

Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: [8] (1905)
Heft: 19

Artikel: Conseils d'hygiène
Autor: d'Anjou, René
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-255218>

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: 23.01.2026

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

Travaux de saison

Soins à donner aux prairies temporaires. — A la fin de l'hiver, aussitôt que la terre est suffisamment sèche, il est bon de herser énergiquement les luzernières en long et en travers, à l'aide d'une herse à dents de fer. Le poids de la herse doit varier avec la nature du sol et la proportion des mauvaises herbes dont on en a vue la destruction. Elle sera plus lourde dans les terres fortes ou empestées, plus légère dans les sols sablonneux ou propres.

Les cultivateurs n'ont pas l'habitude de faire cette opération, c'est un tort. On ameublit ainsi la surface du sol et on facilite le développement des bourgeons qui existent sur le collet des plantes, en même temps qu'on déracine les mauvaises herbes. Il serait même avantageux de répéter ce hersage après chaque coupe, soit deux ou trois fois par an.

« Un hersage énergique en mars, dit Mathieu de Dombsle, doit toujours être exécuté sur les luzernières, ce qui détruit beaucoup de mauvaises herbes, et favorise singulièrement la croissance de la plante. S'il arrivait cependant que, par l'effet d'une saison très défavorable, la luzerne se fût très peu enracinée dans l'année de la semaille, on devrait la ménager dans le hersage du printemps suivant ; mais, dans toute autre circonstance, on ne doit pas craindre de déchirer les collets des plantes par les dents de la herse. »

Lorsque la luzernière est envahie par la mousse, le ray-grass et autres graminées, on se trouve souvent bien de remplacer la herse par le scarificateur.

Les soins dont nous venons de parler doivent également être donnés dans les mêmes conditions au sainfoin et au trèfle des prés. On profite de l'ameublissement superficiel du sol pour répandre sur ces prairies temporaires des engrais pulvérulents, tels que terreaux de chaux, cendres, plâtre ou engrais chimiques.

En ce qui concerne ces derniers, nous devons donner quelques indications spéciales. Nous ferons remarquer d'abord que les engrais azotés ne produisent aucun résultat avantageux sur ces plantes qui appartiennent à la famille des légumineuses. C'est donc un véritable gaspillage que de les fumer à l'aide du fumier de ferme ou des engrais mixtes dont l'azote fait partie.

Il résulte, en effet, des intéressantes recherches faites par MM. Lawes et Gilbert, à Rothamsted, que parfois l'adjonction d'azote aux engrais minéraux dans les fumures des légumineuses s'est traduit dans une diminution dans les rendements, comparativement à ceux obtenus à l'aide de quantités correspondantes d'engrais minéraux employés seuls.

Pour une prairie artificielle déjà créée, nous conseillons la formule d'engrais suivante par hectare :

300 kil. superphosphate minéral à 15 0/0.

100 kil. chlorure de potassium à 50 0/0.

Dans quelques cas spéciaux, on pourra remplacer le superphosphate par du phosphate fossile ou des scories de déphosphoration ; on agit ainsi lorsqu'on a acquis la certitude, par expérience, que ces matières phosphatées produisent des effets sur la végétation dans la terre que l'on cultive.

Dans aucun cas, les engrais précédents ne devront dis-

penser du plâtrage que l'on doit donner aux prairies artificielles en avril ou mai.

GEORGES DOMBALLE

Professeur d'agriculture.

*** CONSEILS D'HYGIÈNE ***

LES RIDES

L'apparition des *rides* est une chose anormale. Elle provient de l'habitude des plissements du visage, dans le rire, les larmes, la contention, la réflexion, la colère, le sourire, la mélancolie, etc... chaque sentiment marque son pli sur le visage humain, tandis que l'animal reste indemne. Si l'être humain ne pensait pas, il n'aurait que les rides d'âge, amenées par la distention des tissus ; mais il est aussi difficile d'empêcher le cerveau de penser qu'il serait difficile d'empêcher le poumon de respirer. Le mieux est donc de tâcher de se corriger des contractions. Songez un instant que votre état habituel est la contraction. En ce moment si je pouvais prendre votre main, voir votre visage, je suis sûr que l'une serait roide et l'autre plissé... presque tous nous sommes de même, parce que trop nerveux, trop impressionnables, nous ne savons pas nous reposer... rarement nous sommes abandonnés à l'inertie musculaire et nerveuse qui est le vrai délassement. Faites en vous-même la petite expérience ; prenez la main d'une personne et lâchez-la brusquement, neuf fois sur dix elle ne retombera pas inerte. Quand vous êtes assis, vous croyant au repos, observez vos membres, il y en aura de contractés, vous aurez les dents serrées où le front plissé, vous ne respirez pas d'une façon rythmique, ce sera ou trop superficiel ou profond par intermittences sous forme de soupirs.

L'art de respirer n'est pas un vain mot. Cela est un acte automatique qui s'accomplit naturellement. Cependant il se perfectionne, les chanteurs le savent et les plongeurs encore mieux ; mais la plupart des gens respirent insuffisamment. Si l'esprit est absorbé, tel en écrivant, en lisant, en travaillant, l'acte se fait plus rare et jamais profondément. Il en résulte une des sources les plus réelles de l'anémie, parce que le phénomène de l'hématose s'effectue mal, c'est-à-dire que l'air, unique revivifiant du sang, ne pénètre pas assez loin dans les bronches. L'anémie est la plus grande ennemie de la beauté, avec la constipation et la dyspepsie. Or voilà les maux de notre époque, maux dus à la vie contemporaine, à la nourriture, à l'activité cérébrale. Ces trois misères sont guérissables simplement par l'entente d'une bonne hygiène et quelques adjuvants externes.

Chez l'anémique, le cœur est malade, il palpite violemment au moindre effort, on le sent battre, on l'entend, c'est le *chant des artères*. Il faut alors avoir recours aux fortifiants, aux cures d'altitudes ou maritimes, à l'hydrothérapie et aux suggestions morales.

Chez le constipé, il faut d'abord s'adresser au régime alimentaire, puis aux massages. Avec une digestion pénible, des évacuations insuffisantes, le teint demeure jaune, l'haleine mauvaise, l'état d'esprit morose. Y remédier vite est indispensable à tout être soucieux de sa beauté et de la part d'agrément qu'il doit répandre dans son entourage — car il est bon de se soigner non seulement pour soi mais pour les autres. Donc je reviens au massage, seul moyen inoffensif de se traiter sans nuire aux autres parties du corps que détériorent les drogues. Seulement le massage pratiqué par soi-même est assez fatigant, très délicat, aussi le procédé demande-t-il une certaine notion d'anatomie. Ceci n'est pas difficile à acquérir, il suffit de savoir la direction du colon des fosses iliaques, de l'intestin grêle. Le meilleur moyen est d'avoir recours à la sismothérapie ou massage électrique, qui rétablit la vitalité intestinale. Le massage est aujourd'hui des plus appréciés en thérapeutique, il n'offre aucun danger avec des appareils sagement réglés et est des plus efficaces. Dans toute famille il devrait y avoir une petite boîte contenant un système simple, pouvant produire un courant électrique mettant en mouvement un électro masseur, dans les cas divers où le massage est de mise : contre les rides en passant doucement un rouleau sur le visage, contre le relâchement des ligaments qui soutiennent la poitrine, contre la constipation et dans bien d'autres cas trop compliqués pour l'énumération ici.

RENÉ D'ANJOU.