

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche

**Herausgeber:** Le pays du dimanche

**Band:** [8] (1905)

**Heft:** 22

**Artikel:** L'hygiène de la famille

**Autor:** d'Anjou, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-255264>

### 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:** 25.01.2026

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

Ramer les pois et les haricots. Enlever les coulants aux fraises ; pailler tous les légumes.

Multiplier les binages, sarclages et arrosages.

*Verger.* — Continuer les pincements et palissages. Eclaircissement des pêches.

Récolte des cerises, framboises, fraises et groseilles.

*Elevage.* — Mettre le bétail au régime vert complet.

Après fauchaison conduire les vaches et les jeunes bêtes dans les prairies, si on ne cherche pas de regain.

Nourrir les porcs surtout avec trèfle vert, laitue, débris de plantes potagères.

Tondre les troupeaux à laine.

## ❖ L'HYGIÈNE DANS LA FAMILLE ❖

L'estomac est le baromètre de la belle humeur. Quand il fonctionne bien, l'œil est vif, le teint clair, les lèvres souriantes : physique et moral sont d'accord. Vienne un souci, la « bête », influencée par le moral, perd l'idée de s'asseoir à table et d'y accomplir l'acte nécessaire à la vie. La peine s'en augmente d'autant, doublée du malaise physique. A certaines douleurs, comme celles de la perte d'êtres chérirs, il n'y a pas de remèdes, mais à côté de cela il y a vraiment mille tourments que les humains se forgent.

Ce sont malices qu'entre eux ils cherchent à se faire, méchancetés, médisances et même calomnies. Oh ! les odieuses choses. Songez donc si quelqu'un vous éclabousse, c'est qu'il a commencé par s'embourber lui-même ; s'il est mauvais, c'est qu'il a le cœur plein de fiel au point de le laisser déborder. S'il est jaloux, c'est qu'il est blessé. Alors que peuvent importer des vilénies, parties de tels ressorts ? Dédaignez et passez. Le soleil d'en haut brille et resplendit, l'air est léger, les fleurs embaument, regardez vers ce qui est beau, gai, heureux et n'arrêtez jamais un regard sur une ordure, ni une pensée sur une lâcheté. Levez la tête, élévez l'âme, l'azur toujours domine les nuages.

### RÉGIME DE GAIETÉ

Pour être joyeux, mangez bien.

En ce printemps, il y a des choses parfaites : Choisissons, par exemple, la succulente asperge, elle est abondante, peu dispendieuse, maintenant qu'on ne la cultive plus avec toutes les cérémonies d'autrefois. Cuite à la vapeur, dans une marmite trouée, elle garde sa saveur ; partagée en deux dans le sens de la longueur elle fond entre les lèvres, offrant ainsi un plus doux contact. L'asperge a une vertu médicinale certaine, elle ne convient pas aux personnes ayant quelque inflammation des voies urinaires, elle est dépurative, astringante et son action sur les reins est appréciable par l'odeur qu'elle dégage comme suite à son ingestion à travers le corps humain. Ce parfum désagréable se transforme en celui de violette si on a soin de mettre, dans le vase intime, un peu d'essence de térébenthine.

Les fraises débutent aussi. Comme tous les fruits rouges, elles sont parfaites pour la santé, mais froides et laxatives par le petit grain qui les panache et n'est autre que leur graine. Les lavages leur enlevant ce grain, enlève en même temps l'action relâchante. Elles ne conviennent pas aux personnes atteintes d'eczéma et de troubles de la vessie.

Un mets excellent est encore la salade de légumes, si facile à faire en cette saison, avec les pois nouveaux, haricots verts, choux-fleurs, jeunes pommes de terre, carottes nouvelles. Une bonne sauce mayonnaise aromatisant le tout, voilà un plat résistant. Les personnes atteintes d'entérite — encore une maladie à la mode — s'abstiendront de carottes et de tous les légumes à bogues, à fils ligneux, à moins qu'ils ne soient réduits en purée.

Les œufs sont délicieux de fraîcheur au printemps, ils contiennent toutes les richesses de l'alimentation et peuvent se varier d'aspect à l'infini.

Plus saines et meilleures à l'état moral et physique sont les choses simples, elles peuvent nourrir à l'égal de la viande puisqu'elles sont également riches en produits nutritifs. En rejetant partiellement la viande de votre table pendant l'été surtout, vous aurez parfaite santé, pure haleine, une nature disposée à plus de bienveillance (dis-moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es), un sommeil calme, un caractère jovial, une démarche alerte, un esprit lucide.

