Zeitschrift: Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande
Band: 23 (1885)
Heft: 16

Artikel: L'hygiène domestique : conférences pour dames
Autor: Thilo, de
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-188700

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: 10.12.2025

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

Vingt-troisième année. N° 16 Samedi 18 Avril 1885.

CONTEUR VAUDOIS

JOURNAL DE LA SUISSE ROMANDE

Paraissant tous les samedis.

PRIX DE L'ABONNEMENT :
SUISSE : un an . . . . 4 fr. 50
six mois. . . 2 fr. 50
ÉTRANGER : un an . . 7 fr. 20

On peut s'abonner aux Bureaux des Postes ; — au magasin MONNET, rue Pépinet, maison Vincent, à Lausanne ; — ou en s'adressant par écrit à la *Rédaction du Conteur vaudois.* — Toute lettre et tout envoi doivent être affranchis.

PRIX DES ANNONCES
du Canton 15 c. } la ligne ou son espace.
de la Suisse 20 c.
de l'Etranger 25 c.

L'HYGIÈNE DOMESTIQUE

Conférences pour dames, par Mlle de Thilo.

La chambre à coucher. — Les bains. La chambre à coucher est la pièce où nous passons presque les deux tiers de notre vie. On y couche, on s'y habille, on y est malade, on y passe sa convalescence et souvent on y vit. Malheureusement, on y entasse énormément de mobilier. Je sais bien que la plupart des objets qui s'y trouvent sont nécessaires, sauf les rideaux de lit ; mais il ne faut point oublier qu'ils absorbent de l'oxygène, et, à moins d'une ventilation énergique, l'oxygène ne se renouvelle pas et l'acide carbonique, joint aux émanations des habitants, règne librement dans la chambre. Il n'est pas étonnant que tant de personnes se plaignent, le matin, d'être plus fatiguées qu'elles ne l'étaient le soir en se couchant, d'avoir mal au cœur, à la tête, de se sentir alourdies, hébétées.

Pendant la nuit, on peut remédier à ces inconvénients en laissant la porte entr'ouverte, ou par un ventilateur à la fenêtre. Pendant le jour, favorisez une abondante ventilation, laissez entrer à flots l'air et le soleil, au risque de faner vos meubles. Une fenêtre grande ouverte est moins dangereuse que les petits courants d'air provenant de fenêtres et de portes mal fermées. Il faut, de même, ouvrir la fenêtre quand il y a des malades et ne point les laisser dans une chambre remplie de leurs émanations. En couvrant bien un malade, en lui mettant au besoin un linge fin ou un voile sur la figure, on peut laisser la fenêtre ouverte pendant 20 à 30 minutes, selon la saison, deux ou trois fois par jour. Les malades ne s'en portent que mieux.

. . . . . .

Les bains entretiennent non seulement la propreté, mais ils sont nécessaires à la santé de la peau. La peau est un organe de sécrétion, de sensation et de respiration ou plutôt d'aspiration ; c'est à sa surface que se déverse le contenu des glandes tébacées et des glandes sudoripares. Ces dernières, au nombre de 2 à 3 millions, sécrètent la transpiration. Les glandes tébacées, qui se trouvent partout dans la peau, et surtout au pourtour des poils, déversent la graisse à la surface de la peau. En outre, la couche superficielle se détache continuellement de la couche sous-jacente sous forme de petites pellicules. Or, ce mélange de sueur, de graisse, de pellicules et de poussière recouvre la peau plus ou moins, s'il n'est enlevé par des lavages ou des bains. Si cette couche n'est pas ôtée, elle entrave l'exhalaison des différents produits que la peau est chargée de mettre hors du corps.

Les lavages sont toniques. Le matin, au sortir du lit, ils sont un excellent stimulant et jouent un grand rôle dans le traitement de l'anémie. Les bains tièdes calment les enfants agités, qui ont des convulsions. On ferait bien aussi d'accoutumer les enfants aux lavages, tout en ayant soin de consulter leur individualité ; mais si un enfant ne supporte pas l'eau froide, il ne faut point le forcer, mais commencer par des lavages tièdes.

(La fin au prochain numéro.)

On nous communique les vers suivants, datés d'Yverdon, 1er août 1877, et dus à la plume spirituelle de M. A. Dufour. Nous les trouvons si charmants, si riches d'images poétiques et de sentiments relevés, qu'ils ne peuvent manquer d'être appréciés par nos lecteurs, et tout particulièrement par nos lectrices. Ils furent adressés aux parents d'une jeune fille qui s'était égarée dans la montagne, pendant une promenade aux environs de Louèche :

Au *Pas-du-Loup* la cohorte joyeuse
Grimpe en chantant à l'heure du réveil,
Et le glacier, sous les feux du soleil,
Drape sa robe glorieuse.
Bien haut, dans l'air, plus d'un crave effaré,
Comme un fantôme émergeant de la nue,
D'un cri strident, en passant les salue,
Et le gazon tout exprès s'est paré.
Le safran des crocus, l'azur des gentianes,
La soldanelle éclose aux abords du névé,
Splendide et pur écrin qu'une nymphe eût rêvé,
Distillent la rosée en perles diaphanes.
Tout est plaisir, tout est bonheur ;
On se plait même à la fatigue,
Tant en ce jour, Dieu fut prodigue
Et de lumière, et de couleur !

* * *

Mais l'heure a fui, — le temps les presse,
L'ombre grandit, il se fait tard,
Et, sans pitié pour la jeunesse,
L'âge mûr sonne le départ.

* * *

Une enfant s'attardait, voulant grossir la gerbe
Qu'elle avait moissonnée à travers les sentiers ;
Elle allait butinant sur le roc et dans l'herbe,
Et dépouillant les églantiers.