

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 24 (1886)  
**Heft:** 44  
  
**Artikel:** Plus de rhumes !  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-189476>

### **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:** 08.02.2026

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

# 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  
ETRANGER : 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.

### CAUSERIES DU CONTEUR

2<sup>me</sup> et 3<sup>me</sup> séries.

Prix 2 fr. la série ; 3 fr. les deux.

### Plus de rhumes !

Le froid hiver approche rapidement et nous en avons déjà ressenti les atteintes. Les rhumes commencent, et bientôt l'on entendra tousser partout.

Il y a des gens qui s'enrhument toujours. C'est affaire de constitution, mais quelquefois aussi affaire de précaution. On s'enrhume parce qu'on en prend trop. La foule se partage en deux catégories, les porteurs des vêtements ouatés, des cache-nez, du cou garanti jusqu'aux oreilles, etc., et les partisans du strict nécessaire et surtout du cou libre et découvert. Le cou libre, s'il vous plaît, voilà la formule !

Les arguments se croisent de part et d'autre.

Chacun a raison pour son compte depuis des siècles ; aussi chaque hiver on rencontre dans les rues autant de cache-nez que de cous découverts.

Il est certain que lorsqu'on est habitué à s'entourer le cou d'un gros foulard et qu'on essaie de s'en passer, on gagne un bon rhume. Et plus on prend de précautions pour se défendre contre le froid et plus on s'enrhume. C'est facile à comprendre. La peau perd l'habitude de réagir, et s'il y a place pour le plus petit courant d'air, si le foulard n'est pas noué aussi serré aujourd'hui qu'hier, les effets réflexes entrent en jeux et... attsch ! attsch !

C'est le commencement de la bronchite.

On diminuera donc beaucoup les chances de s'enrhumer en habituant la peau à subir les intempéries de l'air. Est-ce qu'on s'enrhume par le visage constamment laissé à l'air ? par les mains non gantées ? Est-ce que les enfants qui marchent jambes nues s'enrhument ? Les pauvres à peine couverts s'enrhument moins que les riches.

Un savant, M. Brown-Séquard, professeur de médecine au Collège de France, va du reste nous délivrer de tous ces inconvénients par une application originale et inattendue ; celle du soufflet, du simple soufflet avec lequel on active le feu, qui vient d'être introduit dans la thérapeutique et de s'élever à une hauteur incommensurable au-dessus des pilules, des pâtes et des sirops opiacés de toute espèce. Ces médicaments ne font qu'atténuer le rhume, tandis que le soufflet de M. Séquard les prévient.

Ecoutez plutôt ce que dit ce savant :

Toutes les parties de la peau exposées à l'air, dit-il, ne sont jamais le point de départ des influences qui déterminent les congestions ou les inflammations dans les muqueuses. Cette remarque et beaucoup d'autres montrent l'action de l'accoutumance. Or,

dès 1861, j'ai imaginé un traitement d'accoutumance qui a eu un succès complet dans la majorité des cas.

La partie de l'individu la plus sensible est le cou. Eh bien ! il faut l'habituer à l'influence de l'air froid au moyen du soufflet.

On souffle plusieurs fois par jour sur le cou de l'air d'abord chaud, l'air d'une chambre chauffée en hiver, l'air ambiant en été, puis graduellement et de jour en jour de l'air de plus en plus froid et de plus en plus humide. Au bout d'un temps variable, une dizaine de jours en moyenne, l'accoutumance est obtenue. Toutes les personnes ainsi préparées, ont pu ensuite sortir impunément par un temps quelconque, n'ayant le cou protégé que par le col de la chemise et une mince cravate.

M. Brown-Séquard ajoute qu'il y a tout lieu de croire que ceux qui prennent froid non plus seulement par la peau du cou, mais par le cuir chevelu, obtiendraient le même résultat s'ils employaient le soufflet à projeter de l'air sur la peau du crâne.

Ainsi, soufflez, soufflez et vous ne vous enrhumerez plus ! Il est de fait que les femmes habituées à se décolleter s'enrhument moins souvent que les autres. Un homme qui se décolletterait ainsi s'enrhumerait infailliblement. Beaucoup de personnes en Angleterre et en Allemagne couchent la fenêtre ouverte, même quand il gèle.

— Combien de rhumes par hiver ? demandais-je à un Suisse qui se livre à cette pratique audacieuse.

— Mais pas un ; plus jamais de bronchites ! J'ai d'abord gagné un rhume par semaine ; cela a duré quatre mois. Maintenant, c'est fini !

C'est là de l'accoutumance à outrance. Mais le soufflet permet l'accoutumance sans danger. Donc, vive le soufflet ! Essayez.

Quant aux pieds, par lesquels on s'enrhume aussi très souvent, M. Brown-Séquard les traite préventivement par les ablutions de plus en plus froides. On passe de la température de 35 degrés à 4 degrés. On savait déjà du reste que pour combattre la tendance qu'ont les pieds à se refroidir chez certaines personnes, le meilleur moyen est de les immerger dans l'eau froide. Ordinairement on les plonge dans l'eau chaude. C'est tout le contraire qu'il faut faire. Quand vous revenez les pieds glacés, vite une immersion d'eau la plus froide possible. Et la chaleur reviendra.

Le soufflet pour le cou, l'immersion froide pour les pieds. Et adieu le rhume. Ainsi soit-il !