

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 11 (1873)  
**Heft:** 28

**Artikel:** Cours d'hygiène à la troupe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-182349>

### **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:** 30.01.2025

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

# CONTEUR VAUDOIS

## JOURNAL DE LA SUISSE ROMANDE

Paraissant tous les Samedis.

### PRIX DE L'ABONNEMENT :

Pour la Suisse : un an, 4 fr ; six mois, 2 fr.; trois mois, 1 fr.  
Pour l'étranger : le port en sus.

On peut s'abonner aux Bureaux des Postes; — au magasin Monnet, place de Saint-Laurent, à Lausanne; — ou en s'adressant par écrit à la *Rédaction du Conteur vaudois*. — Toute lettre et tout envoi doivent être affranchis.

Lausanne, le 12 Juillet 1873.

Nous empruntons les lignes suivantes au manuscrit d'un cours d'hygiène donné à la troupe l'année dernière, au camp de Bière, par M. le docteur A. B. On y trouvera des conseils utiles à tout le monde, exposés sous cette forme humoristique et piquante que l'auteur sait donner à tout ce qu'il écrit.

### Cours d'hygiène à la troupe.

L'hygiène est une science qui traite de la conservation de la santé, en éloignant une foule de causes susceptibles de lui nuire. Cela ne signifie pas cependant que l'hygiène, rigoureusement observée, puisse empêcher tous les troubles de la santé, car la Providence n'a point eu le dessein de laisser périr de faim médecins et pharmaciens.

Il est malheureusement trop reconnu que si nous usons de l'hygiène envers nos animaux domestiques, nous la négligeons généralement pour nous-mêmes, par le motif peut-être que nous savons ce que les animaux valent et que nous ignorons ce que nous valons.

Le Département militaire fédéral nous impose le devoir de songer à notre santé, sans doute en vue d'une instruction solide du soldat; aussi nous apprend-il par circulaire que l'armée doit être composée d'hommes sains de corps et d'esprit, bien conformés et vigoureux. — En vérité, la Palisse n'aurait pas mieux dit. — Pour obtenir ce résultat, je suis chargé d'attirer votre attention sur les points suivants :

1<sup>o</sup> *Nourriture*. Une instruction fédérale nous enseigne « qu'il n'y a que la viande d'animaux fraîchement tués, ou la viande salée et fumée, qui soit propre à être mangée, tandis que la viande en putréfaction et puante ne vaut rien. » Sur ce point là nous sommes bien certainement d'accord. — Pour que le régime ne soit pas trop échauffant, il est nécessaire de combiner la viande avec différents légumes et plus spécialement avec des légumes herbacés et des fruits bien mûrs. Je recommanderai particulièrement la salade, facile à se procurer et à préparer. A défaut d'épinards, la nature nous offre en abondance un feuillage très sain et agréable, sinon aux doigts, du moins au goût; je veux parler de l'ortie, avec laquelle on fait de bonnes soupes. — A propos de soupe, on aura soin d'éviter que le bouillon soit trop gras, ce qui entraîne inévitable-

ment la diarrhée, sans ajouter aucunement à ses qualités nutritives. Les extrêmes se touchent; ainsi le pain trop frais, comme le pain trop rassis sont tous deux préjudiciables à la santé.

2<sup>o</sup> *Boissons*. — C'est ici que les abus se donnent carrière, en civil et plus encore en militaire. A tout seigneur tout honneur; commençons donc par le vin. Une fois l'uniforme endossé, le soldat se croit moralement obligé de l'arroser d'une manière continue, et cela au grand détriment de sa santé d'abord; puis subsidiairement de ses devoirs et du respect qu'il doit à lui-même et à son drapeau. Sans doute le vin est une précieuse invention, dont personne ne voudrait voir égarer la recette, mais qu'on y songe bien, c'est une arme à deux tranchants: il fortifie le corps et réjouit le cœur de l'homme, mais simultanément, il abat les forces et abrège l'existence. Pris à doses raisonnables, il constitue une boisson indispensable au soldat, pour ranimer ses forces et son courage et lui faire supporter gaiement les mille ennuis inhérents à la vie de garnison.

