

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** [8] (1905)  
**Heft:** 43

**Artikel:** Mon calepin  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-255554>

### **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>**

- 3° Qu'il donne une chair de meilleure qualité ;
  - 4° Qu'il exerce une action sur la puissance génératrice qu'il augmente ;
  - 5° Qu'il prévient et atténue les effets des épizooties, spécialement en ce qui concerne la race ovine ;
  - 6° Qu'il double et triple l'azote des urines, et double ou triple la valeur des engrais qui en proviennent.
- Mais aussi, partout on a reconnu qu'il fallait faire un emploi judicieux du sel, sous peine de mécompte, et qu'il fallait le mêler d'une façon rationnelle aux aliments donnés au bétail.

En prenant pour dose un kilogramme de sel pour 100 kilogrammes d'aliments secs ou évalués tels, on est certain de rester dans une mesure convenable ; c'est la proportion de sel que l'on met ordinairement dans le pain.


**CAUSERIE FÉMININE**


**L'art d'être élégante**

Ne sait pas s'habiller qui veut. De tous les arts, l'élégance est le plus difficile, car il ne suffit pas, ainsi que le croient certaines personnes, de s'équiper à grands frais, fût-ce chez le meilleur couturier et chez la modiste à la mode, pour posséder le *chic* qui, en réalité, est un apanage rare. Il est des femmes qui parent positivement leurs costumes, fussent-ils de condition modeste, tandis que d'autres restent vulgaires d'« endimanchées » dans le vêtement du bon faiseur.

Cela tient à des causes diverses. D'abord, il y a l'allure naturelle — telle est distinguée sans effort, telle est commune et le restera quoiqu'elle fasse — mais il y a aussi la science des couleurs, des tissus et des accessoires.

Trop souvent on ne sait pas associer les nuances ; j'ai vu des blondes porter du rouge ou du jaune, et des brunes se vêtir de blanc, sans rien qui put relever cette couleur ingrate. D'autres font mieux : elles mélangent généreusement toutes les teintes et on peut rencontrer des « élégantes » dont le chapeau est rose avec des plumes bleues, le corsage mauve, la jupe verte, la ceinture écarlate et le jupon gris perle. Mettons que j'exagère un peu, mais c'est à peine !

Veillons donc aux couleurs de nos vêtements et de nos parures, choisissons des étoffes appropriées à notre âge et n'oublions pas que les fanfreluches ne constituent point le dernier cri de l'élégance.

Un mot des chapeaux. Une erreur assez répandue est de croire que le chapeau « habillé » doit être volumineux. Et pourtant, on devrait s'apercevoir que les grands chapeaux, par ce fait même qu'ils sont excentriques, sont de goût médiocre et mal portés. Enfin, il est loin d'être démontré qu'ils soient plus seyants que les autres. Je prétends, au contraire, que le chapeau de dimension modeste sera toujours plus élégant que tout autre. Mais il faut avoir soin de l'accompagner d'une coiffure bien comprise. La même forme sera exquise ou caricaturale suivant que les cheveux seront en désordre ou mal disposés.

La question des accessoires a son importance. Evitons les parures de perles ou de pierres fausses dont personne n'est dupe et qui sont fort mal portées habituellement ; ça n'est pas toujours seyant, mais c'est du plus mauvais goût à coup sûr. Point de clinquant, de chamarrures d'or ou d'argent. Même l'épingle du chapeau gagne à être discrète. Il doit en être ainsi également de la boucle de la ceinture dont il existe du reste des modèles si variés et si charmants, d'une décoration simple et discrète.

Surveillons enfin la couleur du jupon et n'oublions pas que les étoffes vives ne sont pas favorites à la bonne société. Portons enfin des cravates simples, des voilettes choisies avec soin et ne lésinons pas sur le prix des chaussures et des gants. Grâce à eux on sauve parfois l'apparence un peu défraîchie d'un costume ancien si le chapeau également est frais, joli et simple.

Laurence ARNOTTO.


**CAUSERIE DU DOCTEUR**


**Les maux d'estomac.**

Il y a bien des variétés de souffrances de l'estomac, et chacun se fait, pour ainsi dire, à soi-même, sa propre *dyspepsie*. Mais les formes que nous avons le plus souvent à soigner, dans la pratique, sont les formes flatulentes, gastralgiques (crampes d'estomac), la dyspepsie des liquides, la dyspepsie acide.

