

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 28 (1890)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** Nos petites misères : comment il faut les traiter  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-191484>

### **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:** 28.01.2026

**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.

## CAUSERIES DU CONTEUR

2<sup>me</sup> et 3<sup>me</sup> séries.

Prix 2 fr. la série ; 3 fr. les deux.

## Nos petites misères.

## COMMENT IL FAUT LES TRAITER.

On sait que nos divers organes sont suspendus dans l'intérieur de la charpente osseuse qu'on nomme le squelette. Ces organes sont enveloppés chacun par une membrane : les poumons, par la *plèvre* ; — le cœur par le *péricarde*, au dehors, et l'*endocarde*, au dedans ; — les intestins, par le *péritoine* ; — le cerveau, par les *méninges*. Ces membranes, après avoir enveloppé les organes, se replient sur elles-mêmes et sont par conséquent doubles comme un vêtement et sa doublure. Les organes sont tout à la fois suspendus et maintenus par cette double membrane, dont un des deux feuillets est en contact direct avec l'organe qu'il enveloppe, tandis que l'autre adhère aux parois de la boîte. Les organes jouissent ainsi d'une certaine liberté.

L'inflammation de la plèvre se nomme *pleurésie* ; les autres inflammations portent les noms de *péricardite*, *endocardite*, *péritonite*, *méningite*. Toutes peuvent être causées par le froid qui, en outre, cause des névralgies, des rhumatismes, des engelures, des gerçures, présents ordinaires de l'hiver.

Le froid n'est donc pas seulement désagréable et douloureux, il détermine des affections graves. A ce propos, un docteur de Paris, Félix Hémet, donne les conseils suivants :

Le cou et la tête doivent être libres, dégagés, peu couverts ; ce sont les parties inférieures et les extrémités qu'il faut surtout préserver. La tête est toujours assez chaude, et les pieds, ainsi que le ventre, le sont rarement.

Quant aux personnes pauvres, qui ne disposent pas même d'un fichu, qu'elles plient un journal en quatre ou en huit, selon sa grandeur, et qu'elles en appliquent une moitié sur la poitrine, l'autre sur le dos, sur les premiers vêtements. Elles m'en diront des nouvelles ; elles verront comme ce vêtement, le meilleur marché de tous, leur tiendra chaud. Jamais un mauvais journal n'aura été aussi utile. Ce n'est pas que ce papier soit chaud par lui-même ; mais il enferme une mince couche d'air entre le corps et lui, et cette dernière est le vrai

préservatif contre le froid, le meilleur vêtement, uniquement parce qu'elle empêche la chaleur de notre corps de se répandre au dehors ; elle lui barre le passage. Nous avons en nous la somme de chaleur nécessaire et suffisante : il importe donc, non pas d'emprunter de la chaleur à un foyer quelconque, mais seulement de conserver celle de notre propre foyer.

Le rôle d'un bon vêtement est de s'opposer à la déperdition de notre chaleur ; il ne nous donne rien, il nous empêche de perdre, voilà tout.

Nombre de gens croient qu'il est bon de se couvrir beaucoup pour avoir chaud et ne parviennent ainsi qu'à gêner leurs mouvements et à porter un fardeau lourd et inutile. Est-ce qu'un édredon est lourd ? Et pourtant rien n'est plus chaud, et, sur un lit, il est préférable à plusieurs couvertures dont le poids gêne la respiration et les mouvements pendant le sommeil. Le poids d'un vêtement n'en fait pas la valeur. Un tissu léger, lâche, épais, souple, en laine ou en soie, voilà qui convient comme étoffe ; si vous le ouatez, il n'en devient pas beaucoup plus lourd, mais beaucoup plus chaud, toujours à cause de l'air qui s'y trouve enfermé.

Si, quoique bien vêtu, vous avez froid, courez, sautez, faites de l'exercice et fuyez le feu comme un ennemi. Le feu ne doit servir qu'à chauffer l'air environnant. Le voisinage en est souvent agréable, il est toujours malsain, et il faut bien se garder de s'en approcher, si l'on a très froid,

Un dernier conseil. Tenez la bouche fermée, lorsqu'il fait froid, et respirez par le nez. L'air qui arrive aux poumons par le nez a un plus long trajet à faire qu'en passant par la bouche, et il est moins froid à son arrivée. En outre, les dents ne seront pas exposées au contact direct de l'air froid, et l'arrière-bouche non plus. D'ailleurs, les narines sont les véritables ouvertures de l'appareil respiratoire, et la bouche est particulièrement l'ouverture du tube digestif.

Le proverbe anglais dit : « Ferme la bouche et sauve ta vie. »

**Brouillards.** — On nous communique la note suivante tirée des manuscrits du Dr Levade :

« L'an 1783, il y eut dans toute l'Europe des brouillards descendant jusqu'à terre, et qui semblaient ne pas se mouvoir quoi qu'il fit quelquefois du vent. Le soleil paraissait rouge, et on pouvait le fixer sans peine. Ces brouillards commencèrent vers le 12 juin et persistèrent jusqu'à la fin d'août. L'année fut abondante en toute espèce de récoltes. Par contre, la nuit du 11 au 12 juillet fut marquée par un orage épouvantable et par des roulements de tonnerre terribles et sans interruption. Personne n'osa se mettre au lit ; on se tenait prêt à fuir, croyant à chaque instant voir brûler sa maison. — Il n'y eut cette année-là aucune épidémie. »

Le nombre des cartes de visite expédiées à Paris dans le courant d'une année dépasse tout ce qu'on pourrait supposer, témoin les chiffres suivants :

Année 1882-83	9,700,000 cartes
Année 1883-84	10,358,000 cartes
Année 1884-85	10,601,000 cartes
Année 1885-86	10,892,000 cartes
Année 1886-87	11,161,000 cartes
Année 1887-88	11,356,000 cartes

Cette année, le 9 janvier au soir, le nombre des cartes expédiées était de 8,326,000.

Et cette statistique ne concerne que les quartiers de l'ancien Paris.

On conçoit qu'on ne saurait compter ces cartes une à une : on les pèse. Il a été constaté qu'il fallait environ 275 cartes pour un kilogramme.

## Le bon kirsch.

Etoy, le 13 janvier 1890.

Monsieur le rédacteur,

Dans l'intérêt de la vérité, je tiens aussi, de mon côté, non pas à vous indiquer un moyen de vérifier si le kirsch est pur, mais comment on doit procéder pour en obtenir du pur et du bon.

1° D'abord il faut avoir un bon plant de cerises, de celles qui mûrissent ensemble, car il n'est pas rare de voir sur un même cerisier des cerises blanches, des rouges et des noires, c'est-à-dire des