De préférence, il faut user de vin vieux, par la raison que le nouveau occasionne des dérangements d'estomac et d'entrailles, et énerve beaucoup plus. L'on s'abstiendra de l'eau-de-vie le matin à jeun, car elle détermine une soif exagérée qui appelle de nouvelles doses d'alcooliques; laissons agir la nature qui ne nous procure déjà que trop la sensation de la soif. Supprimez complètement l'absinthe, boisson qui n'a jamais donné d'appétit à personne, mais en revanche, à plusieurs, un abrutissement plus ou moins prononcé; si bien qu'on peut dire de ses adorateurs: ils ne mouraient pas tous, mais tous étaient frappés. Une boisson éminemment agréable est la limonade ou l'eau acidulée au moyen de vin ou même de vinaigre. La bière de bonne qualité est très recommandable. Le café au lait lorsqu'on n'en ingurgite pas à la manière des vieilles femmes, et le chocolat conviennent tous deux fort bien.

3<sup>o</sup> *Logement*. — La consigne exige la propreté et la ventilation dans les chambres. En dépit de ces circonstances, l'air qu'on y respire n'est pas toujours l'air embaumé d'un salon de bal, et on le conçoit; c'est qu'on a souvent peur d'ouvrir largement et suffisamment les croisées, chose d'autant plus nécessaire que le bon sens des architectes n'est pas encore parvenu à établir des ventilateurs dans les casernes. La poussière et les immondices de quelque nature qu'ils soient seront soigneusement et promp-

tement bannis de la chambre. Le soldat doit s'habituer sans honte au maniement du manche à balai tout comme à celui du fusil.

4° *Habillement.* — L'uniforme à l'ordonnance actuelle est aussi laid que pratique; en effet, le col rabattu de la tunique et la cravate molle n'engendrent plus comme jadis des congestions cérébrales, et la taille n'étant plus comprimée, les fonctions des viscères abdominaux et pectoraux s'accomplissent avec le même sans-gêne qu'au civil. Chaque homme devrait être muni d'une ceinture deflanelle s'enroulant deux ou trois fois autour des reins; les courbatures et les maux de ventre seraient moins fréquents. — Pour être sur un bon pied au service, il faut une chaussure solide, imperméable, et la plus ample possible. Des doubles semelles et une semelle intérieure en liège rendent des services très appréciables. A propos de bottes, elles réunissent plus d'inconvénients que d'avantages.

5° *Soins de propreté.* — Un auteur célèbre a dit qu'après la crainte de Dieu, la propreté est le plus saint des devoirs.... On s'imagine très complaisamment qu'une fois le visage et les mains lavés on est en droit de passer pour un modèle de propreté, sans réfléchir que les autres parties du corps ne sont pas moins sales pour cela. La peau sert pour ainsi dire de tamis, au travers duquel s'éliminent, sous forme d'eau et de sels, des substances devenues inutiles à l'organisme; en outre, l'épiderme se renouvelant constamment se détache; joignez à ces produits la poussière et vous comprendrez que les pores étant obstrués, la peau ne remplit plus ses fonctions normales; aussi le poumon, en sa qualité d'adjutant, est obligé de travailler au-delà de ses forces et finit tôt ou tard par tomber malade. Il importe donc de se laver tout le corps une fois chaque jour et changer le plus souvent possible de linge, etc.

