

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 7 (1904)  
**Heft:** 41

**Artikel:** Hygiène pratique  
**Autor:** d'Anjou, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-254114>

### **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:** 03.02.2026

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

A cinq heures moins le quart, il rapporte les cinquante louis au tailleur, qui en agonise de joie et s'excuse d'une voix défaillante :

— Pourquoi vous être pressé ? Vous m'auriez remis la somme un de ces jours. Enfin !

V

James, satisfait d'avoir consolidé son crédit, s'offre en supplément, à son diner, une bouteille de champagne que la dame de la caisse inscrira joyeusement à son compte.

Tristan BERNARD.



## HYGIENE PRATIQUE



### Pour rester jeune

La nature a sur nous un immense avantage. Elle renaît tous les printemps, tandis que chaque renouveau nous jette sur les épaules le manteau lourd d'une année de plus... mais, en revanche, nous avons acquis l'expérience, la science que chaque jour amène en nous. Nous acquérons sans cesse, en marche invincible vers le progrès. Au moral, direz-vous, c'est parfait, seulement notre pauvre enveloppe physique s'use, se tasse, s'effrite... Comme les arbustes à feuilles persistantes, notre écorce durcit, notre épiderme perd son élasticité, sa fraîcheur.

Les rides se creusent, plissent nos yeux et nos fronts, et pourtant notre cœur reste jeune, notre esprit vibrant, notre joie de vivre demeure. — Eh bien, alors, vous possédez l'universelle panacée, la flamme bleue et claire qui alimente la jeunesse, dont la première manifestation est dans le regard, dans la voix, dans l'allure. Ecoutez, rêvez un peu sur cette page, agissez ensuite selon les petits conseils de „bonne femme“ qu'elle met sous vos yeux chercheurs. Ils ne seront ni dangereux ni dispendieux.

Ce sont les pures règles d'hygiène — suivies par nos grand-mères si longtemps jeunes, si longtemps jolies — auxquelles s'adjoignent quelques observations plus modernes.

A l'éveil, au matin, dirigez votre pensée vers les obligations du jour et tracez les grandes lignes de l'emploi des heures, en rejetant autant que possible les ennuis et les difficultés. S'il s'en trouve, envisagez-les bravement, et surtout hâtivement, pour appuyer ensuite votre idée sur les choses plaisantes — les rides d'ennui sont ainsi évitées. — Une fois debout, passez au tub, que l'eau ait une température normale, celle de votre cabinet de toilette. Faites ensuite une légère vaporisation parfumée sur le corps afin d'épandre autour de vous une atmosphère saine, agréable, isolante des mauvais germes. Pour les ablutions du visage, employez l'eau de pluie, douce, dissolvante et non granitique ou calcaire comme les eaux de puits. Après, il sera parfait de s'asseoir un instant devant sa toilette et avec les deux mains, les pouces au bas des oreilles, les doigts unis au milieu du front, procéder au mouvement lent d'éloignement des doigts du côté des cheveux en tendant délicatement la peau du front. Ensuite, rapprocher les pouces en laissant les doigts au front et en leur faisant accomplir un circuit partant de l'extrémité des sourcils vers le nez et y revenant en faisant le tour de l'œil — ce simple massage empêche la patte d'oie et la migraine.

On doit accomplir cette besogne avec des mains propres, débarrassées de la sécrétion des sueurs nocturnes et un peu parfumées, car, si nettes qu'elles soient, les paumes épandent toujours un arôme phosphoré, surtout si leurs lignes montrent une nuance blanchâtre au fond de leurs sillons — annonce d'un tempérament peu calme.

Cet acte, répété chaque jour pendant deux ou trois minutes, est infaillible contre les atteintes de l'âge.

Sous les yeux, souvent il se forme une poche d'enflure fort laide, qui s'oppose à l'ouverture complète des paupières ; elle est indice de maladie, surtout d'albuminurie. Dans ce cas, qui est sérieux, il faut avoir recours au régime lacté.

