

<b>Zeitschrift:</b>	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
<b>Herausgeber:</b>	Société fribourgeoise d'éducation
<b>Band:</b>	46 (1917)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Carnet de la science

### 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:** 12.01.2026

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

Un écrivain français, M. Jean Saison, revenu récemment de Salónica, et qui a vu l'œuvre de civilisation accomplie là-bas, par les troupes du général Sarrail, consigne dans le *Mois littéraire* ses observations sur les mœurs originales et frustes des habitants de ce pays.

Sévère et rude en hiver, avec ses montagnes dénudées et ses ravins, la Macédoine est riante au printemps. « C'est un plaisir d'y suivre, aux diverses heures du jour, les jeux de la lumière sur le vert si tendre de l'herbe, où se fondent de larges taches de blanc, d'or et de rose pâle. Des cigognes noires et blanches, haut bottées de jaune, s'y promènent à pas comptés ; et par bandes de cinq ou six, les guêpiers, aussi brillants que des oiseaux des îles, bleus, verts, jaune doré, l'animation de leurs piailllements, et poursuivent sans trêve les insectes, tantôt fendant l'air les ailes en croix comme un faucon, tantôt volant avec de brusques crochets à la manière de l'hirondelle. »

Pas de routes, en Macédoine ; des sentiers où cheminent des chars entraînés par des buffles « à l'air stupide et farouche ». Nombreux villages ruinés ; misérables maisons en terre ou en briques séchées au soleil. Nul cachet artistique dans les églises qui, le plus souvent, manquent de cloches. Comme chez les moujiks russes, l'usage du lit en bois n'existe pas ; on couche sur des nattes. Dans les chambres, aucun meuble. Le costume des habitants est d'un pittoresque achevé ; les couleurs voyantes dominent, le rouge surtout.

M. Jean Saison donne d'intéressants détails sur les solennités macédoniennes ; les mariages, notamment, s'y font avec un rite, un apprêt tout oriental. Les femmes gémissent encore dans une situation fort inférieure par rapport à l'homme. Peu ou pas d'écoles ; par conséquent, instruction nulle ou à peu près. Le pays, qui ne manque pas de ressources, pourrait devenir prospère, n'était l'état anarchique dans lequel il se débat. M. Jean Saison laisse entrevoir, après la guerre, une ère de progrès pour la Macédoine. Ses tableaux descriptifs, où se retrouvent à chaque page une intense couleur locale, rehaussée d'un réel talent de styliste, donnent à son étude documentée un intérêt des plus captivants.

ANTONIN BONDALLAZ.

---

## Carnet de la science

---

### Comment se nourrir en temps de guerre ?

La guerre actuelle a posé avec une acuité angoissante, à tous les belligérants et aux nations neutres, la grave question de l'alimentation. Aussi, voyons-nous les pouvoirs publics et les hygiénistes multiplier les consultations et les études afin de parer, dans la meilleure mesure, aux dangers et désagréments provoqués par la raréfaction ou même l'absence de certains aliments.

Comment, dans les circonstances critiques que nous traversons, une famille qui ne dispose que d'un budget modeste peut-elle et doit-elle se nourrir, sans dépasser ses ressources, tout en sauvegardant la santé et la force de tous ses membres ?

Ce problème, quoique difficile, n'est pas insoluble, mais sa solution implique le sacrifice d'habitudes alimentaires qui, pour beaucoup, sont devenues une seconde nature.

Le Dr Ad. Combe, professeur à l'Université de Lausanne, a publié récemment, dans la *Bibliothèque universelle*, une étude très documentée dans laquelle il développe les quatre propositions suivantes :

- 1<sup>o</sup> *Diminuer la consommation de la viande* ;
- 2<sup>o</sup> *Diminuer la consommation de la graisse* ;
- 3<sup>o</sup> *Augmenter la consommation des hydrocarbones* ;
- 4<sup>o</sup> *Modifier l'alimentation du bétail*.

Les lecteurs du *Bulletin*, dont les revenus ne peuvent suivre le mouvement ascensionnel des denrées, ne liront peut-être pas sans intérêt un bref résumé des considérations émises par le savant professeur.

