**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande
**Band:** 23 (1885)
**Heft:** 30

**Artikel:** Les bains froids
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-188810

**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**

est sous l'arcade. Ces entrées sont généralement petites et se ressemblent si fort, que ce n'est pas sans une attention particulière qu'on s'habitue à discerner celle que l'on veut retrouver. C'est cette difficulté, sans doute, qui a fait introduire l'usage de laisser toutes les portes ouvertes, d'établir les sonnettes dans l'intérieur des vestibules, qui ne sont communément que des corridors fort étroits, et d'y joindre une affiche, sur laquelle on trouve en grosses lettres le nom des différents locataires de chaque étage. »

C'est aussi dans l'ouvrage que nous citons qu'on trouve le récit de l'enlèvement des ours de Berne par les Français en 1798, et qu'il n'est pas sans intérêt de rappeler dans ce moment où l'image de ces armoiries vivantes est reproduite des milliers de fois dans la décoration de la ville de Berne et du Tir fédéral :

Bonaparte, qui faisait à Toulon de grands préparatifs pour son expédition d'Egypte, avait besoin de fonds pour s'embarquer ; on y pourvut aux dépens de la Suisse. La première opération de finance qui se fit dans ce pays fut de tirer du trésor de Berne 75 mille marcs de matières d'argent qu'on lui envoya (toutes monnaies anciennes qui n'avaient plus de cours). Les Bernois virent partir ce trésor avec une indifférence d'autant plus étonnante, que quelques jours après ils montrèrent un véritable désespoir lorsqu'on leur enleva les deux ours qu'ils entretenaient dans les fossés. Cet enlèvement se fit avec le plus grand appareil ; toute la troupe était sous les armes, une escorte considérable accompagna jusqu'à la frontière les chariots qui renfermaient les deux animaux et qui les tansportèrent au Jardin des plantes, à Paris.

Nous le répétons, il était assez curieux de voir ces Bernois qui, la veille, ne s'étaient pas émus en voyant les Français emporter 44 millions, jeter les hauts cris autour des chariots et répandre des larmes au départ des animaux qu'ils regardaient comme leurs dieux pénates.

## Les bains froids.

25.VI.85

Avez-vous remarqué ces gens qui restent des quarts d'heure assis au bord de l'eau sans oser s'y jeter « avant de s'être refroidis ? » Souvent ils prennent dans leur main un peu d'eau dont ils se frottent le creux de l'estomac, tandis qu'un petit frisson de froid fait tressaillir leur peau.

C'est là le vrai moyen de s'enrhumer. Cela ne manque pas d'arriver. Et alors l'homme, en sortant du bain, vous dit en éternuant : « Bien sûr, je ne m'étais pas assez refroidi avant d'entrer à l'eau ! Je m'étais pourtant gelé un bon quart d'heure. Une autre fois, évidemment, il faudra continuer vingt minutes. C'est bien ennuyeux ! »

La vérité est que, pour prendre un bain froid agréable et profitable, il faut avoir un peu plus chaud que d'habitude, et même être légèrement en sueur. Un individu qui serait, comme on dit, en nage, et qui se jetterait en cet état dans une eau glacée, aurait tort, sans doute ; mais le pis qui puisse lui arriver, c'est d'avoir mal à la tête pendant quelques heures.

Il n'est pas raisonnable de prendre des bains d'une température inférieure à 10° ou 12°. A cette température même, l'eau est très désagréable.

Les bains vraiment salutaires sont ceux que l'on prend dans une eau de 16° à 20° (dite eau *fraîche*), ou dans une eau de 20° à 26° (dite eau *tempérée*). Au delà de cette température, l'eau est dite tiède, et cesse de jouir des propriétés des bains froids.

Le premier effet qui se manifeste, lorsqu'on se jette dans l'eau froide de mer ou de rivière, est une subite décoloration de la peau, accompagnée de frisson, de tremblement et même d'une légère suffocation. Cette première impression de l'eau froide, qui n'est pas agréable, ne dure que quelques secondes ; elle est causée par ce fait que tous les vaisseaux capillaires se resserrent subitement sous l'influence du froid, ce qui entrave légèrement la circulation du sang.

Aussi le baigneur sent-il instinctivement le besoin de remuer : il s'agite, il saute, il nage, ou, s'il ne sait pas nager, il jette de l'eau à ses voisins et s'apprête à en recevoir. En quelques instants la circulation se rétablit, la coloration de la peau revient, les battements du cœur, qui étaient devenus plus rares, reprennent leur fréquence normale.

Bientôt le baigneur éprouve une grande impression de bien-être.

Mais si le bain se prolonge trop, il éprouve à nouveau l'impression du froid ; sa peau bleuit ; il tremble. C'est ce qu'on appelle le *second frisson*. Il est beaucoup plus désagréable que le premier et doit être évité. Aussitôt qu'on l'éprouve, il faut sortir de l'eau et se rhabiller au plus vite.

Un bain froid doit être suivi d'un exercice modéré. Bientôt une bienfaisante chaleur se répand dans tous les membres ; la respiration devient plus large, la circulation plus active ; on éprouve une sensation de bien-être général ; l'appétit ne tarde pas à se faire sentir.

## La servante de Druey.

A plusieurs reprises, quelques-uns de nos compatriotes à l'étranger, abonnés au *Conteur*, nous ont demandé de leur donner l'histoire suivante, et qui a déjà été publiée dans ce journal, en patois, il y a une quinzaine d'années. Nous la reproduisons en français du cru.

C'était sous le règne de Louis-Philippe. Henri Druey était alors président de la Confédération. Malgré les hautes fonctions dont il était revêtu, il avait, comme on le sait, conservé sa bonne simplicité vaudoise. Une brave et vieille nourrice, qui l'avait élevé et faisait son ménage, constituait à elle seule toute sa domesticité.

Un jour, le roi Louis-Philippe envoya auprès de Druey un ambassadeur, M. Bois-le-Comte. Celui-ci arrive de Paris à Berne, et de Berne à Lausanne, où il se rend chez Druey qui habitait une petite maison de la Barre. Il tire le cordon de sonnette, et une voix lui crie de l'intérieur : Entrez seulement... qui diable est-ce encore ça ?