

Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: 4 (1901)
Heft: 191

Artikel: Conseils au tuberculeux
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-285522>

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: 14.01.2026

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

Sainte-Philomène, et alors elle s'était décidée pour la feuille morte...

Il faut bien savoir assortir les choses, que diable !...

Cette concession faite aux fins dernières et aux lois de l'harmonie, la couturière de M^{me} Bourguès s'était rattrapée sur la façon... Quelle occupe habile !... quelle impeccable justesse dans les proportions !... Et ces manches !... une vraie hypertrophie de gigot !...

Il est vrai que la merveille floconneuse était arrivée à la dernière minute. Mais les paroissiennes de Sainte-Philomène ne tiennent pas absolument à entendre les commencements... Au surplus, le mouvement discret et prolongé qu'avait produit, dans l'assistance, l'entrée de M^{me} Bourguès, lui avait bien prouvé qu'elle avait eu bon goût et que sa robe...

M^{me} Bourguès s'arrête net dans ses réflexions. Elle est arrivée au faite de l'escalier, et si les Chabry peuvent, à la rigueur, nicher plus bas, à coup sûr il est impossible qu'ils perchent plus haut. D'ailleurs voici leur nom écrit en grosses lettres sur une porte.

Elle frappe, et entre...

Du premier coup d'œil, elle reconnaît l'exactitude des renseignements fournis par le concierge : c'est propre et c'est rangé. Sa charité ne sera pas mal placée ici.

— Pardon, Madame, dit-elle en s'avançant, tout avenante, vers la mère de famille un peu interdite ; j'ai appris que vous aviez une petite malade, et comme j'habite dans la maison... Est-ce que vous êtes inquiète ?... ajoute-t-elle en voyant l'angoisse atroce qui passe dans les yeux de la pauvre femme... Voyons ! ne pleurez pas comme cela, nous vous la...

De nouveau, elle s'interrompt, car elle a aperçu dans l'alcôve le visage émacié et désespérément pâle de la jeune fille.

Oh ! ces joues haïves et creuses, avec des pommettes saillantes, d'un rouge si vif qu'on dirait une tache de sang tombée sur une liliale corolle... oh ! ces yeux caves, cernés, de bistre, et enfoncés profondément dans l'orbite, comme pour rendre encore plus lugubre le feu sombre et fiévreux du regard... oh ! cette toux déchirante qui secoue le pauvre petit corps et amène sur les

bèrent dans les bras l'une de l'autre. La comtesse de Ruloff bégayait :

— Mon Dieu ! Mon Dieu ! comment vivre sans mon fils ?

Elles sanglotaient toutes les deux, ne pouvant maîtriser la violence de leur douleur. Des larmes montaient aussi aux paupières d'André. Il cherchait, en vain, quelques bonnes paroles apportant quelque douceur à ce désespoir. Alba fut la mieux inspirée. De nouveau, elle se jeta dans les bras de Marie-Alice, et, d'une voix ardente, elle lui disait :

— Je voulais lui consacrer ma vie et Dieu nous l'a repris ; mais, je serai votre fille. Je ne vous quitterai plus... Je vivrai près de vous... Nous parlerons de lui ; sans cesse, nous évoquerons le souvenir du bien-aimé... Il sera notre exemple. Nous nous efforcerons de l'imiter. Soumettons-nous à la volonté de Dieu, comme lui s'y est soumis.

(La suite prochainement).

lèvres une mousse sanglante...

— Elle est perdue !... murmure tout bas M^{me} Bourguès, qui s'avance doucement vers le grabat de la malade et lui dit avec une pitié caressante :

— Comment ! mon enfant, c'est vous qui vous permettez d'être malade ?... Savez-vous que c'est très vilain !... Où donc avez-vous pris ce gros rhume là ?...

Oh ! Madame ! répond la mère, la chère enfant n'est guère responsable de ce qui arrive...

— Mais enfin, dans quelles circonstances ?...

— Voici : ma fille est ouvrière dans un atelier de couture ; à présent c'est la pleine saison, et elle travaillait tous les jours depuis huit heures du matin jusqu'à dix et onze heures du soir... C'était plus qu'il ne lui en fallait...

