

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 30 (1892)  
**Heft:** 18

**Artikel:** Quelques bons conseils  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-192927>

### **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:** 12.05.2025

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

traversée partait de la place St-François, et, sur un pont à trois arches, franchissait la rue Pépinet et le Flon pour se diriger sur la route de Jougne. Mais dès les premiers sondages on reconnut que la nature du terrain pouvait compromettre la solidité du pont.

L'ingénieur Pichard fit de nouvelles études et présenta bientôt le projet de deux ponts à six arches ; d'un pont incliné à deux étages d'arches ; de trois ponts suspendus ; d'un pont en pierre par lequel on arriverait au Chêne, et enfin d'un pont de niveau.

C'est à ce dernier projet que l'Etat s'arrêta ; mais comme il dépassait de beaucoup les dépenses prévues à l'origine, une forte opposition eut lieu dans le sein du Grand Conseil lorsqu'il s'agit de prendre une décision définitive, en 1838.

Dans notre prochain numéro nous mettrons sous les yeux de nos lecteurs quelques extraits de ces curieux débats.

### Quelques bons conseils.

L'un des collaborateurs du journal *La France*, M. le Dr Monnet, de Paris, publiait dernièrement dans ce journal un très intéressant article intitulé : *Pour nos estomacs*, auquel nous empruntons les passages suivants, dans la pensée qu'ils pourront être utiles à de nombreux lecteurs.

A son évêque, un jour, le gros Lucas

Disait, en étendant les bras :

Boire, manger, dormir et ne rien faire,

Le doux métier ! Que je le ferais bien !

Faquin, lui dit le prélat en colère ;

Et la digestion, la comptes-tu pour rien ?

Beaucoup de ceux qui souffrent de l'estomac devraient bien méditer cet apologue. On est en effet nourri par ce qu'on digère et non par ce que l'on mange.

L'hygiène stomacale devient de plus en plus défectueuse. Je ne parle pas, bien entendu, de l'habitude déplorable du petit verre le matin, ou de l'apéritif à l'heure du dîner qui tuent plus d'estomacs que les médecins n'en peuvent guérir. Je veux m'en tenir seulement aux menus invraisemblables qui abiment la muqueuse aux heures fantasques et irrégulières où se prennent les repas.

La plupart des maux d'estomac proviennent de la faute même de ceux qui en souffrent.

Un proverbe allemand dit que cuisiner raffinée mène à la pharmacie.

Les sauces épicées, les mets pimentés sont devenus la plaie des tables modestes ou riches. Les estomacs fatigués, atones, alanguis, ont besoin d'un coup de fouet. Cette excitation factice amène une rémission momentanée, et la douleur reparait ensuite plus vive, plus durable, mieux établie.

Les boissons ne laissent pas non plus que d'aider au résultat pathologique. Les poètes et les littérateurs, les citadins et les campagnards ont beau chanter sur tous les tons les vertus du vin comme de toutes les boissons fermentées. Il serait peut-être à mon avis plus facile de compter les dyspepsies engendrées par le vin que d'établir une statistique exacte des anémies qu'il a guéries, des faibles qu'il a réconfortés. Je sais bien que je me ménage des anathèmes et que je vais provoquer des haussements d'épaules. Mais, quoi qu'il advienne, je n'hésite pas à dire que le vin, pour être vraiment actif et pour n'être pas nuisible, doit être étendu d'eau. Ses propriétés subsistent identiques, avec cet avantage que son alcool et les éthers spéciaux qu'il recèle n'irritent pas la cavité de l'estomac.

C'est à plus forte raison que l'on devra proscrire l'alcool et l'eau-de-vie. Une habitude enracinée veut que le petit verre de fine champagne ou de trois-six doive terminer un repas. Le plus étrange, c'est que l'on attribue à cette ingestion alcoolique une vertu digestive. Rien n'est plus faux. Les physiologistes ont démontré que l'alcool durcit les aliments et qu'il retarde la digestion. Ceci est classique en médecine.

Ce que j'écris ne convaincra personne et n'en corrigera pas un. Mais les maux d'estomac ne sont dus qu'à notre régime. Une alimentation sobre, simple, sans hauts goûts, des boissons légères, feront plus pour la santé que les prescriptions les mieux ordonnées.

