

Zeitschrift: Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande
Band: 41 (1903)
Heft: 29

Artikel: Le régime à la montagne
Autor: Wagnon, Aug.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-200285>

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>

Le régime à la montagne.

La saison des ascensions ayant commencé, il nous paraît tout indiqué de reproduire, à l'intention des personnes encore peu familiarisées avec le sport alpestre, les judicieuses recommandations de M. Wagnon¹ au sujet du régime à suivre à la montagne :

On ne saurait trop insister sur la maxime valaisanne, qui doit être la première règle du touriste : Allez doucement.

Même sans côtoyer l'abîme,
De tout montagnard valaisan
Souvenez-vous de la maxime :
« Allez doucement. »

Nous avons vu parfois des personnes peu habituées aux ascensions, ressentir le *mal de montagne*, malaise provenant de l'estomac, plutôt, nous semble-t-il, que de la raréfaction de l'air, puisqu'il n'augmente pas en raison du déplacement vertical ; on en souffre ordinairement à des altitudes moyennes, plutôt qu'à de grandes hauteurs. On a beaucoup débattu ce sujet. Le mieux est de faire, chacun pour soi, ses expériences, et l'on trouvera que ce désagréablement sera évité, du moins bien atténué, en suivant un régime que le bon sens dictera à chacun ; ce qui est bon pour l'un, peut faire du mal à l'autre et en cela il ne faut rien d'absolu. Nos compagnons — de forces et d'âges divers — se sont en général bien trouvés de s'abstenir de laitage (à la montée surtout) et d'aliments lourds. Nous les avons vus, au départ, préférer le thé et le café noir à tout autre breuvage et témoigner, à juste titre selon nous, une sainte horreur pour le café au lait. L'expérience personnelle vaut en cela mieux que tous les conseils imaginables. Les guides ont sans doute de bonnes raisons pour recommander de manger souvent, de prendre parfois une gorgée de thé, de liqueur ou de vin blanc. Tout cela est fort discuté selon les individus. Pour notre part, nous nous trouvons bien, tant que la montée est ardue, de ne pas manger, en tous cas peu...

En réponse à de nombreuses demandes sur ce qu'il est bon de prendre avec soi pour les courses alpestres, citons l'usage du filet comme sous-vêtement, empêchant flanelle ou jager d'adhérer au corps.

Il est bon que les souliers soient assez spacieux pour permettre soit de porter deux paires de chaussettes, soit de placer à l'intérieur une semelle mobile, de loofah ou de crin — pas de feutre, à cause de l'humidité qui y pénètre comme dans une éponge. — La paille, bon isolateur, maintient le pied sec et chaud ; en outre elle sèche rapidement à l'air. Comme les chaussures se rétrécissent surtout, semble-t-il, après les marches dans la neige, on peut supprimer, pendant la première heure, la semelle intérieure, afin que le pied ne soit pas serré. Bientôt la chaussure s'élargit par la marche et reprend sa souplesse.

Par les grands froids, on a utilisé avec succès les chaussures de soie fine mises avec des bas épais : ce procédé a été employé au St-Bernard.

L'importance du graissage est bien connue. Les graisses à base de lanoline, comme celle du Dr Berthier, nous paraissent les meilleures. L'huile de ricin assouplit le cuir plus qu'elle ne le rend imperméable.

Les gants de laine ou mitaines, avec pouce seulement, nous paraissent préférables à celles qui ont les doigts séparés.

Mentionnons encore la *tâque* ou sac en cuir (non en toile, qui s'accroche si facilement aux aspérités du rocher) et l'appareil à cuire en aluminium.

AUG. WAGNON.

¹ *Guide de la vallée du Trient*, 3^{me} édition, par A. Wagnon. — Rouge et Cie, éditeurs, Lausanne.

Inconscient. — Un savant est cité devant le tribunal comme témoin. Le président lui demande :

— Etes-vous marié, monsieur le professeur ?

Le témoin se touche le front et réfléchit un instant.

— Pas que je sache, monsieur le président.

Charli.

Papa fait le soir, en famille, la lecture à haute voix. Il arrive à ce passage : « ... La mer, ce jour-là, était d'huile... »

— Quel beau temps pour les sardines ! s'écrie le petit Charli.

Assez ferrailé comme cela.

On se bat moins aujourd'hui que jadis. En faut-il conclure que, pour être plus pénible, la vie nous en soit plus chère ? On n'aime bien, il est vrai, ce qui cause quelque peine.

Cependant, une coutume existe encore, qui fait tache dans cette civilisation dont nous sommes si fiers : c'est le duel. Il a d'acharnés détracteurs, mais il lui reste aussi de chauds partisans, témoin la récente querelle qui a éclaté à ce propos dans la société de Zofingue. C'est que le duel est une habitude séculaire.

Sans remonter jusqu'à David et à Goliath, les historiens nous apprennent que le combat singulier fut, dans les temps anciens plus encore qu'aujourd'hui, le moyen habituel de vider les différends. L'origine paraît en remonter aux Germains, qui y voyaient le jugement de Dieu. Et c'est à eux que la vieille France l'emprunta.