On s'assurera de la cause par une simple pression du doigt sur la partie gonflée. Si l'empreinte demeure marquée en creux, le médecin doit être appelé ; si la peau reste élastique, cet œdème n'est rien.

La peau du visage est très fine, le revêtement épithélial des joues surtout est extrêmement tenu. C'est pourquoi elles obtiennent aisément la nuance rosée surtout à la moindre émotion.

Dans les soins de propreté, à cause précisément de cette finesse, il faut éviter deux écueils : trop frotter par excès de zèle et pas assez par paresse. Dans le premier cas on enlève trop d'épiderme, on provoque la dilatation des petites veines qui arrivent alors à simuler la couperose ; dans le second on laisse subsister les couches mortes superficielles de l'épiderme et on conserve la teinte grise, terreuse, sale. Le mieux est de ne pas savonner le visage tous les jours et surtout d'éviter d'y passer de l'alcool. Ce dernier dissout la graisse, source d'élasticité du derme et peut amener, par la sécheresse, le fendillement de la peau, chez les blondes surtout qui ont le revêtement des chairs moins solides que les brunes au teint mat. Or la moindre fissure est un nid à microbes, songeons-y.

Il y a des peaux extrêmement sensibles chez lesquelles de légers frôlements, par exemple celui des cheveux, est exaspérant, chez d'autres les filets nerveux terminaux, profondément ancrés dans l'épiderme, n'amènent aucun froncement ou plissement d'irritation. Ces visages-là se rident moins aisément.

Un autre remède contre les rides est encore de se couvrir la figure autant que possible afin d'éviter les brusques transitions de l'air. Par exemple en quittant un diner, une soirée, un théâtre, il est prudent de s'envelopper de mantilles ; pendant les nuits glacées d'hiver, un léger voile, aux heures de sommeil, garantit la peau, la garde pure, la preuve en est dans l'examen de l'épiderme du corps ; toujours caché il reste plus jeune.

Une quantité de préparations antirides se vendent. Faut-il y croire ? — Oui, si on a les moyens de se les offrir très bonnes et par suite très chères, sinon, avoir recours modestement à l'eau de pluie, aux ablutions à peines aromatisées d'un parfum choisi selon le but : astringent ou émollient.

Si l'on est atteint de taches de rousseur, on les fait promptement disparaître en les lavant avec les „fleurs de la vigne“ au printemps.

La plupart des rides sont dues à un mouvement de l'âme — les physionomistes vous disent ce que vous êtes par la seule inspection des plis du visage. Un des systèmes les meilleurs pour éviter les rides est donc de veiller sur soi, de lutter contre la colère, l'ironie ; l'inutile sourire même, dont l'expression banale et voulue est plus souvent celle de la sottise que de la bienveillance. Sourire à propos est un charme, sourire avec persistance et sans sujet est creuser à plaisir au coin de sa bouche des sillons de vieillesse.

Les animaux qui ne pensent pas ou peu n'ont guère de rides.

Les rides de réflexion s'expriment au front verticalement, celles d'envie autour des ailes du nez, celles de surprise, d'étonnement horizontalement au front, celles de cruauté autour des lèvres, celles de gaieté autour des yeux, etc... Je m'en vais hors de mon cadre et l'hygiène physique, si liée soit-elle à l'hygiène morale, n'a pas pour but d'apprendre à penser mais à agir.

Renée d'ANJOU.



## VARIETE



### Superstitions coréennes

Si les Coréens n'ont pas de religion, au sens européen du mot, les superstitions n'en foisonnent pas moins dans « l'Empire du Matin calme ».

C'est d'abord la chiromancie, très en faveur dans les plus hautes classes.

Très estimée aussi la consultation par les huit symboles, les Koua, comme on dit là-bas, et par le Y-King, un livre énigmatique qui est devenu une sorte d'augure familial, indiquant des moyens de se rendre propice l'étoile qui guide chaque homme.

L'astrologie brochant sur la chiromancie.

Mais il est remarquable que les étoiles tutélaires se désintéressent absolument des enfants en bas-âge. Pauvres