

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 4 (1901)  
**Heft:** 177

**Artikel:** Hygiène pratique  
**Autor:** D'Anjou, Renée  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-285395>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

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

Et qu'on ne dise pas qu'il y a lâcheté à aimer ceux qui nous méprisent ou qui nous persécutent.

Le Christ fut-il un lâche quand, expirant sur le bois du Calvaire, Il pria pour ses juges et pour ses bourreaux ?

• *Fardonnez-leur, ils ne savent ce qu'ils font* » doit encore être aujourd'hui comme au temps des martyrs la devise de quiconque se réclame du Christ.

La charité est sœur de la vérité : le triomphe de l'une prépare la victoire de l'autre.

C'est ce que comprit le doux évêque de Genève, quand au milieu des luttes religieuses de l'époque, il répondit à un fanatique qui venait de lui cracher au visage ces admirables paroles : *mon ami, vous ne m'empêchez pas de vous aimer !*

C'est ce qu'a compris Mgr Stammer, et sa ligne de conduite doit être la nôtre à tous, prêtres et laïcs.

— Outre l'administration des catholiques de Berne et des environs immédiats, Mgr Stammer dut, pendant plus de dix sept ans, étendre sa sollicitude pastorale à tous les fidèles disséminés sur les immenses territoires des paroisses de Berthoud, d'Interlaken et de Thoune.

C'était cinq fois l'étendue des diocèses ordinaires d'Italie. Sans doute qu'un vicaire (quand il pouvait en obtenir un) et deux prêtres auxiliaires le secondaient dans cette lourde et difficile mission.

*Sed quid haec inter tantos ? !* Mais qu'étaient-ce pour des besoins si multiples ? !

Aussi qui pourrait dire les soucis, les fatigues, les déboires, les amertumes du valeureux prêtre durant ces dix sept années !

C'est le secret du ciel, où celui qui travaille pour Dieu accumule un trésor que la rouille et les voleurs ne pourront enlever.

Pendant dix sept ans Mgr Stammer fut pour les catholiques du vieux canton de Berne un véritable émule des apôtres et comme ceux-ci il mérite le nom de père de nos paroisses.

N'est-ce pas lui en effet, qui, par lui-même ou par ses coadjuteurs, a engendré nos paroisses à la vie surnaturelle, en les initiant aux lumières de la foi et aux mystères de la grâce ?

Il est donc bien vraiment le père des paroisses de Berthoud, d'Interlaken et de Thoune.

Or comme j'épousai il y a huit ans l'aînée de ses filles (la paroisse de Thoune), je suis par cette union l'heureux et premier gendre du vénéré jubilaire.

Et voilà du même coup la paroisse catholique romaine de Berne devenue ma belle-mère.

Et quelle belle-mère ? Ah ! si toutes les belles-mères la valaient !

Elle peut n'être pas fière peut-être de l'ainé de ses gendres, mais l'ainé de ses gendres est sûrement fier d'elle. Et pour cause.

Car, mesdames et messieurs, quand une paroisse se montre à la hauteur de ses vicissitudes comme la vôtre ; quand une paroisse sait se grouper autour de son chef légitime comme la vôtre ; quand elle comprend comme la vôtre le grand devoir de la reconnaissance et de la solidarité ; quand enfin elle porte l'espoir de générosité jusqu'à réunir en quelques mois 68.000 fr. pour les déposer, en faveur de son église obérée, aux pieds de son pasteur jubilaire et procurer à celui-ci une joie qu'il n'aurait osé rêver, certes on peut être justement fier d'appartenir à une telle paroisse par quelque lien.

Aussi, unissant dans une pensée commune la paroisse de Berne et son méritant chef, je

vous invite, au nom des curés de Bienne, Berthoud, Interlaken, St-Imier, Tramelan et Thoune ainsi qu'au nom des vaillants vicaires de Berne et de Bienne à porter un triple vif à Mgr Stammer.

## HYGIÈNE PRATIQUE

### L'AIR

L'air est notre élément de vie comme l'eau celui du poisson, mais de même que le poisson ne vit que dans l'eau pure, nous ne pouvons, nous, respirer la vie et la santé que dans l'air pur.

Ce n'est pas chose facile d'en trouver, nos marchés n'en vendent pas et nos maisons n'en contiennent guère, nos villes non plus. hélas ! Pourtant nous y végétons, anémiés souvent, vieillissant avant le temps, lassés, essoufflés, usés. Au début du monde, quand l'air était tout neuf, nos aïeux le respiraient pendant huit à neuf siècles, puis sensiblement la longévité a baissé, a ramené l'échelle de vie à un pauvre petit maximum qui, fort heureusement tend à se relever depuis quelques années et cela grâce aux progrès de l'hygiène.

Seulement l'hygiène, comme l'entend la Faculté, est bien difficile à observer. Nos Esculapes modernes, sous prétexte de microbes, nous condamneraient volontiers à une existence extrêmement inconfortable et extrêmement ennuyeuse. Dans nos chambres pas de rideaux, sur nos planchers pas de tapis. Au repas de la fade eau bouillie. Le microbe leur tourne l'esprit, il pénètre dans leurs cellules cérébrales, s'y développe et gouverne leur intelligence avec une tyrannie qui retombe sur nous. Et notez qu'au milieu de ces infiniment petits, ils n'ont jamais pu débrouiller s'ils étaient le résultat ou la cause de la maladie. Or, existent-ils vraiment ces animalcules ? — Querelle jamais close... négligeons-la, nous, les sages, qui voulons la vie belle et rose, la moins ennuyeuse possible et regardons le côté pratique dépourvu de parti-pris.