Bientôt, cessant d'être une solution spontanée, il fut utilisé par les législateurs comme une forme de procédure et comme un moyen légal de régler les querelles. Il en fut ainsi jusqu'à saint Louis qui, le premier, chercha à lui en substituer d'autres. L'Eglise fut l'alliée dévouée de la royauté dans cette lutte contre un usage consacré. Et en 1545, le concile de Trente proscrivit : « l'usage détestable des duels, introduit par l'artifice du Démon pour perdre les âmes après avoir donné cruellement la mort au corps... »

Le duel n'en subsista pas moins, avec quelques modifications. Au lieu de rester, comme au moyen-âge, une véritable lutte à toutes armes, il prit le caractère que nous lui voyons aujourd'hui. L'épée en devint l'habituel instrument. La science de l'escrime naquit de la réglementation du combat. La mode s'en empara. Et cette mode devint si meurtrière que les rois et les ministres durent y mettre un frein rigoureux en inscrivant dans les codes des pénalités draconiennes.

La badauderie aidant et le goût des faits divers sensationnels, les duels sont devenus de véritables représentations. La foule se rend vers le lieu du combat, que les indiscretions habituelles ont fait connaître. Deux cents spectateurs sont là, sans compter les photographes. On assiste aux reprises, aux pensements, à la réconciliation, — ou à la mort. Et l'on rentre content chez soi.

Si forte que soit cette habitude, nous nous refusons cependant à croire qu'elle soit indéradicable ; nous pensons qu'un jour ou l'autre, la raison aura raison, et que les enragés duellistes — nous ne parlons que des sincères — renonceront.

On nous écrit :

Vevey, 11 juillet 1903.

Ayant assisté à la dernière représentation du Festival, j'entendis derrière moi une réflexion qui me paraît mériter l'insertion dans le *Conteur*.

Après le 3^{me} acte, lors de l'ovation faite à Ja-

ques-Dalcroze, quelqu'un s'écria : « Regardez-les voir ! Regardez-les voir ! Pourvu qu'ils ne nous le démantibulent pas avant qu'il ait fini. » Authentique.

Par la même occasion, une réflexion d'un de mes enfants.

« Charlot est privé de dessert pour avoir désobéi. Il entre à la cuisine au moment où maman est occupée à faire une crème.

— Quelle crème fais-tu, maman ?

— Une crème au sucre brûlé !

Charlot, d'un air dégoûté : « Oh, maman, je ne l'aime pas du tout cette crème ; si tu veux me punir, oblige-moi à en manger. »

Authentique également.

E. R.

Problème. — En utilisant tous les nombres de 1 à 9 ou de 1 à 10, composer une addition dont la somme soit 100.

E. P.

Les réponses sont reçues jusqu'à jeudi à midi. Les abonnés ont seuls droit au tirage au sort pour la prime.

Refuge contre la chaleur. — C'est le *Kursaal*, dont les spectacles attrayants et variés vous font vite oublier la température accablante dont nous souffrons.

Festival vaudois. — *Album officiel.* — L'un des plus beaux souvenirs des inoubliables journées du Festival vaudois sera l'*Album officiel illustré des représentations*, édité par la maison Corbaz et Co, à Lausanne, sous les auspices du comité des fêtes.

Son succès s'accroît chaque jour. Les promesses du prospectus sont tenues et au-delà. Tous les exécutants, tous les comités, les cent mille spectateurs qui ont applaudi l'œuvre de Jaques tiendront à garder le souvenir des scènes de Beaulieu et du somptueux cortège.

Les exemplaires de l'*édition de luxe* en phototypie seront nominatifs, numérotés et signés. Prix, 20 francs. L'*édition populaire* (2 francs) sera également très soignée.

La souscription est ouverte chez les éditeurs et chez tous les libraires et papetiers.

D'autre part, la *Patric suisse* vient de mettre en vente, au prix modique de 2 francs, un charmant album contenant, avec quatre pages de texte donnant la description du cortège et les noms des principaux personnages, 28 grandes et belles planches, remarquablement exécutées, représentant les groupes les plus curieux ou les plus intéressants.

C'est là aussi un souvenir que voudront posséder tous ceux qui figuraient au cortège, tous ceux qui les ont applaudis et tous ceux qui, n'ayant pu le voir, veulent s'en faire une idée.

Exposition rétrospective et actuelle de photographie. — A l'occasion de la XI^e session de l'Union internationale de photographie, qui aura lieu à Lausanne du 2 au 8 août prochain, une exposition rétrospective et actuelle de photographie aura lieu du 2 au 16 août, à la Grenette.

Cette manifestation artistique permettra aux visiteurs de juger du grand progrès de l'art photographique dans notre pays. Le comité adresse un appel aux photographes professionnels et amateurs, les engageant à lui confier leurs plus belles œuvres. Il fait appel aussi aux personnes qui possèdent des daguerréotypes, des photographies anciennes, exécutés en Suisse, ainsi que des appareils utilisés à l'origine de la photographie. MM. les exposants n'ont aucune finance à payer.

Prière de demander le prospectus et le bulletin d'inscription à M. J. Rouge, imprimeur, membre de la commission de l'exposition, à Lausanne.

La rédaction : J. MONNET et V. FAVRAT.

A VENDRE D'OCCASION

GRAND DICTIONNAIRE UNIVERSEL

de P. Larousse,

en 47 volumes, y compris les deux derniers suppléments. Reliure solide. — S'adresser au bureau du CONTEUR VAUDOIS, Lausanne.

Lausanne. — Imprimerie Guillaud-Howard.