

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 1 (1898)  
**Heft:** 38

**Artikel:** Hygiène de la voix  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-248168>

### **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:** 12.01.2026

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

ché, soit la destruction des insectes nuisibles aux arbres fruitiers.

\* \* \*

Septembre... puis octobre, hélas ! bientôt l'hiver. Après le beau soleil, la flambée de bois claire et gaie. Quelle autre chauffage que celui de la houille ou du coke de la grande ville.

Profitions encore de ce que le bois chez nous soit d'un prix abordable.

Mais quelle est la puissance calorifique de chacun des bois de chauffage employés chez nous ? Il est intéressant de le savoir, utile aussi. Un travail technique dressé pour ce sujet, modifie l'idée généralement admise que le bois dur chauffe plus que le bois tendre. A volume égal, évidemment non, mais à ce poids égal il n'est pas de même et toutes les autres conditions étant identiques, voici les rapports entre eux de leur puissance de chauffage. Pouvoirs calorifiques utilisables par kilogramme et rapportés à celui du tilleul pris pour unité.

Tilleul	40.47	1.00
Sapin	30.24	0.99
Orme	39.93	0.98
Pin sylvestre	39.82	0.98
Tremble	39.80	0.98
Saule	39.64	0.97
Maronnier d'Inde	39.55	0.97
Mélèze	39.53	0.97
Erable	39.15	0.96
Epicéa	39.12	0.96
Peuplier noir.	39.04	0.95
Aune	38.74	0.94
Bouleau	38.69	0.94
Chêne	38.56	0.94
Frêne	37.83	0.92
Acacia	37.64	0.91
Charme	37.64	0.91
Hêtre	37.35	0.90

En résumé, les bois tendres, comme le sapin, chauffent plus et mieux que le chêne ou que le charme ou le hêtre ; on pouvait s'endouter en voyant les boulangers des villes n'employer que des bois de sapin pour chauffer rapidement leurs fours. Le sapin, même hors d'usage, mais parfaitement sec, vaut mieux que le bois de riche, comme on dit vulgairement.

\* \* \*

Nous avons entendu formuler le conseil suivant pour cuire les pommes de terre : Pour obtenir de bonnes pommes de terre bouillies, *en robe de chambre* comme on dit, faites bouillir votre eau et seulement alors jetez les tubercules dedans, vous obtiendrez une cuisson sans reproches. Là n'est pas le bon moyen croyons-nous ; le voici : Si vous voulez obtenir de bonnes pommes de terre bouillies, point aqueuses mais farineuses avec toutes leurs qualités en un mot ; établissez sur le fond de votre marmite une petite grille en bois, remplissez d'eau jusqu'au niveau de la grille, jetez vos pommes de terre sur la grille, faites bouillir l'eau ; vos pommes de terre seront alors cuites à la vapeur et non à l'eau et toutes leurs qualités leur seront conservées. C'est bien simple n'est-ce pas et cependant bien peu de cuisinières ont cette précaution, bien peu d'agriculteurs agissent ainsi pour leurs porcs.

\* \* \*

Les baies de genièvre constituent un excellent remède dans certaines maladies des animaux. Elles sont diurétiques et on peut les employer dans les inflammations de la vessie, lorsque les sécrétions urinaires se font difficilement et en petites quantités. Elles ont aussi une influence stimulante sur les muqueuses et trouvent aussi leur application dans tous les catarrhes et affections des voies respira-



Le général Zurlinden  
ministre de la guerre français

toires, comme par exemple, la gourme des chevaux. Elles rendent aussi de grands services dans la médication des voies digestives. Mélangées au fenouil et au cumin, elle forment une poudre excellente pour le bétail bovin ; associées à l'avoine et au sel, elles préservent les moutons de nombreuses indispositions.

## Hygiène de la voix

Le *Journal de la santé* publie sous ce titre un article capable d'intéresser les nombreuses personnes auxquelles leur profession commande de préserver et de fortifier les organes de la voix. Les instituteurs, les professeurs, les prédicateurs, les chanteurs surtout y trouveront d'utiles conseils.

« La faiblesse vocale affecte le plus fréquemment des institutrices, faibles de constitution, mal nourries, anémiques ou prédisposées à l'hystérie et qui, aussitôt qu'elles ont terminé leurs études, sont mises à la tête d'une classe très nombreuse. Cependant il y a aussi des instituteurs de constitution robuste dont la voix fait naufrage. L'accident se produit notamment dans le cas où, en dehors de leur classe, ils sont chargés d'un service soit à l'église, soit à la mairie, ou font partie de sociétés, musicales ou politiques. » (Dr Schech).

