

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 7 (1904)  
**Heft:** 39

**Artikel:** Hygiène de l'enfance  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-254085>

### **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:** 15.01.2026

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

pendant de longs jours, au prix de leur liberté, à la construction des ouvrages militaires allemands.

M. Pradier-Podéré pourrait-il dire que ces officiers manquent de générosité et de loyauté et qu'ils se livrent à une « pratique vile et déshonorante » ?

Quand un espion est arrêté, commencez par vous informer de sa nationalité ; si, par exemple, c'est un Allemand pris en France, plaignez-le, comme vous plaindriez, n'est-ce pas ? un Français surpris en Allemagne, dans la même fâcheuse posture. L'un et l'autre se sont, malgré tous les juristes du monde, honorés et non déshonorés, si c'est par pur dévouement patriotique qu'ils ont agi, comme l'ont fait le colonel japonais joueur d'orgue de Barbarie et son brosseur, montreur de singe.

Jacques ROZIERES.



PRINCE OBOLENSKY

Gouverneur de Finlande

## Hygiène de l'enfance

*Me permettra-t-on quelques conseils aux jeunes mères ?*

Ma qualité de grand'maman m'autorise à leur parler du sevrage et de l'alimentation de l'enfant parfois si mal compris.

C'est le plus tard possible — d'un an environ à quinze mois — que l'on sevrer les enfants. A ce moment les lois de l'hygiène doivent être rigoureusement observées, si l'on veut que le passage d'un genre d'alimentation à un autre se fasse sans accident. Quelquefois, la mort même peut s'ensuivre.

Eviter par-dessus tout une transition trop brusque, et habituer l'enfant par degrés à son nouveau régime pour ne pas l'exposer à une affection aiguë, pulmonaire, intestinale ou fièvre éruptive. Ce n'est que peu à peu qu'il convient de l'acheminer vers l'alimentation commune, et cela pendant plusieurs années.

Le premier aliment qui doit succéder au lait, c'est l'œuf. Nul autre n'est plus apte à fournir à l'enfant les matériaux essentiels à la formation du sang, des muscles et du tissu nerveux.

Les œufs frais, en coque ou brouillés, constituent un aliment assimilable et de digestion très facile. Faites-les prendre peu cuits à la cuillère et brouillés dans la coque.

Après l'œuf, viendra la panade, qui est faite de croûtes de pain bien cuites, mijotées dans du lait, sucrées ou salées légèrement.

On aura recours ensuite aux soupes maigres, aux pâtes d'Italie, aux purées de pommes de terre, féculées, revaléschières Dubarry, aux légumes secs préparés au lait, au beurre ou à la graisse.

Le sevrage devient définitif au plus tôt à vingt mois. A cet âge, un enfant bien portant doit faire cinq petits repas dans la journée ; la nuit il dormira, et son estomac se reposera comme ses autres organes.

Le plus tard possible, mais pas avant trois ans en général, donnez-lui un peu de viande, blanche de préférence, une seule fois par jour. Il doit encore être privé de gibier, de charcuterie, de ragôts épicés. On peut lui donner du poisson, mais il faut avoir bien soin de n'y laisser aucune arête.

Les bouillons gras, les consommés, les jus de viande sont sujets à des appréciations diverses et contradictoires.

Autrefois on en gorgeait les enfants, les malades et les convalescents. Aujourd'hui, bien des médecins les proscrirent, leur refusant presque toute valeur nutritive. Il est bien vrai que celle-ci est inférieure à celle du lait, pris en égale quantité, mais elle est loin d'être nulle. Ce qui importe, c'est de connaître les véritables propriétés de ces aliments, afin de les employer à propos. Le bouillon joue dans l'alimentation le rôle d'un excitant, c'est un aliment des nerfs : il tonifie le cœur, active la digestion et la circulation. Il ne faut donc pas en faire abus. Son action nutritive est réduite mais elle est réelle : un chien qui ne serait alimenté qu'avec de la gélatine d'os mêlée d'un peu de pain et de viande périrait en soixante ou quatre-vingts jours, mais il reprend ses forces si la gélatine est remplacée par du bouillon de viande. Cette expérience nous éclaire sur la valeur « du petit os » pour le bouillon et les services que nous pouvons demander à cet aliment pour relever les forces sans fatiguer l'estomac et exciter l'appétit.

Comme boisson, pendant le repas, il n'est possible de recommander que de l'eau pure et le lait. Entre les repas, un enfant soumis à un bon régime n'a que bien rarement besoin de boire. Une gorgée d'eau ou de lait suffira à le désaltérer, s'il s'est livré au jeu avec ardeur ou si la température est trop chaude. N'allez pas, sous prétexte de lui couper l'eau avec une infusion sucrée, un sirop quelconque, exciter sa gourmandise et le faire boire plus qu'il n'est nécessaire : vous troublez les fonctions digestives de l'estomac et prépareriez l'intestin pour la diarrhée.

L'eau sert de véhicule à un grand nombre de maladies, entre autres à la fièvre typhoïde ; aussi devez-vous bien veiller à ne faire boire à vos enfants que de l'eau reconnue parfaitement saine. Si vous avez des doutes, faites-la bouillir de dix minutes à un quart d'heure et laissez-la refroidir avant de la donner. La couper avec un peu d'eau-de-vie ou de sirop n'est pas un remède. Le filtrage même ne donne souvent qu'une sécurité trompeuse. Notez qu'une eau peut être inoffensive pour une grande personne qui a été comme vaccinée par un long usage, tandis qu'elle sera nuisible à un enfant ou à un étranger arrivé récemment dans le pays.

