

Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: 3 (1908)
Heft: 129

Artikel: Feuilleton du Pays du dimanche : sur la mer bleue
Autor: Dolques, Michel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-257664>

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: 24.01.2026

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

POUR TOUT AVIS
et communications
S'adresser
à la rédaction du

LE PAYS

DU DIMANCHE

Pays du dimanche
à
Porrentruy
TELEPHONE

Supplément gratuit pour les abonnés au PAYS

Pour les vacances

Elles approchent, les vacances joyeuses ! C'est l'époque des cures d'air, des cures d'eau, des courses de montagnes, tout au profit de la santé. Qui a visité des colonies scolaires de vacances, même modestement installées dans de simples fermes, savent avec quelle surprenante rapidité on peut y voir des santés compromises se raffermir. Aussi faut-il souhaiter qu'un très grand nombre de personnes puissent bénéficier des séjours de campagne, surtout parmi la catégorie de celles qui passent plusieurs mois de travail dans des fabriques, des ateliers, des bureaux, des magasins, des salles d'école ou de collège. Le surmenage, l'énerverement, parfois la neurasthénie, ont raison d'excellentes constitutions. Pour redonner vigueur et force, nous ne vanterons pas les séjours dans des lieux de villégiature mondains, avec tables de jeu, petits-chevaux, concours sportifs, spectacles et le reste. Non ! Ce qu'il faut rechercher ce sont des séjours à la campagne, près des bois, dans des fermes isolées ou de petits hameaux, où l'on vit simplement, sans contrainte, avec l'alimentation frugale du paysan, en respirant un air pur, et où l'on joindra au repos intellectuel des courses à travers les prés et les forêts, ayant tout l'agrément d'une école buissonnière.

Si ces séjours sont utiles aux grands, ils le sont davantage encore aux petits, à la génération de demain, à laquelle il sera plus demandé qu'à nous-mêmes. Comme le dé-

montre M. le Dr Weber dans les *Feuilles d'hygiène*, là où les soins les plus assidus, les médicaments prodigues sans compter, ont échoué, la vertu curative de la seule nature peut encore obtenir des succès inespérés. On a vu des enfants fluets, gavés de remèdes et de fortifiants, exhalant encore l'odeur de l'huile de morue, recouvrer la santé ensuite d'un séjour à la campagne. L'appétit qu'on avait vainement cherché à exciter par le quinquina et en administrant de tous les toniques du codex, devenait spontanément impérieux ; le grossier pain noir du campagnard était consommé gloutonnement, alors que peu de jours auparavant les extras les plus triés de la ville n'avaient été acceptés qu'avec répugnance. Immédiatement les échanges organiques se trouvaient renforcés, et les petits patients, bruns par le soleil, se mettaient à prospérer à la grande joie de la maman, qui guérissait elle-même d'une surexcitabilité nerveuse développée sous le coup d'influences émotives répétées et de ruits blanches passées au chevet des enfants sans cesse souffrants. Catahrres gastriques, rhumes chroniques, anémie, faiblesse générale, granulations et végétations pharyngiennes déjà condamnées par coutumace à être exécutées par le couteau du spécialiste, se dissipent successivement ou du moins ne font plus parler d'eux. Ainsi la vie en pleine nature montre quelquefois une activité curative plus forte que celle des pots et des fioles de la pharmacie. Aussi peut-on dire de l'argent dépensé par un habitant de la ville pour mettre ses enfants à la campagne que c'est un placement de père de famille.

Il sera souvent utile, ajoute M. le Dr Weber, d'ajouter à la cure d'air une cure d'eau pratiquée de la manière suivante : Les enfants seront habitués aux ablutions froides dès qu'ils auront atteint l'âge de dix à douze mois. Pour y arriver on fera suivre au début le bain chaud journalier d'une friction pratiquée prestement avec les mains trempées dans de l'eau froide. Graduellement on en viendra à l'éponge imbibée d'eau froide, puis à la douche complète. La « réaction » consécutive doit se produire rapidement ; l'enfant ressentira une sensation chaude agréable. L'épiderme qui recouvre son petit corps prend une teinte rosée due à un afflux sanguin augmenté. Lorsque cette réaction fait défaut, le sujet est réellement malade, et il y aura lieu de recourir aux conseils du médecin. L'usage régulier de l'eau froide constitue une des meilleures mesures préventives à employer contre les refroidissements, et peut être généralement recommandé. Les adultes peuvent également s'habituer aux ablutions froides. Les plus délicats commenceront par se frictionner le corps tous les jours avec de l'eau-de-vie pendant une première semaine. Les frictions seront faites au moyen d'un mélange d'alcool et d'eau à parties égales la semaine suivante. Enfin au cours de la troisième semaine on emploiera l'eau froide seule, puis on passe à la douche simple. Voici la façon d'improviser un appareil à douche, tel qu'elle est recommandée par le Dr Knosp, de New-York, auquel j'emprunte ces quelques détails concernant la cure d'eau. On verse de l'eau froide jusqu'à la hauteur de 10 centimètres dans un tub ou

