

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 2 (1907)  
**Heft:** 83

**Artikel:** Les commandements de l'hygiène  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-257016>

### **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:** 13.01.2026

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

Un jour d'automne, le jeune baron regagnait son manoir de fort méchant humeur.

Malgré la vitesse de son cheval et le flair de ses limiers, le cerf les avait dépités, et messire Noël s'en revenait bredouille, comme un vulgaire chasseur de la plaine Saint-Denis.

Or, plus encore que ceux de sa race, il aimait la chasse avec passion et n'eût pas hésité à passer sur le ventre de ses paysans pour foncer quelque beau dix-cors.

Il était donc aussi mal disposé que possible, quand il aperçut Landry descendant de la forêt. Une idée infernale traverse l'esprit du jeune seigneur ; le pauvre innocent va remplacer le cerf.

— Tayart ! sus ! sus ! crie-t-il en lançant sa meute sur ce gibier humain.

Landry tourne la tête. En reconnaissant le terrible baron, il devient blême, et, jetant besace et bâton pour courir plus vite, il dévale à toutes jambes par le chemin escarpé qui descend à la plaine.

Derrière lui, chasseurs et limiers roulent comme un ouragan... Il croit déjà sentir un souffle ardent... Il court... Il vole...

Sa chaumière est là..., à dix pas... Encore un effort..., il est sauvé...

Son pied heurte une pierre, il tombe.

— Sus ! Sus !

Les animaux furieux se ruent à la sanglante curée ; l'un d'eux enfonce ses crocs dans le bras du malheureux, qui, fou de douleur, le saisit à la gorge et l'étrangle net.

— Misérable ! tu as tué Diamant !

Noël arrive, le fouet sur le coupable ; mais Pâquerette a vu le danger de son frère, elle accourt, se jette devant lui... et la cinglante lanière creuse un sillon rouge sur la joue rose de la fillette.

Landry pousse un rugissement de fureur ; mais elle, levant ses yeux d'azur, surpris de tant de cruauté, sur le farouche baron : — Oh ! monseigneur ! que je vous plains d'être si méchant ! dit-elle.

A ce cri parti du cœur, à l'angélique expression du doux regard tourné vers lui, le jeune homme se trouble, il a honte de son odieuse action, et, balbutiant gauchement quelques excuses, étonnées de sortir de sa bouche, il rassemble ses chiens et s'éloigne, le front penché, suivi par le regard sombre de Landry, qui tend vers lui son bras blessé, dans un geste menaçant.

(A suivre.)

## LES COMMANDEMENTS DE L'HYGIÈNE

I. Hygiène générale. — Lève-toi tôt, couche-toi tôt et occupe ta journée.

II. Hygiène respiratoire. — L'eau et le pain entretiennent la vie ; l'air pur et le soleil sont indispensables à la santé.

III. Hygiène digestive. — La frugalité et la sobriété sont le meilleur élixir de longue vie.

IV. Hygiène de la peau. — La propreté préserve de la rouille, les machines les mieux entretenues font les plus longs services.

V. Hygiène du sommeil. — Assez de repos répare et fortifie ; trop de repos amollit et affaiblit.

VI. Hygiène du vêtement. — Se bien vêtir, c'est conserver à son corps, avec la liberté de ses mouvements, sa chaleur nécessaire ; le préserver de toute variation brusque de la température.

VII. Hygiène de l'habitation. — La maison propre et gaie rend le foyer aimable.

VIII. Hygiène morale. — L'esprit se repose et s'aiguise dans les distractions et l'amusement ; mais l'abus mène aux passions et les passions aux vices.

IX. Hygiène intellectuelle. — La gaieté fait aimer la vie et l'amour de la vie est la moitié de la santé. Au contraire, la tristesse et le découragement font avancer la vieillesse.

X. Hygiène professionnelle. — Est-ce ton cerveau qui te nourrit ? Ne laisse pas ankyloser tes bras et tes jambes. Gagnes-tu ta vie à coups de pioche ? N'oublie pas d'orner ton intelligence et d'agrandir ta pensée.



## Menus propos

Princes et princesses en religion. Le prince Charles de Löwenstein, malgré ses 74 ans, a pris au commencement de ce mois congé de sa famille pour revêtir, dans un couvent de Hollande, l'habit dominicain. Le parti catholique allemand perd ainsi l'un de ses chefs les plus écoutés. A cette occasion, on s'est rappelé qu'il a été précédé dans la même voie par une sœur et deux filles : sa sœur, veuve de l'infant Miguel qui prétendait au trône de Portugal, est Bénédicte dans l'île Wight, en Angleterre ; avec elle se trouve l'une des filles du futur Dominicain, tandis que l'autre est Clarisse.