Les fruits, les sucreries, les gâteaux ne sont pas seulement des friandises bonnes à flatter le palais, ce sont de vrais aliments, surtout par le sucre qu'ils contiennent. S'ils ne fournissent que peu de chose à la constitution du sang et des muscles, en revanche, ils entretiennent la chaleur et l'activité.

On peut donc donner des fruits aux enfants, à condition qu'ils soient bien mûrs, sains et bien propres. Il est toujours prudent de les laver ou de les peler quand c'est possible. Les fruits verts sont dangereux. Une trop grande quantité même de fruits mûrs serait naturellement nuisible.

Les confitures, sucreries et bonbons, les gâteaux doivent être pris aussi modérément et surtout à la fin des repas ou au goûter. Entre les repas il faut en priver les enfants et renoncer à s'en servir comme moyen — moyen détestable — d'éducation.

Se défier des confitures du commerce qui peuvent carier les dents, des dragées et de toutes sortes de bonbons de qualité inférieure, qui ne contiennent que peu de sucre et des essences dangereuses.

Beaucoup de mères craignent toujours que leurs enfants mangent trop peu et s'ingénient à savoir ce qui peut leur ouvrir l'appétit. C'est vrai quelquefois ; mais, d'ordinaire, les enfants mangent trop.

Devant une table abondante, un enfant est très exposé à dépasser les bornes d'un appétit raisonnable et à céder à sa gourmandise naturelle.

Au lieu donc d'exciter l'appétit de l'enfant, il faut plutôt songer à le modérer et à doser les aliments qu'il doit prendre, suivant ses véritables besoins. Ainsi, on évite les nombreux maux que l'on met sur le compte de l'anémie, de la croissance et qui ne sont que des maux produits par une alimentation exagérée.

Cette hygiène défectueuse retentit sur la vie entière. J'ai vu un malheureux enfant de trois ans, que l'on gavait du matin au soir de gâteaux, de chocolat et de sucre, ce qui ne l'empêchait pas de manger aux repas plus qu'une grande personne. A un dîner (je m'en souviens), il absorba, après quantité d'huîtres, deux grosses côtelettes et, comme il résistait, son père l'encourageait follement : « Mange, mon petit, mange, laisse le pain si tu n'en peux plus... » Le dessert et les gâteaux passèrent comme le reste.

Aujourd'hui, il est âgé de plus de vingt ans ; mais il a les dents gâtées, l'estomac détestable et le caractère aussi.

Heureux encore qu'il ait vécu jusque-là !

## DEVINETTE



Où est le petit chat ?

## COIN DE LA MENAGÈRE

### Epaule farcie

Une épaule de moyenne grosseur désossée. Une farce composée de 200 grammes de foie de volaille, 100 grammes de lard, 200 grammes de chair à saucisse, bien assaisonnée revenue légèrement au beurre, passer au tamis ; garnir l'épaule avec cette farce, la ficeler, la mettre braiser avec un bon fond, une carotte, deux oignons, un bouquet garni, cuire trois heures en l'arrosant de temps en temps. Dresser sur un plat, passer sa cuisson dessus, et servir avec pommes nouvelles au beurre additionnées de quelques oignons.

*Nota.* — On peut simplifier la farce en ne se servant que de chair à saucisse bien assaisonnée.

## RECETTES ET CONSEILS

### Désinfection des lieux d'aisance

Les fortes chaleurs produisent souvent des émanations fort désagréables dans les lieux d'aisances, surtout à la campagne. Parmi les solutions désinfectantes, en voici une qui donne

d'excellents résultats : Sulfate de fer, 500 grammes ; sulfate de zinc, 40 grammes ; plâtre, 400 grammes ; charbon en poudre 500 grammes. On jette chaque jour 30 grammes de cette poudre et au bout de quelques jours la désinfection est complète.

## NOUVELLES A LA MAIN

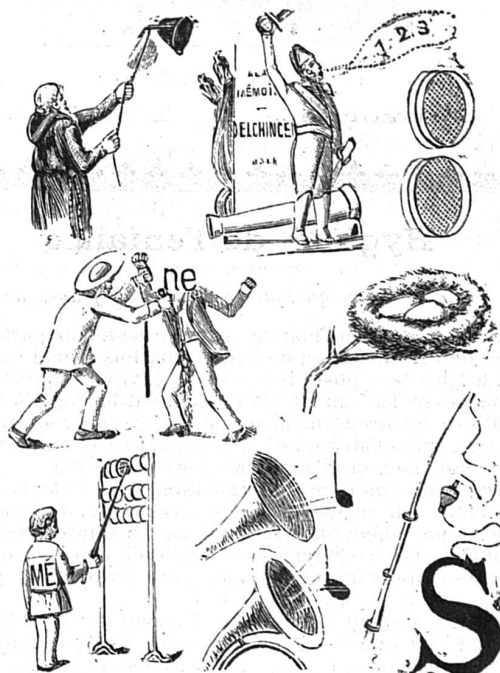


— Ah ça ! qu'est-ce que vous faites donc de votre argent ? Je vous ai déjà donné deux sous il y a huit jours.

Un duel sous une pluie battante. Tandis que l'on prépare les épées, un des témoins, homme d'esprit et de mœurs pacifiques, prend la parole :

— Voyons, messieurs, est-ce qu'on ne pourrait pas constater que l'honneur est satisfait... puisque les deux adversaires sont traversés ?

## RÉBUS



### Solution du Rébus paru dans le N° 37

Doux est le miel, mais l'abeille pique.

Editeur-Imprimeur : G. MORITZ, Gérant de la Société Typographique, à Porrentruy