Chez les chanteurs on constate plutôt, au moins au début, une diminution de l'étendue de la voix. Ils sont obligés de faire des efforts considérables pour atteindre les notes élevées, soit qu'ils aient abusé de leur appareil vocal, soit qu'ils aient choisi, comme exercices, des compositions dans un ton bien au-dessus de leurs moyens. Et ce que nous disons des chanteurs peut également s'appliquer aux orateurs de profession, aux avocats, aux acteurs, etc.

Il est bien évident que si on ne s'applique pas de bonne heure à ménager sa voix, si on ne la soustrait pas à certaines influences délétères ; si, en un mot, on n'observe pas quelques règles d'hygiène, on arrive peu à peu à perdre la voix, ou à la rendre tout au moins hors d'usage.

Quelles précautions prendre pour préserver et fortifier les organes de la voix ?

C'est ce que nous allons demander à un spécialiste des plus autorisés.

Selon le Dr Gouguenheim, le fonctionnement parfait des organes de la voix dépend tout d'abord de l'intégrité de l'appareil respiratoire. Il faut donc se préoccuper avant tout de l'hygiène de cet appareil, c'est-à-dire assurer le bon fonctionnement des muscles qui régissent

la respiration, et vérifier la bonne qualité de l'air qui entre dans les poumons.

Pour pouvoir bien chanter, il est de toute nécessité de bien respirer. Afin de fortifier l'action des muscles qui commandent à la respiration, M. Gouguenheim conseille des exercices élémentaires de gymnastique, tels que : l'abaissement et l'élévation des bras, en mettant dans les mains des poids variables, nommés *haltères*, que l'on trouve dans tous les gymnases. Une bonne douche, suivie ou non de massage, sera un excellent complément de l'exercice que nous venons d'indiquer.

L'escrime est aussi très recommandée pour aider à l'action des muscles respiratoires. Les mouvements qui sont la conséquence de l'escrime fortifient les muscles et s'attachent à la poitrine et à la clavicule ; le résultat de tous ces exercices est d'augmenter la force et l'action des muscles de la respiration, d'où la facilité plus grande de cette fonction, son ampleur et son adaptation plus facile aux exercices vocaux.

La natation est encore un sport des plus recommandables, à condition toutefois de ne pas aller jusqu'à la fatigue. De même la marche, pourvu qu'on ne fasse pas trop de longues courses, surtout le jour où l'on doit travailler longtemps, ou prendre part à une représentation théâtrale.

Mais il ne suffit pas d'aider la respiration, il faut que l'air qu'on respire ne soit en aucune façon vicié. Il est d'observation banale qu'on ne doit pas chanter dans une atmosphère surchauffée, dans un endroit où se trouve un nombre disproportionné de spectateurs, dans des pièces où l'air est altéré par la fumée du tabac, par la fumée épaisse de la houille, ce qui est l'ordinaire quand on brûle du charbon de terre. Les poussières sont pareillement très défavorables pour la voix, parce qu'elles sont irritantes et surtout parce qu'elles sont les véhicules appropriés des microbes, des bactéries et autres germes morbifiques.

Il est encore nuisible de chanter dans des endroits découverts, surtout dans nos climats, où la température est si variable, contrairement aux régions chaudes où cet inconvénient n'est pas à craindre.

Existe-t-il un régime alimentaire spécial aux chanteurs ? Quand on doit chanter en public, mieux vaut sans doute ne pas se charger l'estomac, éviter les aliments d'une digestion laborieuse, ou ceux qui peuvent produire dans l'estomac des gaz en trop grande quantité.

Un menu que l'on peut suivre à la lettre et qui ne fera aucun mal est le suivant :

Potage gras ou maigre. — Œufs. — Viande grillée ou rôtie. — Légumes verts.

Il sera sage de quitter la table assez longtemps avant le spectacle ; de s'abstenir de café qui, précipitant les battements du cœur, rend la respiration courte et par suite rend plus pénible l'émission de la voix ; et, est-il besoin de l'ajouter, de bannir complètement l'alcool et les liqueurs. Vous avez maintes fois entendu dans la rue la voix éraillée des camelots : ils sont, pour la plupart, adonnés à la boisson, et c'est ce qui leur donne une voix rauque, puis sourde, jusqu'au jour où ils deviennent tout à fait aphones.

