

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 29 (1891)  
**Heft:** 42  
  
**Artikel:** Aux gens qui digèrent mal  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-192551>

### **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:** 16.02.2026

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

nastique plus fatigante et plus agaçante tout ensemble.

Les femmes à l'orchestre sont insupportables, parce qu'elles gâtent à ceux qui sont placés derrière elles tout le plaisir du spectacle. Là-dessus, il n'y a qu'un cri : leurs chapeaux ennuiant tous les voisins. Il suffit parfois d'une méchante plume de rien du tout qui se dresse sur un chapeau bas de forme, pour dérober au malheureux assis derrière une vaste partie de la scène. Comme aujourd'hui l'agrément du spectacle est moins dans ce que l'on entend d'une pièce que dans ce qu'on en voit, vous jugez du dépit qui s'amasse et qui fermente au cœur du spectateur, lésé dans son plaisir. Il a payé, et payé fort cher pour tout voir, et il ne voit rien.

Il y aurait une réforme bien simple : C'est que les femmes convinssent d'une coiffure de théâtre. Il est clair qu'elles ne peuvent venir en cheveux, car il faudrait se faire coiffer spécialement, même pour les spectacles où l'on ne vient pas décolletées, en toilette de bal. Ce seraient bien des affaires. Mais ces dames ne pourraient-elles s'entendre pour jeter sur leurs cheveux une fanchon quelconque. Il va sans dire que je me sers du mot « fanchon » sans y tenir autrement. Je ne suis pas grand clerc en ajustements féminins, et il est probable qu'un morceau d'étoffe placé sur la tête doit avoir toutes sortes de noms, selon les formes qu'il affecte. Peu importe la forme ; nos modistes auraient assez de goût et de talent pour faire, avec un simple voile couvrant les cheveux, de délicieuses coiffures encadrant le plus joliment du monde de jolis visages.

On me dit que, en Allemagne, les femmes déposent au vestiaire ou gardent sur leurs genoux les chapeaux qui leur servent de coiffure, comme nous faisons des nôtres, nous autres hommes. Si l'un de nous s'avisait de garder, une fois le rideau levé, son chapeau sur la tête, on entendrait de beaux cris ! Et cependant, nos chapeaux d'homme, même les plus hauts de forme, sont moins gênants à la vue que ceux des femmes. En Angleterre, les femmes, au moins dans les années où j'ai suivi le spectacle à Londres, portaient sur leurs cheveux une manière de guipure ou dentelle qui était, à mon avis, d'un aspect très élégant et qui avait cet avantage de ne dérober à personne la vue du spectacle.

Chose bizarre ! nous voyons des femmes qui n'hésitent pas à arrêter les regards de toute une salle en déployant des chapeaux d'une envergure extravagante. Pas une n'oserait braver la mode en adoptant une coiffure rationnelle, qui ferait plaisir à tous leurs voisins !

— Je me ferais remarquer ! disent-elles ! »

### Aux gens qui digèrent mal.

Nous empruntons les passages suivants à une intéressante chronique médicale du docteur A. Montel, dans l'*Estafette* de Paris. Il s'agit de la *dyspepsie*, malaise d'origine stomacale, qui s'accroît généralement au printemps, et dont on peut souvent se rendre maître avec un régime approprié et une hygiène bien comprise.

« La dyspepsie, dit M. Montel, étant définie *troubles fonctionnels du tube digestif*, c'est presque dire quels en sont les symptômes. On éprouve tout d'abord une sensation de pesanteur dans l'estomac, où les aliments séjournent plus longtemps que de coutume. Pais bâillements, éructations fréquentes, souvent des renvois acides, c'est-à-dire les phénomènes connus de tout le monde quand, selon l'expression familière, le dîner *ne passe pas*. Lorsque la dyspepsie — qui n'est pas l'indigestion — au lieu d'être passagère, dure plusieurs jours ou plusieurs semaines, il existe chez le malade un état particulier de malaise dont il ignore souvent la véritable cause.

On se réveille le matin avec une langue abominablement sale ; l'haleine a une odeur fétide particulière, les traits sont tirés, le teint blafard. L'appétit est fort irrégulier ; les digestions se font mal et il en résulte un état habituel de constipation ou de diarrhée : souvent ces deux phénomènes alternent. Dans une forme qu'on appelle la *dyspepsie flatulente*, le ventre est ballonné, car l'intestin se trouve distendu par une énorme quantité de gaz, résultat d'une chimification laborieuse. Cet état peut durer des mois et des années ; tout dépend de l'intensité de la maladie.

