité, elle ne causa pas toujours des guérisons radicales parce qu'elle était employée à tort et à travers et j'ai sous les yeux un livre de 1730 intitulé: *Vertus médicales de l'eau*, où il est dit: « Un moine Sicilien Castrogiana venant de Naples pour aller à Venise, s'est arrêté à Malta. Là, par vanité, intérêt ou malice, il a entrepris de guérir avec l'eau tous les maux que l'on croit incurables. Par elle, il emporte les engorgements viscé-

puisqu'on agit soi-même et c'est presque toujours une douleur calmée.

René d'Anjou.

A TRAVERS LA MODE



Cours de coupe.

Blouse de bain pour dame.

Mesures: Largeur du devant, 0,36.

Largeur du dos, 0,34.

Tour de poitrine, 0,94.

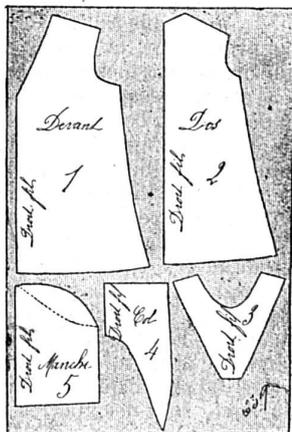
Notre modèle est en serge bleu marine, garni de galons mohair blanc. Les devants se boutonnent par des boutons de nacre et sont ouverts du haut sur un petit plastron de serge blanche entouré d'un col marin. Ceinture ronde. Manche courte, serrée dans un brassard.

Le patron se compose de cinq pièces: 1. devant droit fil, au milieu; 2. dos droit fil sans couture; 3. plastron droit fil au milieu et sans couture; 4. col droit fil derrière; 5. manche droit fil en hauteur.

Coupe. — Placer le milieu du devant le long de la lisière et le milieu du dos le long du pli, afin qu'il n'y ait pas de couture; à côté, poser la manche et couper le patron en laissant deux centimètres environ autour de chaque morceau pour les remplis et les coutures.

Assemblage. — Bâtir les coutures des dessous de bras et des épaules, essayer et rectifier: lorsque les rectifications seront faites, piquer les coutures et poser le galon en le maintenant de chaque côté par une piqûre. Le col est doublé de même tissu, le coudre en couture et rabattre la doublure sur cette dernière. La manche est froncée en haut et en bas, elle est serrée dans un galon mohair.

Matériaux: 2 mètres de tissu.



Mme M.

Le patron découpé de la blouse de bain est offert au prix de 0 fr. 50 c., le patron en papier du pantalon est offert au prix de 0 fr. 95 c.

Adresser les demandes, avec le montant de la commande en timbres ou en mandat-poste, à MM. Wirth & Cie, Société d'Édition, 37, rue de Trévisé, Paris IX<sup>e</sup>.

Tarif de nos Patrons sur mesure.

	PAPIER MOUSSELINE	Fr.	Fr.
Manche . . . . .		1,—	1,50
Corsage, jaquette, collet, jupe unie, matinée, jupon habillé . . . . .		2,10	3,—
Jupe de mariée, jupe de cycliste ou jupe avec volant		2,50	4,—
Jupe plissée, jupe avec plusieurs volants, jupe froncée, robe princesse, robe de chambre ou grand vêtement . . . . .		3,—	4,75
Jupe d'amazone . . . . .		3,75	5,75
Enfants de deux à cinq ans: robe ou grand vêtement		2,50	3,—
Enfants de deux à cinq ans: collet, tablier, jaquette, vareuse . . . . .		1,20	2,—
Fillette de six à dix ans: corsage, jupe unie, jaquette ou collet . . . . .		1,50	2,50
Fillette de six à dix ans: jupe plissée, jupe avec plusieurs volants ou grand vêtement . . . . .		2,—	3,—
Fillette de onze à quatorze ans: jupe plissée, jupe avec plusieurs volants ou grand vêtement . . . . .		2,50	4,—
Fillette de onze à quatorze ans: corsage, jupe unie, jaquette ou collet . . . . .		1,80	2,80
Manche de fillette . . . . .		0,80	1,20
Lingerie: chemise de jour, chemise de nuit, pantalon, jupon, cache-corset, camisole, blouse de bain, gilet de flanelle, tablier de fantaisie . . . . .		1,50	2,80
Layette complète . . . . .		4,80	9,—

Port recommandé: 0 fr. 30 pour la France; 0 fr. 50 pour la Suisse.

