

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 3 (1908)  
**Heft:** 129

**Artikel:** Pour les vacances  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-257663>

### **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:** 14.03.2025

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

POUR TOUT AVIS  
et communications  
S'adresser  
à la rédaction du

# LE PAYS

Pays du dimanche  
à  
Porrentruy  
—  
TELEPHONE

## DU DIMANCHE

Supplément gratuit pour les abonnés au PAYS

### Pour les vacances

Elles approchent, les vacances joyeuses ! C'est l'époque des cures d'air, des cures d'eau, des courses de montagnes, tout au profit de la santé. Qui a visité des colonies scolaires de vacances, même modestement installées dans de simples fermes, savent avec quelle surprenante rapidité on peut y voir des santés compromises se raffermir. Aussi faut-il souhaiter qu'un très grand nombre de personnes puissent bénéficier des séjours de campagne, surtout parmi la catégorie de celles qui passent plusieurs mois de travail dans des fabriques, des ateliers, des bureaux, des magasins, des salles d'école ou de collège. Le surmenage, l'énerverment, parfois la neurasthénie, ont raison d'excellentes constitutions. Pour redonner vigueur et force, nous ne vanterons pas les séjours dans des lieux de villégiature mondains, avec tables de jeu, petits-chevaux, concours sportifs, spectacles et le reste. Non ! Ce qu'il faut rechercher ce sont des séjours à la campagne, près des bois, dans des fermes isolées ou de petits hameaux, où l'on vit simplement, sans contrainte, avec l'alimentation frugale du paysan, en respirant un air pur, et où l'on joindra au repos intellectuel des courses à travers les prés et les forêts, ayant tout l'agrément d'une école buissonnière.

Si ces séjours sont utiles aux grands, ils le sont davantage encore aux petits, à la génération de demain, à laquelle il sera plus demandé qu'à nous-mêmes. Comme le dé-

Feuilleton du *Pays du dimanche* 2

### Sur la Mer Bleue

par Michel Dolques

Le jeune homme se perdit dans l'ombre du soir.

Un quart d'heure après, il était de retour.

— Venez, dit-il, aux deux femmes.

On rejoignit le père Mathurin, assis dans sa barque.

— Té ! c'est pas trop tôt, s'écria le vieux pêcheur.

Et, par un geste gauche, il arracha son bonnet pour saluer.

Tout le monde prit place, et la barque, obéissant à la pesée des rames, se dirigea vers la sortie du port.

— Ah ! enfin, nous voilà partis, dit M. Lamoureux gaiement. Je vais allumer des

montre M. le Dr Weber dans les *Feuilles d'hygiène*, là où les soins les plus assidus, les médicaments prodigués sans compter, ont échoué, la vertu curative de la seule nature peut encore obtenir des succès inespérés. On a vu des enfants fluets, gavés de remèdes et de fortifiants, exhalant encore l'odeur de l'huile de morue, recouvrer la santé ensuite d'un séjour à la campagne. L'appétit qu'on avait vainement cherché à exciter par le quinquina et en administrant de tous les toniques du codex, devenait spontanément impérieux : le grossier pain noir du campagnard était consommé glou-tonnement, alors que peu de jours auparavant les extras les plus triés de la ville n'avaient été acceptés qu'avec répugnance. Immédiatement les échanges organiques se trouvaient renforcés, et les petits patients, brunis par le soleil, se mettaient à prospérer à la grande joie de la maman, qui guérissait elle-même d'une surexcitabilité nerveuse développée sous le coup d'influences émotives répétées et de nuits blanches passées au chevet des enfants sans cesse souffrants. Catarrhes gastriques, rhumes chroniques, anémie, faiblesse générale, granulations et végétations pharyngiennes déjà condamnées par coutumace à être exécutées par le couteau du spécialiste, se dissipent successivement ou du moins ne font plus parler d'eux. Ainsi la vie en pleine nature montre quelquefois une activité curative plus forte que celle des pots et des fioles de la pharmacie. Aussi peut-on dire de l'argent dépensé par un habitant de la ville pour mettre ses enfants à la campagne que c'est un placement de père de famille.

lanternes vénitienes, et, lorsque nous serons en mer, Julia nous chantera quelque chose. Je l'accompagnerai sur mon violon.

— Je tiens ce que je promets, dit la jeune fille en riant. Oh ! que je suis contente ! J'en rêvais de cette première promenade en mer. Et toi maman ?

— C'est avec plaisir que j'y vais.

Puis, se tournant vers le pêcheur !

— N'y a-t-il pas danger de chavirer ?

L'homme sourit.

— Ni d'attraper un rhume ?

— L'air salin n'enrhume jamais ; sans cela, il y a cinquante ans que je n'aurais cessé de l'être, dit-il d'un air bourru, avec un regard de pitié pour ces terriens.

L'embarcation, après avoir fait un détour pour éviter un vapeur coulé à pic à l'entrée de la passe, et dont la cheminée rouge dépassait de deux mètres à peine le niveau de l'eau, arriva dans la mer.

Rien n'indiquait qu'on eût doublé le phare, tant le calme était grand sur l'onde.

Il sera souvent utile, ajoute M. le Dr Weber, d'adjoindre à la cure d'air une cure d'eau pratiquée de la manière suivante : Les enfants seront habitués aux ablutions froides dès qu'ils auront atteint l'âge de dix à douze mois. Pour y arriver on fera suivre au début le bain chaud journalier d'une friction pratiquée prestement avec les mains trempées dans de l'eau froide. Graduellement on en viendra à l'éponge imbibée d'eau froide, puis à la douche complète. La « réaction » consécutive doit se produire rapidement ; l'enfant ressentira une sensation chaude agréable. L'épiderme qui recouvre son petit corps prend une teinte rosée due à un afflux sanguin augmenté. Lorsque cette réaction fait défaut, le sujet est réellement malade, et il y aura lieu de recourir aux conseils du médecin. L'usage régulier de l'eau froide constitue une des meilleures mesures préventives à employer contre les refroidissements, et peut être généralement recommandé. Les adultes peuvent également s'habituer aux ablutions froides. Les plus délicats commenceront par se frictionner le corps tous les jours avec de l'eau-de-vie pendant une première semaine. Les frictions seront faites au moyen d'un mélange d'alcool et d'eau à parties égales la semaine suivante. Enfin au cours de la troisième semaine on emploiera l'eau froide seule, puis on passe à la douche simple. Voici la façon d'improviser un appareil à douche, tel qu'elle est recommandée par le Dr Knosp, de New-York, auquel j'emprunte ces quelques détails concernant la cure d'eau. On verse de l'eau froide jusqu'à la hauteur de 10 centimètres dans un tub ou

Seuls, un air plus frais caressait le visage et un grésilleme léger s'entendait du côté des brisants, à la pointe de la jetée, où une légère écume roulait sa mince ligne de globules aux angles moussus des galets.

On glissait lentement comme en rêve.

Le ciel, d'un bleu sombre, était criblé d'étoiles, et la Voie lactée, si visible dans ces nuits du Midi, coupait toute la voûte de son large ruban cendré, pareille à une immense valenciennes déroulée sous une énorme coupole de velours.

On respirait à pleins poumons les émanations salines. Et ce fluide de la mer, frais et tranquillisant, reposait, surtout après une journée de chaleur torride.

On doubla le brise-lames.

M<sup>me</sup> Bourlon s'était assoupie au balancement doux de la barque.

Julia, tout émue, les yeux humides, ne parlait pas ; et le jeune homme, son violon sur les genoux, subissait l'impression, de ce