

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche

**Herausgeber:** Le pays du dimanche

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

**Heft:** 38

**Artikel:** Recettes et conseils

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-255478>

### **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>**

Nous pensons, quant à nous que les bains de mer, ou du moins que le séjour au bord de la mer, peut être profitable aux températures de toutes sortes, sauf aux enfants atteints de la coqueluche.

Le tout est de choisir la plage qui convient.

Pour les climats, on divise les côtes de France en quatre zones : 1<sup>o</sup> De Dunkerque à Brest ; 2<sup>o</sup> de Brest au Croisic (St-Nazaire) ; 3<sup>o</sup> du Croisic à l'Espagne ; 4<sup>o</sup> la Méditerranée.

La première zone n'est recommandable qu'aux températures robustes dont les poumons peuvent recueillir sans fatigue le souffle de la Manche ; la seconde convient aux lymphatiques, et, dans la partie allant du golfe du Morbihan au Croisic, voire à Pornic, aux malades des bronches qui se trouveront généralement bien des saines éfluves des pins. Nous indiquons la troisième zone aux nerveux excités. Enfin, la quatrième zone sera réservée aux personnes très impressionnables au froid.

Les tuberculeux avancés eux-mêmes, que l'on effraye de la perspective d'un séjour à la mer, en retireraient parfois grand profit s'ils prenaient soin d'habiter à deux ou trois kilomètres de la côte, dans une maison abritée des vents du large. Au surplus, cette recommandation est essentielle pour tout le monde, et devrait être observée par les villégiaturistes les mieux portés.

Quant à l'hygiène des bains de mer, voici en quoi elle se résume :

Porter constamment des vêtements de laine légère, et notamment en tissu jersey, à l'instar des marins qui sont payés pour connaître le danger des brusques sautes de vent ; évitant le bain les jours où la mer est calme et le temps frais, le bain agissant surtout par révulsion de la lame, et la réaction de chaleur se produisant mal quand la lame n'a pas fouetté le sang ; ne se baigner jamais à jeun, mais plutôt avant le second déjeuner ou avant le dîner ; ne pas prolonger le bain plus de dix minutes ; renoncer absolument au bain si le frisson persiste après s'être réchabilisé ; pratiquer à volonté le bain de pied à la lame qui est un exercice adoré des enfants et très hygiénique par la révulsion qu'il produit aux extrémités ; veiller à la diarrhée et aux maux de tête qui viennent le plus souvent l'un et l'autre de l'abus du bain les premiers jours.

Enfin, derniers conseils : imiter autant que possible la vie des habitants du pays où l'on se trouve, l'intelligence hygiénique chez les gens de mer semblant une seconde nature ; fréquenter peu les casinos ; se coucher de bonne heure ; se lever tôt ; courir les roches à la recherche des coquillages ; multiplier en somme la gymnastique et l'effort musculaire.

Dans ces conditions, le séjour à la mer constitue un facteur incomparable de régénération physiologique et donne à l'individu une véritable provision de santé.

Docteur J.

#### Nos frères déchus.

Ce sont les bêtes, vous le savez, nos compagnons familiers, ces petits camarades gais et affectueux, je veux parler des chats et des chiens en premier lieu, car ce sont nos fidèles, et ceux qui n'en ont pas ignoré une joie. Autour de soi, sans cesse, le jeune camarade prend nos goûts, presque nos idées, il partage nos sympathies : il repose, il inspire, il amuse, il console. Le chien s'offre comme une société inférieure, il se couche, il rampe, il est timide dans son affection obséquieuse ; le chat bondit sur nous, s'installe en belle place, frotte son poil doux et propre contre le visage de ceux qu'il aime, se pose en égal fièrement. Le chat est de nature plus élevée que le chien. Il n'est pas ingrat ainsi qu'on le raconte, il est indépendant sans banalité et ne se laisse pas approcher par tous. Il ne s'attache pas aux murs comme le dit la légende, il est dépayable quand cela lui plaît. *Latude*, le matou de Sainte-Pélagie, qui fut le commensal des détenus politiques, dut émigrer au Louvre quand la prison fut démolie, et y vécut fort bien pendant de longues années. Le Louvre contient, d'ailleurs, une armée de ses semblables, et, autrefois, Richelieu y gardait jalousement, dans son bureau particulier, une colonie de minets. Jadis, à Versailles, les félins étaient en grand honneur ; la maréchale de Luxembourg avait une chatte célèbre, nommée Madame Brillant, à laquelle le roi Louis XV ne dédaignait pas d'envoyer quelque friand gibier de chasse. Quand elle mourut, elle fut pleurée en vers et en prose et on ne lui épargna aucun honneur. Elle avait tous les usages de la bonne compagnie, ne mangeait que dans une tasse d'argent ou une assiette de porcelaine ; la présence d'un homme du peuple la faisait miauler étrangement ! Quand sa maîtresse sortait, elle allait l'attendre dans la loge du suisse, de manière à sauter sur elle par la portière dès son retour.