— Mais elle devait refuser !

— Et manger, Madame !... on l'eût remerciée tout de suite... Cependant, elle eût encore résisté, sans une commande pressée qui est arrivée la semaine dernière... Une robe qu'il fallait absolument... Vous savez, les clientes, cela n'attend pas... Il a fallu veiller jusqu'à trois heures du matin ; le poêle était rouge ;... quand ma fille est sortie de l'atelier, brisée, épuisée, elle a eu froid... en rentrant elle s'est mise à tousser... et la voilà !

— Mais c'est adominable !... s'écria M^{me} Bourguès indignée ; eh bien ! je plains la personne qui a cette robe-là sur les épaules !...

A ces mots, un frémissement indéfinissable courut sur les lèvres de la petite malade ; elle tira péniblement de dessous ses draps une main décharnée, et la tendant vers la belle robe couleur feuille morte, dit doucement avec un sourire pâle :

— C'est celle-là !...

JEAN DES TOURELLES.

Conseils au tuberculeux

On parle tant aujourd'hui de tuberculose et de tuberculeux, qu'il nous paraît sage de donner, d'après la *Feuille d'Hygiène* les conseils du Dr Kaeser, médecin du sanatorium de Heilighenschwendt consignés dans des instructions qu'il a rédigées à l'usage du tuberculeux mis en traitement dans un établissement spécial. Ces avis judicieux nous paraissent pouvoir être utiles à chacun.

La tuberculose est une maladie infectieuse chronique, c'est-à-dire une maladie qui se développe insidieusement et lentement. Cette maladie, qui atteint surtout le poumon, reconnaît pour cause le champignon microscopique découvert par Robert Koch et connu actuellement sous le nom de *bacille de la tuberculose*. La maladie ne se déclare pas immédiatement après la pénétration de ce bacille dans l'organisme ; souvent, au contraire, le germe vit caché longtemps dans le corps à l'état latent sans constituer un péril imminent. Il se met à se multiplier et à commencer son œuvre destructrice que lorsque la force de résistance de l'individu a été amoindrie. Les causes capables d'affaiblir la force de résistance de l'organisme sont de nature très diverse, les principales sont les suivantes :

1. une faiblesse héréditaire locale ou générale.

2. le manque d'air et de lumière dans des logements trop exigus, sombres et humides, ou dans des ateliers élevés sur un sol pénétré par l'humidité.

3. la malpropreté et des soins corporels défectueux,

4. un vêtement mal compris, gênant les fonctions respiratoires et la perspiration cutanée,

5. une alimentation insuffisante et irrationnelle et l'abus de boissons alcooliques,

6. des maladies débilitantes, telles que l'influenza, la rougeole, la coqueluche, la fièvre typhoïde et les troubles digestifs,

7. des naissances nombreuses et difficiles,

8. des influences professionnelles nuisibles (les différentes espèces de poussières, les gaz toxiques, les mauvaises tenues nécessitées par le travail et le travail nocturne),

9. les traumatismes de la poitrine,

10. les influences morales telles que les soucis, les chagrins,

11. les refroidissements.

Comme on ne possède pas de moyen capable de tuer les bacilles tuberculeux qui ont pénétré dans les tissus sans risquer de nuire à l'organisme lui-même, le but que l'on doit poursuivre est d'écarter les causes débilitantes qui peuvent favoriser le développement de la maladie et de chercher à relever la force de résistance et l'énergie vitale du corps de façon à ce qu'il puisse plus facilement triompher de l'ennemi. C'est dans les sanatoriums populaires que ce but pourra être le plus facilement atteint et les moyens mis ici en œuvre sont les suivants :

1. le repos du corps et de l'esprit,

2. l'influence d'un air pur, tonique et exempt de poussière,

3. une nourriture saine et non irritante,

4. des chambres d'habitation et des chambres à coucher bien aérées, exposées au soleil et à l'abri des poussières.