Or, comment y remédier ? Tout d'abord, il est nécessaire de connaître la cause du mal, afin de la supprimer, si possible ; sans quoi il y a bien des chances pour que tous les remèdes du monde restent impuissants. L'expérience nous ayant appris que la dyspepsie est une maladie très commune et liée intimement aux conditions sociales dans lesquelles nous vivons, il en résulte que l'hygiène et le régime forment presque à eux seuls la base du traitement.

On devient dyspeptique parce qu'on mange trop ou trop souvent ; parce que l'alimentation est trop succulente ou trop épicée ; parce qu'on abuse des farineux, des sauces, des ragoûts ; parce qu'on mange trop vite ; parce qu'on n'agit pas assez et que l'estomac devient aussi paresseux que son propriétaire ; parce qu'on se laisse constiper ; parce qu'on absorbe une trop grande quantité de liquide ; parce qu'on se livre à des excès et des écarts de régime ; parce qu'on fume trop, etc., etc.

Le remède est donc tout indiqué. Si vous êtes un gros mangeur, mettez-vous un peu à la diète et modérez-vous ensuite quand vous serez guéri. Quarante-huit heures de bouillon et de potage au lait suffisent le plus souvent pour rétablir le cours normal des fonctions digestives. Rappelez-vous cette prescription d'un médecin anglais à son client milliardaire qui ne digérait plus : « Mylord, vivez avec un schelling (1 fr. 25) par jour et gagnez-le. » Evitez les plats que vous ne digérez pas facilement, restez plutôt sur votre appétit ; contentez-vous de

viandes grillées et rôties et abandonnez les légumes secs.

Nous savons que les légumes frais sont rares en hiver, c'est justement pourquoi la dyspepsie est si fréquente au printemps ; en outre, on contracte l'habitude du coin du feu, on ne prend pas assez l'air et on digère mal. On a beaucoup diné en ville, et l'on a besoin — sans métaphore — d'être mis *au vert*.

Il faut, après le repas, un exercice modéré sans fatigue, une promenade, par exemple.

Fuyez la tendance au sommeil et gardez-vous bien de lire en mangeant ; évitez même les préoccupations d'esprit. Tout travail intellectuel appelle au cerveau une certaine quantité de sang dont l'estomac et l'intestin ont besoin pour digérer. Mâchez bien vos aliments, qui doivent subir un commencement de digestion sous l'influence de la salive et ne mangez pas trop vite. Evitez surtout la constipation, car la capacité de l'intestin est limitée et l'appétit se ressent vite de son obstruction prolongée. Ne buvez pas trop en mangeant, pour ne pas dilater votre estomac outre mesure ; évitez les excès de toutes sortes, surtout pendant la digestion, ne fumez pas à jeun.

Telles sont les règles générales que doit observer le dyspeptique. Mais il est bien évident que certains cas demandent une médication particulière. Les renvois acides seront utilement traités par les alcalins, la flatulence sera justiciable des cachets à base de magnésie, de charbon de peuplier et d'essence d'anis. Comme on le voit, nous nous sommes borné à indiquer ce qu'il faut *ne pas faire*. Ceux de nos lecteurs dyspeptiques qui nous obéiront à la lettre se trouveront guéris par cela même dans la proportion des deux tiers : les autres, dont le mal présentant un caractère spécial, réclame un traitement approprié, feront bien de consulter leur médecin et surtout de suivre ses prescriptions. »

### Lo lârro que robè dâi tchoux.

Onna bouna repassâre fâ dâi iadzo dâo bin po corredzi cauqon ; mâ quand on a étâ vouistâ, et quand bin on l'a pas robâ, on sè tirè pas ein derrâi s'on sè pâo reveindzi. Reindrè lo bin po lo mau fâ soveint mé d'effè po coredzi cé qu'ein a fauta.

Tavan, lo grandzi à Madama dè Fontanalaz, avâi on grand câro dè tchoux dein son pliantadzo, qu'est âo bas dâo prâ, derrâi la mâison. Po dâi bio tchoux, c'étâi dâi bio tchoux, dâi tètès coumeint dâi croubelions, et Tavan ein volliâvè fèrè dè la compôuta po l'hivai ; mâ clliâo tchoux aviont dâi z'amateu, et on bio dzo, Tavan vâi qu'on lâi ein robâvè, que cein ne lâi allâvè diérou, kâ quand on comptè su oquî, l'est foteint se cein vo manquè. Tot lo drâi, Tavan aqchenâ Troblion d'ètrè lo lârro. Cé Troblion avâi étâ on bon soudzet dein lo teimps, mâ s'étâi mariâ, l'avâi 'na beinda d'einfants, et n'avâi què sè brés po lè nurri. Quoui vint pourro, vint crouïo, et lo pourro diablo, que ne poivè pas niâ lè