1<sup>o</sup> Nous mangeons trop de viande, et un retour à l'alimentation plus végétarienne de nos pères, alimentation infinitémoins coûteuse, ne pourrait qu'être plus profitable à notre bourse et à notre santé. Sans doute, la viande est succulente et de goût fort agréable, elle est de digestion facile et surtout rapide, elle est d'assimilation aisée ; aussi, est-ce sous cette forme que la dose indispensable d'albumine est le plus commode à prendre. Mais c'est aussi la forme la plus dispendieuse et la plus dangereuse pour peu qu'on dépasse la norme.

Devons-nous pour cela tomber dans le végétarianisme ? Remarquons tout d'abord qu'il existe deux catégories d'hommes qui repoussent l'alimentation carnée : les *végétariens* et les *végétaliens*.

Les *végétariens* considèrent que la viande seule doit être éliminée de l'alimentation. Ils acceptent les produits de l'animal vivant : les œufs, le lait, le fromage, le beurre. Cette alimentation, très répandue dans les pays chauds, et que des conditions climatériques justifient, peut parfaitement se défendre au point de vue de la chimie alimentaire, de l'hygiène et de l'économie.

Les *végétaliens* repoussent non seulement la viande et ses produits, mais tous les aliments d'origine animale, sans exception. Une pareille alimentation est évidemment insuffisante.

2<sup>o</sup> La graisse et les hydrocarbones forment, à peu de chose près, la totalité des aliments dynamiques indispensables au fonctionnement normal de l'organisme. On peut cependant, sans grand inconvénient, remplacer la plus grande partie de la graisse par des proportions de valeur calorique égale d'hydrocarbones, et cela est d'autant plus important

que les aliments gras sont infiniment plus coûteux et plus rares que les aliments hydrocarbonés. C'est pourquoi l'alimentation grasse a été de tout temps, au même titre que l'alimentation carnée, l'apanage des classes riches qui abusent volontiers des graisses d'origine animale : le beurre, la crème et les jaunes d'œufs.

La consommation du beurre doit être grandement réduite en temps de guerre, et elle peut l'être sans inconvenient pour notre santé, l'abus du beurre n'étant que la conséquence de la mauvaise éducation alimentaire de nos enfants, grands et petits, et de leur gourmandise.

La crème est encore plus que le beurre un aliment de luxe.

Le jaune d'œuf est un aliment qui contient 11 % de graisse et qui sert, lui aussi, à enrichir les potages, les sauces, les puddings et à améliorer leur goût, mais c'est une graisse coûteuse, difficile à se procurer à l'état frais en temps de disette et qui, à cause de cela, ne joue qu'un rôle restreint dans l'alimentation de guerre.

En résumé, les graisses animales qui sont chères peuvent être diminuées, sans préjudice pour notre santé, et être remplacées par des graisses végétales sous forme d'huiles végétales, de beurre végétal ou de lait de soya, qui sont meilleur marché.

Mais si ces graisses végétales sont théoriquement équivalentes au beurre, au point de leur valeur nutritive et calorique, on ne les trouvera jamais en quantités suffisantes pour qu'elles puissent le remplacer. Heureusement, il existe un moyen facile, plus économique, de ne pas souffrir de la disette de graisses, c'est de les remplacer par des hydrocarbones.

3<sup>e</sup> Les aliments hydrocarbonés sont des aliments extrêmement précieux, car ce sont des aliments dynamiques par excellence, brûlant sans laisser de résidus nuisibles et pouvant remplacer parfaitement les graisses. Ils exercent, de plus, une action éminemment favorable sur la digestion et limitent l'action nuisible des microbes. Ils sont d'une importance capitale pour le fonctionnement normal de l'organisme.

D'autre part, les aliments hydrocarbonés existent en si grande abondance dans la nature, que l'on peut augmenter leur emploi sans nuire à la collectivité, tout en se les procurant à un prix de beaucoup inférieur à celui des autres aliments.

Nous avons donc tout intérêt, en temps de disette, à augmenter dans une large mesure la proportion des hydrocarbones dans notre alimentation.

Ces aliments se divisent en quatre groupes : les *céréales*, les *légumes*, les *fruits*, le *sucré*. Si nous prenons dans leur conservation, leur préparation, leur cuisson, certaines précautions, nous pouvons leur donner plus d'importance dans nos repas, sans danger pour notre santé, et surtout pour notre bourse.