Parmi les autres membres de familles princières allemandes qui sont prêtres, religieux ou religieuses, il faut citer d'abord le prince Maximilien de Saxe, professeur de droit canon et de liturgie à l'Université de Fribourg ; le prince Charles Hohenlohe-Langembourg, chanoine d'Olmütz ; le comte Arnold de Lippe, de la maison princièrè de Lippe, chanoine de la cathédrale de Saint-Etienne, à Vienne ; le prince Georges de Lichtenstein, qui appartient, sous le nom de P. Idephonse, au couvent des Bénédictins de Prague ; la princesse Henriette de Lichtenstein, qui porte l'habit de Bénédicte sous le nom de Mère Adelgonde.

On peut citer encore le prince Ferdinand Croy, ancien officier de la garde, prêtre du clergé romain ; le prince Philippe Hohenlohe-Schillingfürst, Bénédictin ; le prince Charles-Egon de Hohenlohe-Waldembourg, prêtre séculier en Transylvanie ; la princesse Marie Schwarzenberg et deux comtesses Salm sont Bénédictines : trois princesses Isenburg-Birstein, dont la mère était une archiduchesse d'Autriche-Toscane, sont religieuses.

\* \* \*

Qu'il navigue ou ne navigue pas, un grand vapeur coûte cher d'entretien chaque jour ; quand on ajoute à ce prix d'entretien la somme qui représente l'intérêt et l'amortissement du capital engagé, on arrive à un chiffre considérable. Aussi les armateurs cherchent-ils toujours à réduire le plus possible, au cours de l'année, le nombre des jours pendant lesquels leurs bateaux « ne produisent pas », c'est-à-dire stationnent dans les ports pour chargement, déchargement ou réparations.

La rapidité des opérations de chargement et de déchargement s'accroît chaque jour, à mesure que se perfectionnent les engins de toutes sortes au moyen desquels elles s'effectuent, mais elle dépend aussi beaucoup de la manière dont les armateurs et leurs agents savent organiser le travail.

Citons, à ce sujet, un des derniers « records ».

Le vapeur *Carthaginian*, de la Compagnie Allan, de Glasgow, est rentré dans ce port le 27 juin, au matin, venant de Philadelphie, a déchargé, rechargé, puis repris la mer le 29 au soir, ayant séjourné à quai pendant soixante-cinq heures environ ; or le *Carthaginian* est un bateau de près de 4500 tonnes !

Beaucoup d'armateurs commencent, d'ailleurs, à munir leurs navires d'appareils de télégraphie sans fil, au moyen desquels les capitaines signalent leur prochaine arrivée à leurs ports de destination, ou tout est immédiatement préparé pour que le déchargement et le rechargement s'effectuent avec la plus grande célérité possible.

\* \* \*

Les Esquimaux, pendant l'hiver, habitent de profondes cavernes creusées à différents étages, dans les falaises escarpées qui forment les rives de l'île. L'entrée de ces demeures, qui n'ont pas de fenêtres, et où l'aération est défectueuse (ce qui explique les ravages de la pneumonie et de la phthisie, qui déciment cette race intéressante), est parfois ridiculement étroite.

Un missionnaire raconte qu'il pénétra un jour en rampant dans une de ces demeures souterraines pour y visiter un malade. Quand il voulut en sortir, il lui fallut se dépouiller de ses vêtements, sous peine de rester emprisonné dans l'étroit couloir !

En été, ces cavernes deviennent trop humides et malsaines. L'Esquimaux et sa famille les abandonnent pour se réfugier dans une cabane de cuir édiflée devant l'entrée, sur une plateforme qui fait office de terrasse. Mais il faut prendre des précautions pour que la « maison de campagne » ne soit pas emportée par le vent. On l'assujettit en place en l'attachant aux rochers voisins avec des bandes de cuir de wabros. Sur cette terrasse, large de moins d'un mètre, l'Esquimaux creuse un puits profond où il entasse la viande de gibier. Et c'est bien là le plus curieux garde-manger que l'invention humaine ait jamais imaginé. Mais ces provisions ne sont pas inépuisables : aussi, pendant que la femme vaque aux soins du rudimentaire ménage, l'homme part à la chasse.

Telle est la saison d'été de l'Esquimaux de King-Island, un peu semblable à celle du père alpin. Et qui sait si la bizarrerie des idées d'un siècle futur n'apporteront pas avec la facilité croissante de voyager, la mode de villégiaturer en Alaska plutôt qu'en Suisse.

## Passe-temps

Solutions du N° du 28 juillet 1907.

Devises : O (l'eau).

L E (aillées).

H E (hachées).

### Devises

Quelles sont les lettres les moins visibles ?

Les moins spirituelles ?

Les moins religieuses ?

Editeur-imprimeur : G. MORITZ, gérant.