Le tabac est, comme l'alcool, un irritant de la bouche et de la gorge, et à ce titre doit être proscrit. Il favorise la production des granulations du pharynx et du larynx, donne des palpitations, de l'angine de poitrine : c'est donc un excitant factice, à rejeter, bien qu'il y ait des chanteurs pour prétendre qu'ils n'ont jamais une meilleure voix que quand ils ont fumé un bon cigare. Il est, en effet, possible que le tabac, en amenant une congestion des muqueuses, détermine la formation de sécrétions qui donnent de la souplesse à la voix ; mais, le plus souvent, c'est au contraire de la sécheresse que

l'usage de fumer produit : par suite, le tabac est plus dangereux qu'utile.

Pour passer à un autre ordre d'idées, y a-t-il des règles spéciales à édicter pour le logement de ceux qui s'adonnent à la culture de la voix ? Il faut éviter les logements de rez-de-chaussée, généralement humides, et leur préférer un appartement situé à un étage plus élevé, et bien exposé au midi.

Le chauffage a aussi une importance. On devra brûler du coke ou du bois, dans une cheminée et non dans un poêle, mais surtout pas de houille.

Pour l'éclairage choisissez des huiles très épurées, ne développant ni odeur ni fumée.

Veillez surtout de ne pas coucher dans des chambres où il y a des fleurs, et, à plus forte raison, à ne pas chanter dans un salon où vous apercevez des bouquets. Ni violettes, ni roses, ni mimosas, etc. Ceux qui se souviennent encore de l'enquête que nous avons jadis faite auprès des principaux artistes de chant et professeurs du Conservatoire doivent être suffisamment édifiés sur ce point.

Les chanteurs devront-ils adopter une manière spéciale de se vêtir ? D'une façon générale, les vêtements de laine seront préférables aux vêtements de soie, de coton ou de toile. On devra bien veiller à garantir du froid les pieds, les jambes et surtout le cou : bien protéger surtout la partie postérieure du cou, la nuque. Quand la nuque se refroidit, le sang qui quitte les vaisseaux, sous cette influence, vient dilater ceux de la partie antérieure du cou où la peau est mince, souple ; le sang y afflue donc en très grande quantité ; c'est justement là que se trouve le larynx... C'est ainsi que tendent à se produire les congestions de la muqueuse laryngée. Le relèvement du col du pardessus, chez l'homme, l'usage des cols Médicis, chez la femme, pareront à cet inconvénient.

Il y aurait encore à signaler l'influence, sur la voix, des colères, des discussions trop vives, de la peur des planches dont ne peuvent se défendre les acteurs même les plus aguerris.

## Avis industriels et commerciaux

### Correspondances pour l'île de Cuba.

— La transmission des correspondances pour l'île de Cuba s'effectue de nouveau régulièrement. L'acheminement a lieu dans la règle par la voie de New-York.

\* \* \*

### Montres à destination de la Russie.

On connaît le nouveau mode d'introduction des montres en Russie, inauguré, il y a quelque deux ans, par d'habiles négociants de Varsovie et accepté d'emblée par quelques explorateurs suisses. Au lieu d'expédier la montre complète, on la démontait en fabrique après l'avoir observée. Les boîtes d'un côté, les parties détachées du mouvement de l'autre, entraient sur territoire russe comme fournitures d'horlogerie. On remontait et emboîtait ensuite, dans des ateliers installés à la frontière russe par ces mêmes habiles industriels de Varsovie.

Les conséquences de ce mode de faire étaient mauvaises à tous les points de vue. La qualité des montres en souffrait naturellement. Ces « remontages » faits à la frontière russe étaient loin d'être bons. Aujourd'hui de nombreux envois de montres démontées, ou même expédiées les mouvements séparés des boîtes, ont été refoulés à la frontière russe et sont en route pour la Suisse.

Les autorités russes ne supporteront probablement plus les envois de montres démontées en Russie.

## LETTRE PATOISE

*Dà lai Côte de Mai.*

Voici po cés que s'embairraissant de tchoses que ne les ravoétan pe.

C'était in djo de foire de Delémont. Ces djoli, nos paysains fain in pò lai nace. Ai y en é bécò, que ne vain é foires que po çoli. Çoli me ne ravoète pe, ç'a iote aiffaire. Main to pairié, i ay remairtiay dà to djuène, que tiain ai revenian le soi dà lai foire contre l'hotà. ai l'ain trà fois pude blague que tiain ai revenian dà moichenay, o bin dà creuyiè les pomates. Ai se dian iò véritay crânement, tote satches, sain pare de metaines. C'était bin le cas ci soi li.