Plus tard, l'infortuné Louis XVI, qui n'avait de chance en rien, trouva moyen de s'aliéner tout un parti politique en tuant d'un coup de marteau la chatte de Mme de Maurepas.

Le chat est propre, élégant, adroit, il retombe toujo rs sur ses pattes souples. Guyot Desherbiers a dit dans un poème qui est consacré aux matous : « Lorsque, par accident, un chat d'un toit glisse, il ne tombe pas, il descend ».

Certains auteurs, Théophile Gauthier, Pierre Lhermitte, écrivent entourés de leurs chats ; l'un appelait sa préférée : La reine des toits, et l'autre possède encore : La baronne des gouttières.

Henri V, à Frosdorf, possédait Mirette qui lui joua même de bons tours. Une fois il avait reçu une paire de bas de soie tricotés dévotement par une vieille marquise fidèle. Mirette se mit à aiguiser ses griffes sur l'étoffe crissante et en fit des boucles, et des fronces ; bref, une chose lamentable jusqu'au moment où, énervée elle-même, les griffes embrouillées de fils, elle se mit à lancer des imprécations de chatte. Le roi se retourna, défiait avec soin les pattes de sa bête et dit : « Je te pardonne en vertu du service que me rendit ta mère ». Or, ce service, le voici en deux mots : Tout enfant, le petit duc de Bordeaux s'était échappé vers les caves pour y découvrir une nichée, sans prendre garde aux portes qui se fermaient derrière lui. Arrivé tout au fond, il trouva une jolie famille de couleur variée dans un nid moelleux. Seulement, il fallait repartir et l'enfant se heurta à de massifs battants au bas desquels était ménagée une ronde chatte. Passer par là était impossible ; le petit s'enroula à force d'appeler, il pleura et finit par avoir une idée lumineuse, une idée de Robinson. Avec des brins de paille, il fit à la minette un collier auquel il attacha une feuille de son carnet avec ces mots : « Je suis dans la cave », puis il lança la chatte à travers l'ouverture et fut ainsi délivré.

Nous voilà fort loin des usages contemporains, revenons-y vite en quelques lignes. Avoir sa petite bête amie avec soi est chose exquise, l'imposer aux visiteurs est manque de tact. Comme l'enfant, on ne doit la présenter que sur demande et ne pas en prolonger l'admirette attention. Le visiteur n'a souvent qu'une pensée flatteuse pour le propriétaire en caressant un animal, car il est fort rare qu'on ait ceux des autres. L'attachement de bêtes à gens étant une chose réciproque, pas banale et bien vraie, il ne faut pas en ennuyer l'hôte temporaire qui accomplit près de vous un acte d'amitié, réclamant votre exclusive pensée.

René d'ANJOU.

## LE SAVOIR VIVRE

#### La poignée de main.

La poignée de main se généralise de plus en plus entre hommes et femmes. Cependant, un homme qui vient d'être présenté à une femme doit toujours attendre que celle-ci lui tende la main. Un très jeune homme agit de même envers un homme âgé. La poignée de main n'est pas un signe de respect, mais de sympathie plus ou moins banale.