Le repos est un médicament de premier ordre. L'ordre intérieur dans un sanatorium, ordre qui a pour but le bien-être des malades et doit être exactement suivi par eux, exige cinq heures de cure de repos ; le nouveau venu et le malade qui a de la tendance à avoir de la fièvre doivent toutefois la prolonger jusqu'à huit ou dix heures. Tout mouvement, ainsi que le moindre effort, a pour conséquence une dépense de force et de matière, dépense qui, au début, doit être évitée. Le corps, dont l'état de nutrition a souffert, a besoin pour équilibrer son bilan de diminuer les dépenses (perte de force et d'usure de matière) et d'augmenter les recettes (aliments, air). Dans les deux ou trois premières semaines a lieu, en outre, l'acclimatement, c'est-à-dire l'accoutumance à une altitude plus élevée, phénomène qui amène une augmentation du nombre des globules rouges du sang. Augmentation des globules et amélioration du liquide sanguin signifient également augmentation de la force de résistance et des moyens de guérison naturels du corps. Chaque effort produit de la fièvre chez le malade et l'élévation de température détruit les globules sanguins. Aussi le repos est-il le meilleur moyen d'abaisser la température ; il ménage le poumon ma-

lade, facilite le travail du cœur, favorise la formation du sang, empêche la formation de nouveaux foyers et agit comme excellent reconstituant du système nerveux affaibli. Qu'on prenne donc du repos, qu'on se couche sur le dos et cela la tête basse et qu'on ménage le cœur. En position dorsale ce dernier a moins de peine à lancer le sang jusqu'au sommet du poumon ; la poitrine est plus libre, les parties malades sont comprimées le moins possible et peuvent mieux respirer. Il va de soi qu'il faut avoir soin de supprimer ici toutes les parties du vêtement capable de gêner la respiration, comme le corset, par exemple.

Le second médicament est l'air pur de montagne, tonique et privé de poussière. L'air de montagne purifie et guérit le poumon malade ; les ulcérations et les cavernes se cicatrisent et se calcifient. *Toi qui es tuberculeux, tu dois l'accorder les avantages de ce moyen curatif au moins 10 à 14 heures par jour et ne te tenir dans les salles de jeux que par les temps tout à fait mauvais ; pendant la nuit les fenêtres doivent rester ouvertes, en hiver tout au moins en partie.* L'air de la nuit n'est nullement malsain, dans les villes et les endroits où se trouvent des fabriques il est même plus sain que l'air du jour. Il est aussi très important que la respiration se fasse bien. *Tu ne dois pas respirer par la bouche, mais seulement par le nez.* Dans son passage à travers les fosses nasales l'air est réchauffé, il est en même temps purifié, débarrassé des poussières, à condition qu'elles ne soient pas trop abondantes. On peut se convaincre de la réalité de ce dernier fait lorsqu'on procède à un nettoyage du nez après un voyage en chemin de fer. *Tu dois, en outre, respirer lentement et profondément* afin que toutes les parties du poumon soient mises en contact avec l'air inspiré et afin que l'air pur, riche en oxygène, pénètre jusque dans les sommets des poumons qui, par suite d'une mauvaise respiration et du manque de sang, deviennent presque toujours la proie de la maladie. Il est bon, lorsque tu es au repos sur ta chaise longue, de faire toutes les demi-heures dix respirations lentes et profondes sans violence et tu dois avoir soin lorsque tu te promènes, aussi loin que cela est permis, d'avoir une bonne tenue, de l'arrêter de temps en temps pour respirer activement. Tu dois toujours te promener lentement et ne pas prolonger trop la promenade pour éviter les palpitations de cœur et l'essoufflement. Tu choisiras de préférence les chemins légèrement montants et tu reviendras sur tes pas dès que tu éprouveras la sensation de fatigue. Celui qui se promène à la descente va volontiers trop loin et risque de se faire du mal par l'effort que nécessite le retour. Il faut absolument éviter toute imprudence, comme la course, la lutte, les parties de traineau, le jet de pelotes de neige ; cela a été plus d'une fois déjà la cause d'hémorrhagies, de pleurésies et d'aggravation de la maladie. Le médecin est toujours prêt à permettre ces divertissements dans la mesure où ils ne risquent pas de nuire au malade. Si tu rentres d'une promenade le corps trempé de sueur, ce que l'on doit autant que possible chercher à éviter, il est absolument nécessaire que tu te sèches complètement et que tu changes au besoin de linge de corps avant de prendre du repos sur la chaise longue.