Lo méré de tchiè nos, qu'était in bon méré, revegnay donc dà lai foire aivò dous ou trà de ses combourgeois. Ai profité de l'occasion pò faire lai leçon in iun de ses adminichtray que fesay routeaivò lu. Stuci aivay quèque djos devaint, i ne sais poquo, désertay lai mājōn paternelle, po allay vāla tchiè les végins. Lo méré, que ne voyai pe çoli de bon eūye, yi dié : « E-coute, écoute, Nabo, ce n'a pe dinche qu'en fay. Vos dgens ain di travaye prou ai l'hotà. Ton père à djé véye, ai ne peu bintō pu travayie, ai peu toi, robuchte comme te l'é, l'é le coraidge de l'albaindenay po rigotay tai vie tchiè les atres dgens ? I te ne compren pe, Djoselè, i crayò que t'ai vò pu d'echprit que çoli. Saites bin, mon pòre afaint, ce que te veu airivay ? Dis qu'ça moi que te lo dis. Ai te veu airivay, en toi, droit comme en l'afaint prodigue. Te veux balafray le pò de bin que t'é, te veux maindgiè ai peu boire à bout, ai peu aiprés, ai veu airivay que te veux être oblidgiè d'allay voidgeay les poès, to comme l'afaint prodigue. »

« Eh bin ! Monsieu le méré, répondgé le Nabo, que n'était djmais embairraissie, vò peute comptay d'chu ; s'i voidge enne fois les poès, i vò veu bayiè des bé còs de maindge de rimes tchu le mor ! »

Le méré, in pò capou, ne renoncé pu in mot djinque ai l'hotà. Les dous foiriès feunnent à moins dous mois sains se saluay.

*Stu qu' n'a pe de bó.*

## Cote de l'argent

Du 14 septembre 1898

Argent fin en grenailles . . fr. 106.50  
le ki o.

## Récréations du dimanche

Solutions aux questions posées dans le N° 36  
du *Pays du Dimanche* :

### 136. ANAGRAMME

Prose, rose.

### 137. CHARADE

Vin-aigre (Vinaigre).

### 138. LOGOGRIPE.

Osier, rosier.

### 139. ÉNIGME.

Le vol.

Ont envoyé des *Solutions complètes* : MM. L'Anglais à Porrentruy ; Le philosophe à St-Imier ; Pervenche au Locle ; J'ai cherché et Joseph a trouvé au Noirmont.

### 144. LOGOGRIPE.

Sur quatre pieds je vous présente  
Un petit mot à triple entente :  
Voulez-vous sans beaucoup d'efforts,  
Me deviner ? — Il suffit que je dise  
Qu'on me voit, sous les trois rapports,  
À la pointe du jour, en Champagne, à l'église.

### 145. CHARADE.

Si sous vos pas vous trouvez mon *premier*,  
Vous pourriez bien souvent y laisser mon *dernier* ;  
Dans les prés très souvent vous trouverez mon  
*entier*.

### 146. MÉTAGRAMME.

Avec un N, patriarche biblique,  
Avec un P, auteur humoristique ;  
Avec un Z et J, deux courts noms ;  
Cherchez, lecteur, ces quatre noms.

### 147. ÉNIGME

Je viens de chair et os,  
Je porte chair et os,  
Et chair et os me portent.

Envoyer les solutions jusqu'au mardi  
soir, 27 septembre.

## Çà et là

La plus grande charrue du monde.

Où peut-elle être, sinon en Amérique ? Cherchez donc de ce côté, et vous la trouverez à San-Bernardino, dans les grasses campagnes de la Californie.

Cette charrue, non moins colossale que perfectionnée, a une hauteur de dix-huit pieds et pèse seize mille kilogrammes. Actionnée par la vapeur, elle laboure quatre milles à l'heure, soit cinquante acres dans la journée. La consommation de charbon se monte à une tonne et demie par jour.

Belle machine. évidemment, mais il doit falloir de bien vastes et bien rases campagnes pour utiliser ces petits joujoux.

## Publications officielles

### Mises au concours

La place de chef de section pour les communes de Courfaivre, Bassecourt, etc. S'inscrire jusqu'au 20.

### Convocations d'assemblées

*Fontenais*. — Le 25 à 10 1/2 pour décider la création d'une école complémentaire et décider la construction d'un chemin de forêt.

*Alle*. — Assemblée des propriétaires le 25 à 12 1/2 h. au local ordinaire pour adjuer les taureaux.

*Boncourt*. — Le 18 à 12 h. 1/2 pour statuer sur une demande de terrain à bâtir, décider la réfection du cadran de l'horloge.

*Moutier*. — Le mardi 20, à 8 h. du soir pour approuver les comptes, s'occuper de la gratuité des moyens d'enseignement, nommer un instituteur, etc.