La mode élégante de ces dernières années a fait serrer la main en la tenant presque à la hauteur des yeux et en relevant le coude de manière à former un angle des plus disgracieux. L'ancienne mode à l'américaine consistait au contraire à baisser la main et à la serrer vigoureusement. Ne rien exagérer ; ne lever ni trop ni pas assez la main qui se confie à vous, ne pas l'écraser entre vos doigts, mais éviter de la toucher mollement comme avec l'effroi de lui faire mal, ou un sourd dégoût. Ne pas prendre rien que le bout des doigts, mais éviter d'envelopper l'autre main de la sienne, ce qui est d'une familiarité inconvenante. Surtout, ne pas donner des poignées de mains interminables : une pression brève, franche, sans violence, sans raideur ni précipitation, et cesser aussitôt l'étreinte, mais en n'abandonnant cependant pas la main que lorsqu'on sent le même mouvement de recul que la vôtre.

Certaines personnes prétendent, non sans raison, pouvoir reconnaître le caractère et l'éducation d'un individu, à la façon dont il serre la main.

Se rappeler qu'à une première visite, c'est à la maîtresse de maison de tendre la main. Il n'est pas poli de la part de celle-ci de ne pas serrer la main d'une femme, à moins que celle-ci ne la visite que dans un but d'affaires ; mais elle peut se dispenser de donner la main à un homme avec lequel elle veut rester sur un pied cérémonieux.

Le salut « en visite » consiste en une inclination pour l'homme comme pour la femme, le visiteur entrant son chapeau à la main.

A moins que l'on ne soit intime, il n'est pas bien élevé de la part d'un homme de serrer la main d'une femme s'il n'est pas ganté.

Mme Camille PERT.

## RECETTES ET CONSEILS

#### Comment reconnaître l'or du cuivre.

Est-ce de l'or ? Est-ce du cuivre ? Telle est la question que l'on se pose en achetant un bijou. Il y a bien les poingons pour montrer l'authenticité ; mais il faut s'y connaître : il en existe aussi sur le doublé. Ils peuvent être usés ; des simulacres de poingons peuvent exister sur le cuivre ; que faire pour ne pas s'y tromper ?

Le poids de l'or est bien le double de celui du cuivre, mais comment s'en rendre compte ? Il faudrait le même objet comme terme de comparaison.

Il n'y a qu'un moyen dont l'extrême simplicité est à la portée de tout le monde, le voici : Taillez une allumette en pointe, du côté non soufré, trempez-la dans un peu d'acide nitrique et

déposez une goutte de cet acide sur le bijou. Si la partie touchée ne change pas, vous vous trouvez en présence d'un objet en or pur, si, au contraire, le liquide se colore en bleu ou en vert, vous avez devant vous un objet en cuivre.



Général japonais Hasegawa.

### Général japonais Hasegawa.

Aussi un brave et vaillant général qui a été nommé au commandement suprême des troupes japonaises en Corée. Son nom déjà a été mentionné à différentes reprises lors du fameux passage du Yalou. Hasegawa s'y est très distingué; il commandait alors les soldats de la garde japonaise.

La gloire du monde est toujours accompagnée de tristesse.

