

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** [8] (1905)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Hygiène pratique  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-255024>

### **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:** 27.03.2026

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

Quinze jours plus tard, M. Bonardot rentrait chez lui, la figure bronzée, un peu las, mais tout fier de son expédition.

Il rapportait dans ses bagages une collection de souvenirs africains : des cornes de gazelle, un poignard touareg, des flèches empoisonnées, des boîtes de caïd en maroquin rouge brodé d'or, le tout acheté dans un bazar de Biskra et destiné à une panoplie, futur ornement de son salon.

Son retour a fait sensation chez ses compatriotes. On l'a fêté comme s'il revenait du Pôle Nord. Il est devenu l'homme du jour, le héros de toutes les conversations. Ses notes de voyage imprimées en une élégante brochure, viennent de paraître. Il en a offert l'hommage à la Société de géographie de son département.

Mieux encore : un de ses parents, qui se trouve être l'ami d'un ministre, s'occupe de le faire nommer officier d'Académie. On lui a promis son ruban pour le 14 juillet.

LUCIEN TROTIGNON.

## \*\*\* COIN DE LA MENAGÈRE \*\*\*

### Oufs farcis

Faites durcir de bons œufs frais, coupez-les en deux, dans le sens de la longueur, enlevez-en le jaune, que vous écrasez et mélangez à du bon beurre fin, de l'ail, de l'échalotte, du persil hachés menu. Ensuite, vous remplissez le creux des œufs avec cette sorte de farce. Vous garnissez après le fond d'un plat de ce même mélange, sur lequel vous rangez les œufs farcis ; puis vous mettez au four pendant un quart d'heure.

### Sole à l'italienne

Faire cuire, sans bouillir, la sole dans de l'eau légèrement salée, puis l'égoutter et la placer sur un plat allant au feu.

Préparer une sauce blanche, liée avec un jaune d'œuf et quelques cuillerées de crème fraîche, y incorporer 100 grammes de gruyère râpé, en ayant soin de tourner sans cesse le mélange avec une cuiller de bois afin d'éviter les grumeaux. Verser cette sauce sur la sole, mettre dorer au four pendant dix minutes.

## \*\*\* RECETTES ET CONSEILS \*\*\*

### Le froid

Eviter de s'exposer à un froid vif dans la première période de la digestion ou en sortant sans transition d'un endroit très chauffé. Pour combattre le froid, employer les boissons chaudes modérément alcoolisées ; éviter les liqueurs, l'alcool abaissant la température humaine au lieu de l'élever. — Si l'on porte secours à quelqu'un saisi par le froid, ne pas le mener près du feu, pratiquer des frictions sèches dans un endroit frais, donner des grogs tièdes (25°) pour ramener la chaleur progressivement. Les « congélations » sont observées surtout aux extrémités. Ramener la circulation par des frictions d'eau froide ou de neige.

### Moyen de rendre les ongles brillants

Mélez 10 gr. de magnésie, 25 centigr. de carmin en poudre, 5 gr. de glycérine. Pétrissez jusqu'à ce que vous ayez obtenu une pâte molle. Dans cette pâte, trempez une petite brosse, et passez-la plusieurs fois sur les ongles, ensuite rincez-les à l'eau fraîche et vous aurez des ongles polis et brillants.

### Nettoyage des cadres dorés

Après avoir enlevé toute la poussière des dorures, avec une brosse fine, on les nettoie avec une petite éponge fine imbibée d'eau de savon très légère. Si on craint d'altérer la dorure, on aura recours au procédé suivant : on mélange 2 ou 3 blancs

d'œuf et 15 ou 20 gr. d'eau de javelle : les blancs d'œufs seront bien battus. On trempe une brosse douce dans ce mélange et on frotte légèrement les cadres, surtout les parties où la dorure est le plus abîmée.

## \*\*\* NOUVELLES A LA MAIN \*\*\*



### Un usage imprévu de la pompe pneumatique

Les mots de Bébé.

— Comment, bébé, tu dis que tu n'es jamais fatigué, et je te trouve en train de te reposer ?

— Mais, papa, justement ; si je ne me reposais pas, je serais fatigué comme les autres.

Deux hommes examinent le portrait d'un financier.

— D'où vient, dit l'un d'eux, que le financier n'ait pas de gants ?

— Il n'en a pas besoin, dit l'autre, puisqu'il a toujours ses mains dans nos poches !

## \*\*\* HYGIENE PRATIQUE \*\*\*

### Médication préliminaire contre le croup

Dans le cas où un enfant serait atteint du croup, il faut, en attendant l'arrivée du médecin, lui administrer un grain d'émétique pour provoquer les vomissements, lui appliquer « même » des sinapismes aux jambes et aérer aussi complètement que possible la chambre « où se trouve » le malade.

### Migraine

Douleur de tête violente, se montrant par accès souvent périodiques, surtout chez les femmes, et de 15 à 30 ans, précédée d'une période prodromique, puis vient l'accès, caractérisé par une douleur violente, occupant un des côtés de la tête, avec photophonie, larmoie-rétraction de l'œil, vomissements bilieux, et vers la fin de l'accès, congestion de l'œil et de l'oreille du côté malade. « Traitement : » Repos, boissons chaudes, infusion de jaborandi, diète absolue.