

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 7 (1904)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Menus propos  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-253739>

### **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>**



instruit par l'expérience, a consigné dans les plus minutieux détails les occupations de la « journée d'un tuberculeux ». Je n'en désignerai aucun pour ne pas faire de jaloux, mais tous peuvent remplacer très utilement l'enseignement que donne le sanatorium, et tout tuberculeux devrait être muni d'un bréviaire de ce genre, pour se pénétrer de l'importance du moindre détail de cette lutte prolongée contre la maladie.

Cette conviction acquise, et la décision résolument prise de se soumettre à la règle et de mener le traitement à terme avec courage et persévérance, rien de plus simple que de transformer en cure libre la cure fermée du sanatorium. Les principes sont les mêmes: aération, alimentation, repos, et ces principes sont applicables partout.

Aération, d'abord. Mais l'aération doit être absolue et constante. Il ne s'agit pas d'entr'ouvrir timidement la fenêtre la nuit. Il faut qu'un tuberculeux ignore ce que c'est que de demeurer dans une pièce fermée. Ou il sera en promenade dehors ou il sera étendu sur une chaise longue, soit dans un hangar en plein air, soit dans une pièce dont les fenêtres sont largement ouvertes; ou il sera couché, la nuit dans une chambre dont la fenêtre reste grande ouverte. Aération de jour, aération de nuit, sur-aération comme dit Lalesque, par tous les temps, qu'il pleuve ou qu'il neige, par toutes les températures, même s'il gèle, telle est la règle unanimement acceptée. Il n'y a aucun danger à s'y soumettre, il suffit d'être convaincu que le danger n'existe pas et d'être bien couvert.

Je ne dirai pas que peu importe l'air. Sans doute, est préférable qu'il soit pur comme celui de la montagne ou des champs. Mais quand on n'a pas le choix, mieux vaut encore le grand air pur de la ville que l'air enfermé dans une chambre close. Et même dans une grande ville, il n'est pas impossible de faire la cure d'aération.

L'alimentation est le deuxième point. J'ai dit que le tuberculeux, a dit Dettweiler, c'est le pharmacien des pilules, que le tuberculeux dépense en pilules plus qu'un boucher. L'autre doit l'employer à se bien nourrir. Les médicaments et en potions, il doit avoir aucun régime spécial: alimenter les sanatoriums n'impliquent c'est tout le programme, ou l'alimentation saine et abondante, les œufs, les graisses et le lait dominent cependant la viande, en vertu de cet axiome: engraisser avec du lait. Engraisser doit être le but est un tuberculeux c'est la tâche du médecin, qu'un tuberculeux qui engraisse

Le troisième point de la triade est le repos. C'est le plus difficile à réaliser. Le repos doit être complet, repos intellectuel, repos moral, repos physique. Plus d'affaires, plus de soucis, plus de fatigues. La vie de paresseux, la vie de la vie des bêtes. C'est ici que le sanatorium trouve son rôle. C'est au sanatorium pour se soigner, et l'on ne

On est au sanatorium pour se soigner, et l'on ne se qu'à se soigner. La journée est partagée en parties égales, où le repos, la promenade, la distraction, les repas se succèdent à dose et à temps voulus, avec une régularité chronométrée. C'est l'idéal, moins aisé à atteindre dans la vie ordinaire. Mais enfin, avec l'aide de son médecin, on peut s'en rapprocher.

Voici, par exemple, le programme d'une journée dans un sanatorium, pour un tuberculeux sans fièvre; les tuberculeux fébriles ne doivent pas quitter le lit ou la chaise longue.

De sept heures à huit heures : lever, douche ou tub, toilette :

De huit à neuf : déjeuner, suivi d'une petite promenade ;

De neuf à onze : cure d'air et le repos ;

De onze à midi : cure d'air ou repos facultatif;

De midi à deux heures : déjà dîner, promenade à pas lents; coupée de repos fréquente :

De deux à quatre heures : cu

De deux à quatre heures : en re<sup>3</sup> d'air et de repos, lecture.

De quatre à cinq heures : *g' yu'* ter, suivi d'une petite promenade.

De cinq heures à six heures et demie : cure de repos :

De six heures et demie à huit heures et demie : petite promenade, dîner, petite promenade.

De huit heures et demie à dix heures : cure de repos ou coucher.

Est-ce bien difficile de faire cela ailleurs que dans un sanatorium? La vérité est que les malades ne font pas bien la cure de repos chez eux, parce qu'il ne savent pas comment elle doit se faire. Du jour où on leur aura réglé l'emploi de leur temps, ils la feront aussi bien qu'au sanatorium.

## Menus propos

## Origines des timbres-poste

Le timbre-poste, comme moyen d'affranchissement, est d'invention française. En 1653, un avis fut affiché à Paris disant aux habitants de cette ville que les personnes qui voudront écrire d'un quartier à l'autre auront l'assurance que leurs lettres seront fidèlement remises si elles ont soin d'y joindre ou attacher visiblement un billet de port payé. On trouvait de ces billets en vente au Palais, chez les tourières des couvents, chez les portiers des collèges et des communautés et chez les geôliers des prisons. L'avis ajoutait que ces billets ne coûtaient qu'un sou et que chacun était invité à en acheter un certain nombre pour sa nécessité afin que, lorsqu'on voudra écrire, on ne manque pas pour si peu de chose à faire ses affaires.

La Bibliothèque nationale possède d'ailleurs un spécimen de ces billets, dont Loret a parlé dans sa chronique en vers, encore attaché à une lettre adressée à Mlle de Scudery par l'académicien Péliisson.

On pouvait, comme aujourd'hui pour les cartes postales doubles, assurer la réponse en joignant un second billet de port payé au premier.

## Le nombre des chrétiens

Un ministre du culte anglican, le Révérend William Sinclair, dit que le nombre des chrétiens de toute dénomination, est de 390 millions.

De ce nombre, 190 millions sont catholiques romains, 84 millions appartiennent aux églises d'Orient (schismatiques), 22 millions sont anglicans ou épiscopaliens, et 93 appartiennent aux différentes sectes protestantes en dehors de l'église anglicane.

## En Russie

En Russie, les instituteurs sont, paraît-il, très peu rétribués.

Dans un banquet scolaire, un des invités portant un toast au corps enseignant, finit par le cri :

Vivent nos instituteurs !

— De quoi donc! clama tristement un être à l'aspect cadavérique en se levant lentement de son siège.