### POÉSIE

#### LA FORÊT.

*La forêt, qui revêt les monts de sa ceinture  
Et berce dans le vent ses masses de verdure,  
C'est notre mer à nous, Lorrains et Bourguignons,  
Gens des pays de l'est et du nord. — Les Bretons  
Ont l'Océan terrible, immense, aux eaux fécondes ;  
Nous avons les forêts sonores et profondes.  
Quand loin du sol natal nous errons vers le soir,  
Souvent à l'horizon nous croyons les revoir,  
La nuit dans l'ouragan qui siffle et se lamente,  
Nous croyons distinguer votre voix mugissante,  
O bois de mon pays ! — Ainsi qu'au fond des mers,  
Parmi les profondeurs de vos abîmes verts,  
Une vie incessante éclot ; les milliers d'êtres,  
Un monde merveilleux sous la voûte des hêtres,  
Pullule, et ses amours, ses chants, ses floraisons,  
Tour à tour prennent place au cercle des saisons.  
En mars, quand le soleil lance ses jeunes flèches,  
Tout un peuple de fleurs perce les feuilles sèches.  
Dans l'ombre des ruisseaux tremblent les boutons d'or,  
Les narcisses rêveurs se penchent sur le bord,  
Et les taillis sont pleins de jaunes primevères.  
Avril ! avril commence ! Un bruit d'ailes légères  
Frémît dans les rameaux des arbres reverdis.  
Voici les doux chanteurs des bois, voici les nids !  
Et mugnets de fleurir à côté des pervenches,  
Et concerts printaniers d'éclater dans les branches.  
« Gué ! que ! soyons joyeux ! dit le merle. — Aimez-nous !  
Chante le rossignol. — Hâitez-vous ! hâitez-vous ! »  
Répète le coucou d'un ton mélancolique...  
Le printemps fuit, et juin, comme un roi magnifique,  
Vêtu de pourpre et d'or, apparaît dans les champs,  
Les herbes des fourrés jaunissent, et les chants  
S'apaisent ; dans le fond des combes retirées,  
Au clair de lune, on voit des biches altérées  
Venir avec leurs faons tondre les jeunes brins  
Imbibés de rosée. — Aux marges des chemins  
Les fraises ont rougi, les framboises sont mûres,  
Parmi les méruliers aux mobiles ramifications,  
Les loriots gourmands sifflent à plein gosier ;  
Leur cri mélodieux clôt le chant printanier.  
La fleur fait place au fruit, l'été place à l'automne.  
Salut, maturité, saison puissante et bonne,  
Saison où la forêt tient ce qu'elle a promis  
Et fait pleuvoir du haut de ses rameaux jaunis  
Des trésors à foison ! — Les noisettes sont pleines,  
Et l'on entend tomber les grands mûrs et les faines ;  
Mais le taillis s'effeuille, et parmi les buissons  
Le rouge-gorge errant dit ses courtes chansons,  
Voici l'hiver venu. La neige sur les branches,  
En silence répand ses touffes de fleurs blanches,  
D'un sommeil éternel les bois semblent dormir.  
Et les germes féconds des printemps à venir  
Fermentent sourdement sous l'épais nid de neige.*

André THEURIET.

de l'Académie française.

On garde l'espérance jusqu'à sa mort.

Accord vaut mieux qu'argent.

### COIN DE LA MÉNAGÈRE

#### Gibelotte de lapin.

Prenez un lapin, dépouillez, videz et coupez-le en morceaux. Mettez du beurre dans une casserole et faites rôtir de petits morceaux de lard. Quand ces lardons sont frits, retirez-les et mettez votre lapin : faites-le revenir, ajoutez ensuite une cuillerée de farine et laissez roussir. Mouillez alors de bouillon, vin rouge ou vin blanc ; ajoutez bouquet garni, oignons, poivre, sel, champignons et remettez vos petits morceaux de lard. Faites cuire à petit feu. Retirez votre bouquet et servez.

#### Valeur nutritive des aliments.

« Ce n'est pas ce que l'on mange qui nourrit, c'est ce que l'on digère. »

Le perdreau est moins nourrissant que le canard sauvage, la perdrix, la caille, l'alouette, le faisan, la bécasse, la bécassine, la grive, mais il est plus digestif.

Quelques-uns de nos oiseaux de basse-cour présentent le même inconvénient que le gibier, tels sont l'oie et le canard.

Le pigeon et le poulet nourrissent peu.

Le dindon est très nutritif.

Les viandes noires comme le chevreuil, la perdrix, le faisan sont nutritives, échauffantes et lourdes.

Les poissons, en général, sont digestifs.

L'aloise, les sardines à l'huile, le merlan, la limande, l'éperlan, la perche, le goujon, le rouget, la carpe, la sole, le turbot, le carrelet, la barbue, le brochet, la dorade, la lotte, le hareng sont principalement recommandés.

L'écrevisse, le homard, les crabes et crevettes sont nourrissants mais échauffants, excitants par les assaisonnements dont on les relève.

L'huître et la moule sont excellentes de septembre à avril ; l'eau qui accompagne l'huître en accélère la digestion, mais il ne faut boire ni lait ni eau-de-vie qui, au contraire, entravent la digestion en empêchant les mollusques de se dissoudre.

Les œufs à la coque sont nourrissants et légers ; la gelée n'est pas nourrissante ; le lapin jeune : léger, mais peu nourrissant.

Le porc, très nourrissant, mais très lourd.

Les rognons, pieds, têtes, tripes, peu digestifs.

La cervelle, ris, mou de veau sont rafraîchissants.

### DEVINETTE



Cherchez la princesse maudite.

Editeur-imprimeur : G. Moritz  
Gérant de la Société typographique, à Porrentruy