Fenilleton du Pays du dimanche 2

Sur la Mer Bleue

par Michel Dolques

Le jeune homme se perdit dans l'ombre du soir.

Un quart d'heure après, il était de retour.

— Venez, dit-il, aux deux femmes.

On rejoignit le père Mathurin, assis dans sa barque.

— Té ! c'est pas trop tôt, s'écria le vieux pêcheur.

Et, par un geste gauche, il arracha son bonnet pour saluer.

Tout le monde prit place, et la barque, obéissant à la pesée des rames, se dirigea vers la sortie du port.

— Ah ! enfin, nous voilà partis, dit M. Lamouroux gaiement. Je vais allumer des

lanternes vénitiennes, et, lorsque nous serons en mer, Julia nous chantera quelque chose. Je l'accompagnerai sur mon violon.

— Je tiens ce que je promets, dit la jeune fille en riant. Oh ! que je suis contente ! J'en rêvais de cette première promenade en mer. Et toi maman ?

— C'est avec plaisir que j'y vais.

Puis, se tournant vers le pêcheur :

— N'y a-t-il pas danger de chavirer ?

L'homme sourit.

— Ni d'attraper un rhume ?

— L'air salin n'enrhume jamais ; sans cela, il y a cinquante ans que je n'aurais cessé de l'être, dit-il d'un air bourru, avec un regard de pitié pour ces terriens.

L'embarcation, après avoir fait un détour pour éviter un vapeur coulé à pic à l'entrée de la passe, et dont la cheminée rouge dépassait de deux mètres à peine le niveau de l'eau, arriva dans la mer.

Rien n'indiquait qu'on eût doublé le phare, tant le calme était grand sur l'onde.

Seuls, un air plus frais caressait le visage et un grésillement léger s'entendait du côté des brisants, à la pointe de la jetée, où une légère écume roulait sa mince ligne de globules aux angles moussus des galets.

On glissait lentement comme en rêve.

Le ciel, d'un bleu sombre, était criblé d'étoiles, et la Voie lactée, si visible dans ces nuits du Midi, coupait toute la voûte de son large ruban cendré, pareille à une immense valenciennes déroulée sous une énorme coupole de velours.

On respirait à pleins poumons les émanations salines. Et ce fluide de la mer, frais et tranquillissant, reposait, surtout après une journée de chaleur torride.

On doubla le brise-lames.

Mme Bourlon s'était assoupie au balancement doux de la barque.

Julia, tout émue, les yeux humides, ne parlait pas ; et le jeune homme, son violon sur les genoux, subissait l'impression, de ce

dans un cuveau de un mètre de diamètre. On y entre sans hésiter et on y barbotte pendant une minute, puis on se fait verser lentement une cruche ou un arrosoir d'eau froide successivement sur chaque épaule de telle manière que le corps entier soit humecté. L'ablution est suivie d'une friction énergique faite au moyen d'un linge sec. La température de l'eau peut osciller sans inconvenient entre 10 et 20° centigrades. La cure d'eau sera pratiquée, le matin, au lever ou, le soir, avant de se mettre au lit. Si la réaction a peu de tendance à se produire, voici comment on procède. On se lèvera une demi-heure plus tôt que de coutume ; on aura soin de recouvrir immédiatement le lit qu'on a occupé, afin d'y maintenir la température chaude qu'il a acquise pendant la nuit. La douche a été préparée la veille à proximité du lit ; elle est pratiquée comme il est dit plus haut, la surface du corps est frottée avec célérité, puis on retourne au lit, même sans s'essuyer complètement, et on y reste trente minutes. Si malgré ces précautions il se produit à la suite de la douche une sensation persistante de froid et du malaise, cela prouve une intolérance à l'égard de l'eau, résultant de quelque maladie qu'il y a lieu de faire déterminer médicalement. Il va sans dire que les bains de rivière ou de lac sont aussi souvent utiles. Toutefois les personnes âgées ne devront en faire usage qu'avec circonspection.

