

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 23 (1885)  
**Heft:** 17

**Artikel:** L'hygiène domestique : conférences pour dames  
**Autor:** Thilo, de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-188706>

### **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:** 06.02.2026

**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 :**

SUISSE : un an . . . 4 fr. 50  
 six mois. . . 2 fr. 50  
 ÉTRANGER : un an . . 7 fr. 20

On peut s'abonner aux Bureaux des Postes ; — au magasin  
 MONNET, rue Pépinet, maison Vincent, à Lausanne ; — ou en  
 s'adressant par écrit à la *Rédaction du Conteur vaudois*. —  
 Toute lettre et tout envoi doivent être affranchis.

**PRIX DES ANNONCES**

du Canton 15 c. } la ligne ou  
 de la Suisse 20 c. } son espace.  
 de l'Étranger 25 c }

**L'HYGIÈNE DOMESTIQUE**

Conférences pour dames, par Mlle de Thilo.

*Vêtements.* — Je ne ferai qu'effleurer la question des corsets et des talons dont on a déjà si souvent parlé sans obtenir beaucoup de résultats. Je ne défends pas les corsets, on peut très bien les porter sans les serrer. Les talons sont malsains ; on marche sur une espèce de pointe en s'efforçant tout le temps de garder l'équilibre, et le résultat de cette gymnastique mal appliquée sont des maladies intérieures, des maladies de l'épine dorsale, des maux nerveux, etc. Grâce à la conformation anatomique de la femme, il lui faut éviter tout ce qui pourrait produire une congestion, car des congestions peuvent devenir le point de départ de maladies longues et lentes à guérir. Or, un corset ou des jupons serrés autour de la taille amèneront certainement une congestion. Pour l'éviter, il faudrait porter ses habits suspendus des épaules et soutenus par des bretelles ou bien boutonnés à des tailles. De cette manière, le poids des vêtements serait également partagé entre les épaules et les hanches.

*Nourriture.* — Nous mangeons trop. Souvenons-nous de la belle maxime de Molière : il faut manger pour vivre et non vivre pour manger. Il est impossible de dire combien il faut manger, vu que l'appétit est une chose variant avec l'individu et l'âge. Les enfants mangent plus que les grandes personnes, et cela non seulement parce qu'ils grandissent, comme on le croit ordinairement, mais d'après une loi physiologique qui veut que plus un être est petit, plus il exale de chaleur relativement à sa taille, plus la combustion se fait rapidement et plus il a besoin de réparer ses forces.

Il n'entre pas dans mon programme de vous dire ce que vous devez manger, — cela varie aussi à l'infini selon vos individualités. Je me bornerai à vous indiquer qu'il faut varier et combiner les aliments et ne pas se borner à un seul. La meilleure et la plus saine nourriture est celle dans laquelle entre les différentes substances qui forment notre corps et notre sang. On peut avoir faim de tel ou tel aliment qui manque peut-être dans notre régime, tout en mangeant autre chose. Voici un petit aperçu de la digestion :

La nourriture est reçue dans la bouche où elle se mêle à la salive, laquelle a la faculté de transformer la fécule en une espèce de sucre, appelé dextrine.

Cette faculté manque à la salive des petits enfants pendant les premiers jours de leur vie, et c'est la cause des indigestions qu'amène invariablement à cet âge une nourriture composée exclusivement ou en grande partie de féculents. Les aliments arrivent ensuite dans l'estomac où ils déterminent une sécrétion plus abondante du suc gastrique, lequel commence la digestion. L'eau et les liquides aqueux sont absorbés par les reins, le résidu est en partie digéré par le suc gastrique et continue son voyage à travers l'estomac et les intestins. La bile digère en partie les aliments gras ; voilà pourquoi, dans la jaunisse, quand l'action de la bile est suspendue, l'on a un tel dégoût des aliments gras. L'acte de la digestion terminé, les matières digérées sont réparties dans l'organisme ; les féculents, que l'on appelle aussi aliments respiratoires, fournissent la chaleur à notre corps. Les matières grasses sont déposées par le sang dans le tissu cellulaire, où elles forment un capital de réserve pour le temps où le corps sera forcé, pour une cause ou pour une autre, de vivre à ses propres dépens.

**Le premier revolver.**

On a tant parlé du revolver dernièrement, Mesdames Clovis Hugues, à Paris, Francey, à Tonnerre, et une autre dame de Berlin, en ont fait un usage qui a eu un tel retentissement, qu'il n'est pas sans intérêt de rappeler que cette arme doit son origine à un modeste fabricant du canton de Vaud.

La première idée du *pistolet à répétition* est née à Vallorbes, au commencement de ce siècle, dans la tête de Jean-François Glardon. Appartenant à une famille heureusement douée, cet habile artisan, puissamment secondé par ses fils, parvint à construire un pistolet tirant sept coups de suite. Cette arme merveilleuse fut envoyée, en 1814, à l'empereur de Russie, Alexandre I<sup>er</sup>, par l'entremise du comte Capo d'Istria, ministre plénipotentiaire en Suisse, et, dans ce moment-là, à Zurich. Le czar accueillit ce travail avec faveur, car, le 18 novembre de la même année, Glardon recevait la lettre suivante, avec une bague enrichie de diamants :

Monsieur,

Sa Majesté l'Empereur ayant agréé avec satisfaction l'hommage que vous lui avez fait d'une arme de nouvelle invention, m'ordonne de vous transmettre la bague ci-