Mesures à prendre pour les corsages, jaquettes, matinées robes de chambre et confections pour dames:

Encolure; tour de poitrine à l'endroit le plus saillant, en passant sous les bras; tour de taille, tour des hanches; longueur de manche, à la couture extérieure; longueur de taille devant, prise sous le col jusqu'à la taille; longueur de taille derrière, prise sous le col jusqu'à la taille, col non compris; grosseur du bras, à l'endroit le plus fort; largeur du dos, entre les deux épaules.

Adresser ces mesures, avec le montant de la commande en mandat-poste, à MM. Wirth et Cie, Société d'Édition, 37, rue de Trévisé, Paris IX<sup>e</sup>.

RECETTES ET CONSEILS

Conservation des Artichauts.

On choisit les plus beaux et les plus sains. On coupe la queue et l'extrémité des feuilles, et on les trempe dans l'eau bouillante assez longtemps pour pouvoir en extraire le foin. Saupoudrez l'intérieur avec du sel et placez-les dans un vase de grès avec de l'eau et une bonne poignée de sel; le lendemain, changez votre eau et faites une saumure plus forte encore avec trois ou quatre poignées de sel et un verre de vinaigre, il est bon de recouvrir la saumure d'une légère couche de beurre fondu ou d'huile, qui, en empêchant le contact de l'air, contribue à la conservation des artichauts. On les fait tremper dans l'eau tiède avant de les manger et l'on a soin de les faire cuire à grande eau pour leur enlever le goût de saumure.



Lowther, ambassadeur anglais à Tanger, envoyé en mission particulière à Fez.

RECETTES CULINAIRES

Potage à l'italienne.

Faites cuire du riz dans de l'eau salée, avec un chou bien épluché; puis faites égoutter et mettez dans la casserole avec un oignon haché, sel, beurre, poivre et bouillon; ajoutez du jus de viande si vous en avez, laissez bien cuire et versez dans la soupière avec du fromage râpé que vous incorporez avec une cuiller de bois.

Tendrons de veau aux laitues.

Les tendrons sont, on le sait, des morceaux pris dans la poitrine. Saler, poivrer en faisant revenir tout doucement, et moullier en recouvrant complètement de bouillon mêlé d'un peu de jus de rôti. Laisser cuire à feu très modéré, en arrosant de temps à autre, ce qui s'appelle braiser. Les laitues bien lavées, dépolluées des mauvaises feuilles et laissées entières, seront blanchies, rafraichies, égouttées. Puis on foncera une casserole avec des bardes de lard, on rangera les laitues dessus avec sel, poivre, muscade; on recouvrira du bouillon et du jus de tendrons, on parfamera à l'arome Patrelle, on laissera cuire au coin du feu et l'on servira la viande entourée des laitues arrosées de jus.

MON CALEPIN

Le Zambèze est maintenant traversé par un viaduc de la grande ligne ferrée qui reliera un jour le Cap au Caire. Les ingénieurs ont eu la bonne idée de ne pas gêner le paysage superbe des chutes du fleuve. Le pont en est éloigné d'un quart de mille et on ne peut voir le pont et la chute en même temps. Le pont est long de 650 pieds anglais, haut de 400. Il est composé de trois arches, deux petites et une grande de 500 pieds d'ouverture.

Editeur-imprimeur: G. Moritz  
Gérant de la Société typographique, à Porrentruy