Mais la première économie à réaliser est la suppression du *vin* et de l'*alcool*, car, pour un prix énorme, ils ne fournissent qu'un déplorable aliment, dont les maigres avantages sont compensés au moindre excès par des inconvénients très graves. Le vin n'est donc qu'une gourmandise dont on peut se passer.

4<sup>e</sup> En augmentant les hydrocarbones dans l'alimentation humaine, nous privons le bétail de froment, de seigle et d'orge, nous le privons de pommes de terre, de légumes et de fruits, mais surtout nous lui enlevons le son qui lui fournit la majeure partie de l'albumine qui lui est indispensable et que ne peut lui donner en suffisance le fourrage herbacé.

Pour combler ce déficit albumineux, il faut modifier du tout au tout la composition du fourrage. Il ne s'agit nullement de créer pour le bétail un fourrage nouveau, mais simplement d'adjoindre au fourrage herbacé une nourriture remplaçant les aliments que l'homme peut consommer lui-même.

En Allemagne, la pénurie des denrées a activé les recherches. Le professeur *Wyjodzinski*, de Bonn, a eu l'idée de transformer en *son artificiel* les déchets de ménages des villes qui sont souvent jetés sans pouvoir être utilisés. Ces déchets, transportés dans l'usine municipale, y sont desséchés et exposés à une haute température qui détruit tous les germes. En pulvérisant la masse, on obtient une poudre grise qui se conserve longtemps et que l'on a appelé le *melkogène*. Ce produit a été soumis à des essais nombreux, et il est non seulement aussi nourrissant que le son, les betteraves et les tourteaux, mais il les surpasse tous au point de vue de l'augmentation de la production du lait et de sa teneur en beurre.

Des fabriques de *melkogène* ont été instituées dans un grand nombre de villes d'Allemagne, et leur activité permettra, espère-t-on, de maintenir intact le troupeau national très réduit à l'heure actuelle.

\* \* \*

Quoiqu'il reste bien des mesures à prendre et des détails à préciser, les hygiénistes déclarent que le problème si angoissant qui doit fixer les principes d'une alimentation à la fois suffisante et économique pour les temps de guerre et

de disette, se trouve résolu dans ses grandes lignes. Nous enregistrons avec satisfaction leur assurance : elle est pour nous un motif de confiance en l'heureux dénouement de la crise que nous traversons.

A. WICHT.

---

M. Pierre-Maurice Masson  
ses thèses de doctorat

(Suite)

---

Après avoir subi de cette manière les « tracasseries » des pasteurs protestants, Rousseau éprouve de la rancœur et du dégoût. Dans les derniers mois de son séjour à Môtiers, il est tenté « de faire la paix avec tous les autres clergés aux dépens » des ministres neuchâtelois. Il n'a pas d'épithète assez dure pour « toute cette prêtraille » qui a troublé son repos, pour cette bande de « loups enragés », « aussi stupides que courtisans ». Il veut oublier que « toute cette canaille existe » ; ce sont des « fripons », auxquels on ne « peut répondre qu'à coups de bâton ». Il ne voudrait pas « plus vivre à Genève qu'à Goa » ; il compare les pasteurs de sa ville natale à des « furies », auprès desquelles « les inquisiteurs de Goa sont des agneaux ».

Par opposition aux ministres, dont il s'affirme la malheureuse victime, Jean-Jacques se rapproche des prêtres catholiques, qui bénéficient de son irritation. Il reste en coquetterie avec « l'austère et respectable » Curé de Montmorency, avec « le bon », « le vénérable » Curé de Grosley, il entretient une correspondance affectueuse avec le Curé d'Ambérieu qu'il appelle « un digne officier de morale ». Il écrit à l'un de ses disciples que le clergé catholique qui seul avait à se plaindre de lui, ne lui a cependant « jamais fait ni voulu aucun mal ». Dans une autre lettre, il dit qu'il « aime naturellement autant » le clergé catholique qu'il hait le clergé protestant et il ajoute qu'il a « beaucoup d'amis parmi le clergé de France », avec lesquels il a « toujours très bien vécu ». Pour traduire en acte cette sympathie, Jean-Jacques va jusqu'à léguer par testament à l'Archevêque de Paris tous ses droits d'auteur sur le *Devin du village* pour que le Prélat en revendique le produit « au profit des pauvres <sup>1</sup> ».

<sup>1</sup> *La Profession de Foi*, p. 204 et suivantes.