6° *Marches.* — Durant les marches, le soldat doit être à l'aise dans ses vêtements; il relâchera tout ce qui comprime le cou, le ventre et la poitrine, laissant de côté la vanité de se faire une fine taille: un homme à l'aise vaut deux hommes ficelés. En outre, et particulièrement dans les haltes, on s'abstiendra sévèrement de boire de l'eau aux fontaines, à moins de la couper avec le vin où l'eau-de-vie de la gourde. Dans tous les cas, on ne boira pas précipitamment, mais on gardera un instant la gorgée de liquide dans la bouche avant de l'avaler, pour en atténuer la fraîcheur. Boire froid, ou prendre un bain froid, le corps étant en transpiration, expose non-seulement à de graves maladies, mais encore à une mort subite. C'est pour parer à ces accidents que l'on place, dans les haltes, des gardes auprès des fontaines.

Monsieur le rédacteur du *Conteur vaudois*,  
à Lausanne.

Monsieur,

Dans le numéro 27 du *Conteur vaudois* (samedi

5 juillet 1873) un article est consacré à la bonne nouvelle :

« LES RUELLES DE L'HÔPITAL VONT DISPARAÎTRE. »

En effet, « comment écrire leur histoire, comment raconter tous les drames scabreux dont elles ont été le théâtre, toutes les invasions de la police, tous les scandales qu'elles ont abrités sous leurs toits centenaires et vermoulus. »

Mais comment encore, aujourd'hui, à Lausanne, un écrivain peut-il parler.... à propos d'un pareil sujet :

Des mœurs du *Clergé*.... ou des ministres de l'Eglise de N. S. Jésus-Christ?

Des *Moines*.... ou des Religieux qui, par le triple Vœu de *Pauvreté*, de *Chasteté* et d'*Obéissance*, pratiquent, dans un héroïsme sans égal, les conseils de la perfection Evangélique?

Et des *Noïnes*.... ou des Vierges consacrées au Seigneur?

Est-il permis, à cette heure, d'évoquer l'histoire pour renouveler, par la presse, cette étrange accusation : « Sébastien de Montfaucon.... ne pensait guère qu'à ses plaisirs. L'histoire le dépeint comme un homme entièrement livré à ses passions. »

Non, Monsieur le rédacteur, grâce à la lumière répandue par nos sociétés d'histoire, pareil reproche ne peut plus être formulé contre un prélat calomnié par Ruchat, l'historien-courtisan de LL. EE. nos Souverains-Seigneurs de Berne, écrivant son *Abrégé d'histoire à Berne*, et l'adressant aux magistrats de Lausanne, de Moudon, d'Yverdon, de Morges, de Nyon et d'Avenches, avec une audace sans pareille, de *Berne* même (le 1<sup>er</sup> septembre 1707), après qu'il eût vu le jour, *encore à Berne*, « chez Nic.-Eman. Haller et Compagnie. »

En histoire, comme devant la justice, *il ne suffit point d'accuser, il faut aussi prouver ce qu'on avance.*

Or, Ruchat n'est point contemporain de l'Evêque Sébastien de Montfaucon, et les assertions de Ruchat, si elles ne sont point prouvées (ce qui a lieu dans le cas présent) deviennent des mensonges et des calomnies dignes de la réprobation de tous les cœurs honnêtes.

Les « Mémoires historiques sur le diocèse de Lausanne (\*) » nous font voir que l'évêque Aymon de Montfaucon, *sollicité par les Lausannois*, et cédant enfin à leurs instances, demanda pour coadjuteur son neveu Sébastien, chanoine de Lausanne, faveur qui fut accordée (le 2 août 1517) par une Bulle de Léon X.

Ces faits sont authentiques, comme le lecteur peut s'en convaincre par le Tome II (p. 258) des dits *Mémoires*.

Dès lors, si Sébastien de Montfaucon ne songeait qu'à ses plaisirs, s'il était entièrement livré à ses passions, les Lausannois l'auraient-ils demandé pour évêque? — Les deux syndics Jean Grillet et François Guibaut auraient-ils reçu son serment, lors de son entrée solennelle dans la Cité (le 18 août 1517)

(\*) Fribourg, Imp. J.-L. Piler. 1859.