Les gros mangeurs arrivent graduellement à mal digérer, par suite de la distention habituelle qu'ils imposent à leur estomac ; celui-ci devient, peu à peu, une poche inerte, incapable de réaction en présence des aliments. En dehors des gros mangeurs, la dilatation de l'estomac s'observe surtout chez les *herpétiques* (dartreux, eczémateux) qui semblent offrir une laxité anatomique particulière des tuniques gastriques. Chez ces malades,


l'anémie et la cachexie surviennent, d'ailleurs, très rapidement si l'on n'institue pas, de bonne heure, un régime rationnel et un traitement approprié : *Gaster est sentina omnium malorum* (Van Helmont).

Dans la gastralgie, on voit s'ajouter aux divers troubles digestifs (nausées, vomissements, soif, aigreurs, perversion de goût, constipation), des accès plus ou moins douloureux (crampes d'estomac), qui se calment par une pression douce et graduelle, avec la paume de la main, — à l'inverse des coliques hépatiques, que cette pression exaspère. — L'abus de l'alcool et de l'alimentation épicée constituent peut-être les causes les plus fréquentes de gastralgie.

La dyspepsie acide est également capable d'entraîner des douleurs plus ou moins vives au creux de l'estomac et dans la région des fausses côtes. C'est cette forme qui s'accompagne, d'ailleurs, le plus volontiers, d'insomnie et de *spleen*. Quatre heures environ après le repas, les malades se plaignent d'éruptions et de régurgitations, ordinairement aigres et brûlantes, avec une impérieuse sensation de fausse faim et une soif également très vive. Nous combattons, avec succès, cette variété de maux d'estomac (fréquente surtout chez les gros mangeurs de viande) en administrant au malade, de cinq en cinq minutes, une pastille de bicarbonate de soude comprimé (environ 50 centigrammes), jusqu'à la neutralisation des acidités et cessation complète de la douleur. Nous conseillons, en même temps, au malade, de mitiger son régime carné par le lait et les végétaux frais.

Et surtout, répétons-le toujours : appliquons-nous à manger lentement. Imitons (en cela seulement) l'empereur Tibère, qui nous paraît avoir été un hygiéniste consommé. Tibère mâchait longuement ses aliments, les triturait, les ruminait, pour ainsi dire... Son beau-père, Auguste, ne l'appelait, pour cette raison, que *vir lentis maxillis*. « Bien marcher et bien mâcher disait Bosquillon, voilà le secret pour vivre longtemps. »

Docteur E. MONIN.


**RECETTES CULINAIRES**


**Eperlans à la marinade.**

Les éperlans se font frits, généralement, ou au gratin, mais on peut utiliser des éperlans frits et refroidis en jetant sur eux une marinade, laissez-les y toute la nuit, égouttez-les le lendemain et servez-les avec des tranches de citrons et passez la marinade.



**Cotelettes d'esturgeon en papillotes.**

Taillez en cotelettes un beau morceau d'esturgeon bien nettoyé, vidé et lavé. Préparez comme des cotelettes de veau en papillotes (recette que j'ai déjà donnée) ; on peut mettre des bardes sur chacune des cotelettes.

**Grondin.**

Le grondin, que l'on confond avec le rouget, se fait au court-bouillon après avoir été vidé, écaillé et lavé. Une fois cuit on l'égoutte, on enlève la carapace de la tête, on le sert sur un plat avec du persil et garniture de pommes de terre cuites à l'eau. On sert à part une sauce aux câpres ou ravigote. Par les chaleurs le poisson frit et le poisson froid, avec sauce vinaigrette, ou mayonnaise, est encore le meilleur moyen de l'appréter.

LUCIOLE.


**RECETTES ET CONSEILS**


**Teinture en noir (sans nitrate d'argent).**

*Fourrures.* — On fait d'abord un nettoyage complet des fourrures. On les plonge dans une solution de savon à 6/100, on les y laisse quelques heures, puis on recommence l'opération avec un nouveau bain de savon, on les lave alors à grande eau, puis on les blanchit en les soumettant à l'action de la vapeur du soufre. On les lave de nouveau, puis on les fait sécher. Pour les teindre en noir, on les plonge alors dans un bain bouillant d'alun et de bois de campêche, auquel on ajoute du sulfate de cuivre et de fer.


**MON CALEPIN**


De 1893 à 1903 les exportations japonaises ont plus que triplé, le tonnage de la marine marchande a quadruplé, les recettes des chemins de fer plus que quintuplé ; la totalité des dépôts dans les banques du Japon ont sextuplé et le chiffre des transactions à la bourse du commerce de Tokio est devenu dix fois plus important.

Les forêts sont une des principales richesses du Japon. Elles couvrent 60 % de son territoire et un tiers appartiennent à l'Etat qui a fait de grosses dépenses pour les améliorer.

Géant de la Société typographique, à Porrentruy  
 Editeur-Imprimeur : G. Moritz