A la fin du repas, ou mieux un peu après, il faut boire une boisson aromatique chaude pour faciliter la digestion. Le corps a besoin de liquides, la transpiration lui en enlève et les poussières atmosphériques doivent être éliminées à travers le corps qu'elles ont pénétré par les pores et la respiration.

René d'ANJOU.

*Basse-cour.* — Cesser l'incubation. Laver à grande eau et fréquemment les poulaillers.

*Rucher.* — Surveiller les essaims, ne pas les laisser sortir sans les suivre.

Vérifier si les ruches n'ont pas perdu leur reine dans l'essaimage.

Acheter des essaims.

Prélever le miel quand les rayons sont cachetés de cire. Sortir les rayons avec prudence. Égaliser la colonie en réunissant les faibles aux fortes.

Transporter les ruches pour les faire profiter d'une seconde miellée.

## ❖ CHRONIQUE FÉMININE ❖

### La femme pratique.

Qu'est-ce que la femme pratique ? allez-vous demander.

La femme pratique, c'est celle qui, grande dame, mondaine ou modeste bourgeoise, sait ordonner sa vie de façon à en tirer un parti utile. Vous croyez que le type en est commun ? Pas du tout ! Il y a même parmi les ménagères de condition modeste, des femmes inexpertes qui gaspillent leur temps, bien que paraissant travailler énormément. Elles vont, viennent, s'agitent, donnent l'impression d'une abeille butinant à tort et à travers ; puis, la journée finie, se lamentent elles-mêmes de n'avoir pas mieux su l'employer.

La première chose à faire, pour une maîtresse de maison, est de régler par avance la distribution de sa journée. Mondaine ou femme d'intérieur, elle ne doit rien attendre de l'inspiration ni du hasard. On ne s'imagine pas combien une heure a de prix lorsque son emploi est prévu.

Se lever tôt est une règle également recommandable, le travail du matin s'accomplissant, semble-t-il, avec une rapidité toute particulière. La femme jouit-elle des services d'une domestique plus ou moins nombreuse ? La distribution des ordres à la cuisine et à l'office sera son début de journée. Dans le cas contraire, elle préparera le petit déjeuner, lèvera et soignera les chers pétiois, puis se livrera aux travaux ordinaires du ménage.

Il y a, en tous cas, de menues besognes qu'une femme pratique ne laisse jamais aux soins d'une bonne ; c'est l'époussetage des petits meubles et des bibelots précieux, l'ornementation des cheminées ou des consoles, le rajeunissement de tel ou tel objet d'intérieur facile à réparer, moyennant mille petites recettes que nous étudierons un jour ou l'autre.

Peut-être ces soins tacheront-ils légèrement les mains soignées. Vite un coup de savon, de pierre ponce, de lime, et la plus travailleuse sera belle pour recevoir ses visiteuses... ou simplement son mari.

La cuisine sera aussi l'objet d'une sérieuse vigilance. Nul maître de maison ne doit ignorer le menu qu'on lui prépare, ni craindre de jeter un regard dans les casseroles où mijote le repas.

Il ne faut pas croire que cette surveillance générale avilisse.

La femme qui sait s'y prendre y déploie une grâce tranquille qui est encore un charme. On la tiendra moins pour une superbe idole, mais davantage pour une bonne et douce fée.

GABRIELLE CAVELLIER.

## ❖ RECETTES CULINAIRES ❖

### Potage aux navets.

Après avoir gratté et lavé 500 grammes de navets, vous les mettez dans une casserole avec 2 litres d'eau, 100 gr. de beurre et 200 grammes de riz bien lavé ; vous faites cuire à feu doux, en veillant à ce que les navets ne s'attachent point au fond de la casserole ; lorsqu'ils sont cuits, vous les passez à l'étamine et vous remettez cette purée sur le feu en la mouillant avec du lait si elle est trop épaisse ; vous tournez avec la cuiller de bois, et au moment de servir vous ajoutez 100 grammes de beurre fin et 3 décilitres de crème.

### Turbot à la royale.

Faites cuire dans une casserole deux livres de veau en tranches, bardées de lard, avec sel, poivre, bouquet garni, fines herbes, oignons piqué de girofle et deux feuilles de laurier ; le tout étant attaché, mettez du beurre frais et un peu de farine. Le