Grâce à ces moyens on arrivera à augmenter la force de résistance du corps à l'égard des changements de température et de l'humidité de l'air ambiant. Or nous devons tendre à ce but par toutes les voies possibles.

Pendant le jour on fera, en tous temps, des courses dans les bois et sur les montagnes. Ces marches obligent à aspirer à grandes bouffées l'air balsamique des forêts. Elles constituent en même temps une gymnastique des muscles autrement salutaire que celle qui peut être enseignée dans des halles fermées, toujours plus ou moins saturées de poussière. On aura soin de veiller sans cesse à une bonne tenue corporelle, surtout pour les jeunes filles, auxquelles il faudra répéter cent fois : tiens-toi droite. On sait que leur constitution, foncièrement plus frêle, se prête mal aux méthodes que l'instruction moderne leur impose, et qu'elles

soulèvement léger, le charme de cette heure exquise.

Quant au vieux pêcheur, les heures de sa longue vie de voyages lui revenaient sans doute en mémoire ; les soirées lumineuses et chaudes des tropiques lui apparaissaient dans un doux souvenir lointain, avec les sensations multiples de chaque changement de latitude, car il laissait aller ses rames, sans bruit, mollement.

On entendait le chant gai des gouttes d'eau détachées du bois, élevé à peine au-dessus du flot, et tombant comme autant de perles dans le liquide assombri.

La mer libre était là, la vaste mer au murmure immense, à la respiration gigantesque, assourdie sous la pression du calme, se perdant dans un lointain plein de mystère.

La vague venait, comme lasse, à peine plus haute qu'une ride, baigner, caressante, les flancs du frêle esquif, comme impuissante à en soulever le poids.

Les lanternes de couleur qui entouraient la barque versaient à l'intérieur une lu-

ont de la tendance à contracter des attitudes corporelles fâcheuses.

On fera boire du lait toujours cuit, manger des œufs crus, qu'on trouve sans peine très frais, des légumes, des farineux, et on s'en tiendra généralement sans crainte à l'alimentation des campagnards, sans faire venir des pâtisseries de la ville. Il y aura lieu d'éviter avec soin la constipation et de la combattre, si c'est nécessaire.

De cette façon, les journées s'écouleront vite, trop vite même au gré de beaucoup.

Mais il est un danger qui menace les personnes en séjour de vacances, et il est bon de le signaler : c'est la promiscuité avec des malades atteints d'affection de nature contagieuse. Il n'est pas rare qu'on y rencontre des phthisiques qui toussent et expectorent. Or, cette forme de tuberculose, appelée « ouverte », expose au risque de la contagion. Il en est de même des enfants en convalescence de coqueluche : il faut absolument les éviter.

Le tuberculeux s'introduit fréquemment dans des pensions et des stations de villégiature, sans avoir conscience de son état, et moins encore du péril qu'il fait courir à son entourage. Il devrait être au sanatorium et non dans les stations destinées à tous.

Quant aux coqueluches, ils exposent un danger plus immédiat encore et il est indispensable de les éloigner à bref délai. Voici une situation embarrassante en présence de laquelle je me suis trouvé hier. Un brave père de famille vient de s'installer dans une pension des environs, en compagnie de deux de ses enfants, atteints de coqueluche. Tant désolé, il a dû quitter une grande ville pour « changer d'air » et en même temps pour éviter d'infester un troisième et tout jeune bébé. C'est uniquement par amour pour ses enfants qu'il s'est décidé à faire ce sacrifice de temps et d'argent. Il n'a pas réfléchi qu'il en résulte du danger pour d'autres. Que faire ? Le terrain sur lequel je lui propose une entente est celui-ci : il retournera au plus vite chez lui et enverra ici Madame avec l'enfant encore indemne.

Je le répète, aucun enfant atteint de coqueluche ne peut être toléré dans une station de villégiature d'été, s'il n'est strictement isolé, ce qui n'est pas possible dans une pension ou dans un hôtel. Il sera de mise de prendre les mêmes mesures rigoureuses à l'égard d'enfants qui ne sont que suspects de cette maladie, alors même que

mère de crypte où tout semblait rongé, augmentant l'épaisseur des ténèbres environnantes.