Andral disait que la nature des aliments n'influe pas seulement sur l'état physique de l'homme, mais qu'elle modifie puissamment son caractère et ses mœurs. Qui ne sait en effet que les gens souffrant de l'estomac ont un caractère difficile, acariâtre, sombre, mélancolique. Le spleen des Anglais provient probablement de l'abus qu'ils font des aliments et des boissons. Les dyspeptiques et les gastralgiques sont toujours chagrins ou méchants. C'est avec raison que Voltaire pouvait jadis écrire que la vie et la mort des meilleurs citoyens, le sort d'une province ont souvent dépendu de la bonne ou de la mauvaise digestion d'un souverain. Du petit au grand, les mêmes effets se produisent. Et dans la vie privée comme dans la vie publique, dans la famille comme au forum, on peut dire avec Ch. Lemerle que la condition *sine qua non* de la sagesse et du bonheur est une bonne digestion.

Mais enfin, malgré nos objurgations et nos conseils, l'humanité ne changera pas demain. Aussi nous montrerons-nous moins inflexibles que ne le conseille l'hygiène pure.

Puisque vous voulez être malades, mes pauvres amis, laissez-nous au moins la consolation de vous soigner et de vous conseiller.

Quand vous sentirez votre estomac malade, comme enfiévré, jetez sur ce brasier un peu d'eau. Choisissez de préférence quelques eaux minérales gazeuses et arrosez-en votre vin. Vous aurez une boisson agréable et vous calmez vos brûlures.

Mais surtout ne laissez pas prendre à votre estomac les coupables habitudes des condiments et des épices. Une fois engagés dans cette voie, vous tournerez dans un cercle vicieux où vous perdrez votre santé et votre bonne humeur.

Si vous ne voulez pas de l'abstinence, usez de la modération tout au moins.

### Au début d'une mode d'antan.

(Fin.)

Tout en riant avec un aigre son de crécelle, le vieux marquis s'éloigna par l'allée des charmes ; et ce fut après un moment d'hésitation dépitée que le chevalier disparut derrière la porte dérobée du parc.

Lorsqu'il rentra, une heure avant le souper, il ne songea pas, contre son habitude, à aller quitter son habit de campagne pour une parure plus recherchée avant de paraître au salon ; et il s'informait auprès d'un laquais dans le vestibule pour savoir s'il y trouverait son oncle tout de suite, quand l'apparition d'Angélique dispensa le valet de répondre.

« Mon cousin, lui dit-elle, notre oncle est parti pour Paris et n'en reviendra que fort tard. Depuis ce matin, un échange de billets entre lui et le président de Boves a occasionné des courses de laquais à franc étrier, et finalement le marquis est monté en carrosse en me chargeant de ses excuses pour vous, car la porte sera interdite aux visites ce soir. Vous resterez donc libre de votre temps ; mais si vous m'accordez quelques minutes avant le souper, j'en profiterai pour vous adresser des questions sur un objet qui m'intéresse.

— Je suis à vos ordres pour la soirée entière, Angélique, répondit courtoisement le chevalier ; je vous demande seulement la liberté d'aller passer un habit plus décent que celui-ci.

— Puisque nous restons entre nous. Vous voyez que j'ai gardé mon ajustement du matin.

Il reconnut en effet la robe brochée de petits bouquets, le fichu de linon, qu'il traitait de parure de bergerette ; mais il dut s'avouer que nul collier de perles n'aurait valu le velours noir qui entourait le cou de la jeune fille, pour trancher sur les tons satinés de son épiderme en fleur. Il lui tourna un gentil compliment là-dessus, tout en lui offrant sa main pour entrer au salon.

Angélique ne laissa pas à la rhétorique du jeune homme l'embarras de se maintenir sur ce ton, qui, d'ailleurs, en cette année de grâce 1760, était d'une banalité reçue et ne tirait pas à conséquence. Elle coupa court à ces fleurettes, en montrant au chevalier la grosse Isabelle, sa demoiselle de compagnie, endormie dans une bergère, avec son carlin roulé