

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 84 (1996)

**Heft:** 3

**Artikel:** Le bon air

**Autor:** Jaques-Dalcroze, Martine

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-280911>

#### **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:** 11.01.2026

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

## LE BON AIR

Alors, les vacances de février, c'était bien? La montagne, pas à dire, il n'y a pas mieux pour s'aérer. Les bronches, et puis la tête, les oreilles et les yeux (vous rentrez avec un regard neuf), sans parler des articulations. Rien de tel que le soleil des cimes pour chasser les miasmes de l'hiver et toutes ces sortes de choses. Pensez qu'il y en a qui bossent et que vous, pendant ce temps, vous avez eu la chance d'aller vous luger!

C'est vrai, quoi! Le premier matin, le ciel est plutôt du genre plombé. (Vous comprenez enfin pourquoi les Gaulois craignaient qu'il leur tombe sur la tête). Pendant que vous finissez la vaisselle du petit déjeuner (entièvement à la main), les chérubins se roulent dans la poudreuse; en trente secondes chrono, ils sont à essorer. Franchement, on ne dirait pas que vous venez de mettre une demi-heure (par personne) pour leur enfiler leur scaphandre de choc, tout ça à la force du poignet et avec un sens de l'éloquence dans la persuasion qui vous étonne vous-même. Bref. Ils rentrent en se plaignant que la neige est froide. D'ailleurs ils en ont avalé plusieurs litres (autant de moins pour le chasse-neige de la municipalité); pas très consistant, mais plus économique que les corn-flakes. Allez, zou, c'est l'heure de la promenade! Après trente mètres, ça ne rate jamais, voilà le petit dernier qui veut faire pipi. Vous essayez fébrilement d'éplucher Bibendum

de sa combinaison, ses salopettes, ses collants et ses culottes: à mi-parcours de cette discipline, hélas non-homologuée aux Jeux olympiques, la catastrophe a déjà eu lieu. Nonobstant, ça tient chaud. Midi, vous cuisez des nouilles. L'après-midi (au cas où vous feriez partie de ces mères dénaturées, de style parano-contemplatif, qui éprouvent certaines difficultés à se retrouver dehors armées de pied en cap à huit heures du matin), vous amenez l'aînée au cours de ski dont vous lui avez tant vanté les bienfaits (mais non les pieds gelés etc). Le deuxième jour, elle ne veut plus y aller, elle préfère regarder Dorothée à la télé. Le bon air ne va donc pas contre les ondes cathodiques. Le soir tombé, vous constatez que vous avez oublié le pain. Vous faites des kilomètres à pied (dire qu'il y a des masos qui pratiquent le jogging de leur plein gré) parce que la voiture, complètement givrée, refuse de démarrer. Après avoir réchauffé les pâtes, vous couchez votre progéniture non sans avoir constaté que le bon air, ça n'empêche pas non plus le rhume. Vous vous endormez enroulée dans trois couettes en vous demandant pourquoi, bien que n'ayant pas skié, vous avez des courbatures. Vous rêvez d'une plage avec du bon air iodé.

Martine Jaques-Dalcroze

Illustration tirée de: Heather S. Buchanan, *Le Noël de Robin et Ninette*, Gautier-Languereau