Le jeune homme donna un coup d'archet.

Julia parut sortir de son rêve. Elle sourit.

— Je suis prête, dit-elle.

Il préluda et donna la note.

La jeune fille s'était mise debout ; et, dans la nuit, à pleine voix sonore qui frappa les flots tranquilles et résonna au loin dans un écho très pur, elle chanta :

O mer, faite d'azur, dont la vague soupire,
Bercant le frêle esquif du nautonier rêveur,
Ta voix est un grand chant, ta ride est un sourire
Et ta lame, un baiser qui caresse le cœur !

Miroir des cieux sereins où l'étoile s'allume,
Brillante et radieuse au sein des nuits d'été,
Du doux grésillement de ta légère écume,
Jaillit le pur argent de ton immensité.

Dans l'écrin de ta rive où la fleur se colore,
Eblouissante et riche en ta nappe de feu,
Tu paraîs, au soleil qui te chauffe et te dore,
Une immense topaze avec reflet bleu !

le tableau très complet de la toux spasmodique n'existe pas encore.

Le parrain

(Suite et fin)

M. Matoussaint a bien fait les choses. Il a repassé son « Credo » et l'a récité fort convenablement, tandis que le prêtre versait l'eau baptismale sur la tête de Vincent, ronde et cheveux comme une pomme d'escalier. Ensuite, il a offert une belle boîte bleue au curé, donné son bras à la maman en bonnet de paysanne, jeté tout pèle-mêle des drageées, des sous et des haricots aux gamins groupés au seuil de l'église qui le saluaient du cri traditionnel : « Ah la crasse ! ah la crasse ! » — Puis il a ramené les gens du baptême manger un morceau chez lui.

C'est un « lunch » ; il y a des gâteaux, des sandwiches, et, Dieu me pardonne ! une bouteille de vin de Champagne. Le serrurier le boit à petite gorgée, en clignant de l'œil d'un air de connaisseur ; mais, au fond, il se demande si l'ancien patron de sa femme le croit malade, pour lui donner de la tisane. Quant à la vieille maman, ayant pris dans sa main, avec respect sa serviette à thé, elle l'examine curieusement, comme un objet singulier et d'un usage inconnu dans le monde civilisé.

Mais M. Matoussaint regarde son filleul, que Caroline tient sur ses genoux, tout démaillotté, et qui lève en l'air ses petites jambes arquées, en frottant ses pieds avec force. C'est étrange ! M. Matoussaint ne le trouve plus si laid que l'autre fois. Comme c'est mignon tout de même, ce corps si tendre, si frais, des petits enfants. Et voilà qu'il songe à présent, qu'il a dû être comme cela, lui aussi, et qu'il a eu une mère, une bonne mère, qui devait le tenir ainsi sur ses genoux. Et, lorsque la toilette de l'enfant est terminée et que la femme du serrurier le remet sur ses bras, le vieux célibataire présente son gros doigt au tout petit qui le saisit dans sa menotte, et il ébauche un sourire attendri dans sa barbe grise.

Ce soir-là, à son café, l'ancien quincailleur fit preuve d'une patience inaccoutumée ; et l'emballeur de la rue Amelot eut beau faire une série de raccrocs et annoncer, d'une voix ironique : « Seize à quinze... »

Et lorsque tu t'endors sous la brise qui passe,
Tu sembles savourer en ton recueillement
Les bonheurs inconnus que te verse l'espace
Et que murmure au ciel ton long tressaillement.

Julia chanta ces vers avec toute son âme.
A la dernière strophe, l'archet du musicien s'était arrêté sur la corde et il restait silencieux.

Le pêcheur avait écouté, les rames immobiles, cet éloge de sa mer préférée.

A ce moment, du rivage éloigné, une voix s'éleva, forte, puissante, éclatante comme un clairon, dont la note juste et caressante sonna au loin sur l'eau muette.

Elle chantait ce dernier couplet que Julia, qui s'était interrompue, allait reprendre :

Ah ! sois toujours berceuse en ta vie éternelle,
Sous l'air pur qui t'apporte un parfum d'oranger ;
Enivre-toi d'azur et reste toujours belle :
Tes flots harmonieux invitent à songer !

Et quand le son se fut éteint dans les profondeurs lointaines, que seul s'entendit le léger clapotis de l'eau autour de la barque, Julia, qui avait écouté dans un reli-