Que faire pour nous bien porter ! — Être gai, bien manger, bien digérer, bien dormir, bien respirer. Vous croyez que c'est simple tout cela. — Non ! — C'est automatique, cependant ; la respiration n'a pas besoin d'éducation, direz-vous. — Mais si, écoutez donc : D'abord, pour aspirer, n'ouvrez pas la bouche, fermez-la doucement, sans serrer les lèvres et respirez par le nez dont les cornets filtreront les poussières.

Ensuite, comme l'atmosphère parisienne n'est pas un idéal de pureté, soir et matin, lavez un peu ce filtre naturel avec une solution de menthe, d'eau de Cologne, de romarin, etc... ou simplement du sel dissous dans l'eau. Par là vous éviterez le « microbe » du terrible coryza d'abord. — autrement dit le rhume de cerveau, — et vous aurez nettoyé et aseptisé le véhicule transmetteur de vie à vos poumons. L'air arrivera purifié dans la limite du possible, il revivifiera votre sang et favorisera le phénomène de l'hématose qui n'est autre que la transformation du sang noir et veineux en sang rouge artériel.

De temps à autre, au cours de vos occupations, surtout quand le hasard vous fait passer dans un square ou dans un lieu bien aéré sans odeurs, sans poussières, faites des aspirations profondes et lentes, ouvrez bien la cage thoracique, remontez à son point culminant le diaphragme, dilatez vos poumons afin que les bronches capillaires soient aérées. Si ce n'est pas un lieu public et si vous êtes en liberté, éle-

vez les bras en même temps que l'aspir et les abaissez pour l'expir. Chez vous, dans l'appartement, quelque temps qu'il fasse, sauf pourtant par les brumes opaques, ouvrez les fenêtres et surtout celle de la chambre à coucher au minimum trois heures par jour. Si vous voulez un bon et calme sommeil ayez d'abord : « une conscience pure », puis aucun parfum chimique, aucune fleur, mais quelques branches de romarin ou d'eucalyptus dont la présence répandra dans l'atmosphère des émanations hostiles à l'agitation nerveuse, à la fièvre d'irritation. Les anémiques, les délicats de la poitrine devraient toujours avoir un chapelet de graines d'eucalyptus près de leur lit.

Autre précaution : Mettre à la porte les vêtements du jour. Ils sont pleins de « microbes », de poussières, d'odeurs, ils font faire de mauvais rêves, évoquent par l'odorat les souvenirs désagréables et les répercutent sur les songes. Au matin, ouvrez tôt vos fenêtres, mettez en liberté les miasmes accumulés dans l'air confiné par votre expiration. Surtout n'ayez pas de feu la nuit, sauf dans les grandes humidités où il est nécessaire d'établir une sécheresse de l'atmosphère ou de chasser par la cheminée des odeurs nauséabondes.

Quand vous travaillez dans une pièce close, quelque temps qu'il fasse, ouvrez-la en grand une dizaine de minutes au moins toutes les deux ou trois heures. Et maintenant si « l'air » de ma ritournelle vous plaît, suivez-en l'harmonie et elle vous procurera vie longue et excellente santé.

RENÉE D'ANJOU.

## LETTRE PATOISE

*Dà lai Côte demai.*

Çà en djàssaint qu'en s'entend ! — C'était à tribunal d'ay Nentchâvon ! le djudge diè à gendarme : Aimannay le premier témoin. (Le gendarme paie aipeu revint in moment aiprés cheuiay d'in hanne entre dous aïdges). Le djudge : Comment vos aipay-vos ? — Fidèle Muller. — Qué l'aïdge aivos ? — Qu'âce que peut bin vos faire mon aïdge ? — Vlaivos oui ou non me dir tot contant vote aïdge ? — Y ay trente quatre ans. — Etes-vos protestant o bin catholique ? — Main, Monsieu le djudge ! — Si vos vos permâtes inco enne fois des observations, i vos fay ay botay en pigeon à pain aipeu en l'ave. — Y seu luthérien. — Etes-vos pairant en l'aïccusai, o bin en service tchie lu ? — Moi ? aivo stuli ? Y ne sais ce que vos pansay. — Léchie d'enne sant vos sotté observations ; i vos fay airratay, se vos vos permâtes inco in cô de répliquay. Yeuvay lai main aipeu pratay serment. — (Fidèle ieuve lai main. Le djuge ieut lai formule di serment que Muller répète). « Y djure, che vrai que Due m'aisiste : de tot révélây ço qui say, de ne ran coigie de ço que peut édie an lai découverte de l'aïfaire et de ne ran dire que lai pure vérité. Amen.

Mitenaint qu'aivo ay dire ? — In bé compliment de lai paie de Mousieu le djudge supérieur, y vos invite ay sopay tchie lu stu soi ès heutes. — Quoi ? Qu'âce que vos dites ? Vos n'êtes point témoin de l'aïfaire ? — Et nani, Monsieu, i seu le valat de Monsieu le djudge supérieur. Y vîd vos invitay ai sopay, aipeu comme vos n'étiimpe ay l'hôtâ, ay mé faïu veni ci. Tiain y ay demandai aiprés vo, ça in gendarme que m'é aimannay.

*Stu que n'âpe de bôs.*