(A suivre.)

Récréations du dimanche

Solutions aux questions posées dans le N° 189 du *Pays du Dimanche* :

742. DERNIÈRES PAROLES.

7 Octobre 1891. — *Dites bien à nos collègues qu'ils ont ma sympathie, au peuple irlandais qu'il a mon amour. Puisse l'Irlande être soignée dans ses souffrances comme je l'ai été dans les miennes !*

PARNELL,

743. RÉBUS GRAPHIQUE.

Proverbe oriental :

Souvent la langue coupe la tête.

Un autre Proverbe dit :

Qui garde sa langue garde sa tête.

744. PROBLÈME POINTÉ.

C'est précisément ce qui est inimitable que les esprits médiocres s'efforcent d'imiter.

745. MOT CARRÉ.

I R L A N D E
R É U N I O N
L U T T A N T
A N T O I N E
N I A I S E R
D O N N E U R
E N T E R R E

Ont envoyé des solutions partielles : MM.
Une lectrice du « Pays » à Sonvillier ; Tapin le silencieux au Locle ; Marie, l'avocate loquace au Locle ; Nick-Nouille et ses nouveaux amis ; Wilhelm au Val Tordu ; Alexandra au pays de la joie ; La Blanchette des Bois saluant son amie Laurence à Damvant.

750. ENIGME.

Dans maints lieux mon premier est source de lumière ;
Mon second plus obscur ne dit ni blanc ni noir.
Ni blanc ni noir non plus mon tout est bon à voir
Soit dans un beau jardin, soit en pleine clairière.

751. HOMONYMES.

Comment l'aimez-vous ?

- 1° Limpide et courante.
- 2° Au temps des vendanges.
- 3° En costume du moyen âge.
- 4° Dans le danger.
- 5° Comme Léandre.

Où le placez-vous ?

- 1° Dans le midi.
- 2° En France.
- 3° Sur une place.
- 4° Dans l'histoire.
- 5° A Sestos.

Qu'en faites-vous ?

- 1° Une rivière.
- 2° Un département
- 3° Un messager.
- 4° Un demi-dieu.
- 5° Une héroïne.

752. SURPRISE.

Quelle est la chose qu'il faut mettre de côté pour l'avoir devant soi ?

753. MOTS EN CROIX.

Former en croix les noms de deux légumes avec les lettres suivantes :

a, a, c, e, e, i, o, o, p, r, t, t, u.

```

      X
      X
  XXXXX
      X
      X
      X
      X
  
```

Envoyer les solutions jusqu'au mardi soir, 10 septembre prochain.

Publications officielles

Convocations d'assemblées.

Boncourt. — Le 1^{er} à 12 h. pour prendre une décision définitive au sujet de l'eau et nommer une commission.

Boécourt. — Le 1^{er} après l'office pour s'occuper de la revision du règlement d'organisation et réviser le règlement de l'école complémentaire.

Assemblée bourgeoise de suite après l'office pour s'occuper d'une coupe de bois.

Les Bois. — Le 8 après l'office pour prendre connaissance du rapport concernant le nouveau cimetière, passer les comptes et statuer sur des demandes de réparations de chemins.

Rebeuvelier. — Le 1^{er} à 11 heures pour s'occuper de l'installation des hydrantes.

Buix-Boncourt-Montignez. — Le 8 à 3 h. à la maison d'école de Buix pour nommer le suppléant de l'officier d'état-civil.

Moutier. — Le 28 à 8 h. du soir à la halle de gymnastique pour passer les comptes et s'occuper d'une expropriation.

Cote de l'argent

du 28 Août 1901.

Argent fin en grenailles. fr. 103. — le kilo.
Argent fin laminé, devant servir de base pour le calcul des titres de l'argent des boîtes de montres . . . fr. 105. — le kilo.

Editeur-imprimeur : G. Moritz, gérant.