

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 30 (1892)  
**Heft:** 49

**Artikel:** Faut-il faire bonne chère ?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-193272>

#### 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:** 21.02.2026

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

# CONTEUR VAUDOIS

## JOURNAL DE LA SUISSE ROMANDE

Paraisant tous les samedis.

**PRIX DE L'ABONNEMENT :**

SUISSE : un an . . .	4 fr. 50
six mois . . .	2 fr. 50
ETRANGER : 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 Conteuro vaudois*. — Toute lettre et tout envoi doivent être affranchis.

**LES ABONNEMENTS**

datent du 1<sup>er</sup> janvier, du 1<sup>er</sup> avril, du 1<sup>er</sup> juillet ou du 1<sup>er</sup> octobre.

*Les nouveaux abonnés pour l'année 1893 recevront le CONTEUR VAUDOIS gratuitement d'ici à la fin de l'année courante.*

**Faut-il faire bonne chère ?**

Un poète bien connu à Paris, dans le monde des lettres, vient de passer au végétarisme et de renoncer à la bonne chère, aux délices des coulis onctueux, des viandes exquises, des gibiers et des poissons raffinés.

A propos de cette conversion, un des rédacteurs du *Gaulois* a interviewé un illustre médecin de Paris, qui professe avec éclat à la Faculté :

— Ah ! monsieur, s'écria ce dernier, en l'interrompant dès le premier mot, vous mettez le doigt sur une plaie. Depuis vingt ans, je m'efforce de démontrer à mes clients, à mes amis, à mes parents, l'excellence du végétarisme. Je me suis toujours heurté à des répugnances invincibles. Ils sourient de ce qu'ils appellent mes lubies de vieux savant. Et cependant j'ai bien réfléchi à ce problème et, aujourd'hui, ma conviction est établie.

Pour vivre, pour jouir de la santé, pour travailler intellectuellement et physiquement, nous n'avons nul besoin d'user de la chair des animaux. Les légumes, les fruits, le froment, les aliments lactés et, à l'extrême rigueur, les œufs, nous suffisent.

Voyez nos paysans... Ils accomplissent un labeur terrible. Levés dès l'aube, ils labourent, ils bêchent la terre, ils manœuvrent la cognée ou portent de lourds fardeaux. Et que consomment-ils ? Des haricots, des fèves, des pommes de terre. La viande n'entre que pour une part infime dans l'alimentation. Jadis, ils en mangeaient moins encore, et considéraient une côtelette comme un objet de luxe réservé aux seuls malades et aux vieillards. Et considérez que le paysan français est riche, qu'il thésaurise, qu'il possède généralement un coin de champ. Mais dans les autres contrées, en Allemagne, en Autriche, en Russie et dans le sud de l'Europe, en Italie, en Sicile, en Espagne, les gens du peuple vivent de rien. Quelques graines pilées, deux kilos de pain noir suffisent aux

moujiks, qui besoignent seize ou dix-huit heures par jour. Le Napolitain se contente d'une pastèque, et le muletier espagnol déjeune d'une cigarette et d'une tablette de chocolat.

Plus on avance vers l'Orient, plus les populations s'appauvissent, plus est remarquable leur sobriété. Les ouvriers et les bateliers égyptiens se nourrissent d'oignons et de maïs ; les porteurs de Smyrne, qui déchargent les colis, sont suffisamment réconfortés quand ils ont avalé un plat de dattes. Quant aux Asiatiques, vous n'ignorez pas que le riz constitue la base essentielle de leur nutrition... Vous savez, enfin, que les athlètes grecs, qui prenaient part aux jeux olympiques, se privaient de viande et de vin, et soutenaient leurs forces avec du pain, des fromages, des noix et des figues...

Et n'allégez pas que notre sang est appauvri, que notre race est dégénérée. Ce sont là de vaines excuses pour justifier notre gourmandise. J'ai connu une mère de famille très estimable — c'était la femme du fondateur de la société végétarienne de Londres — qui mit au monde quinze enfants, en allaita quatorze, sans modifier son ordinaire, lequel consistait à prendre le matin une tasse de thé avec des tartines, et à midi et le soir, deux énormes platées de pommes de terres arrosées d'eau pure.

Nous mangeons trop, voyez-vous. La plupart des maladies qui nous affligent : la goutte, le diabète, l'albuminurie, la fâcheuse couperose proviennent de l'abus que nous faisons des substances animales, toujours échauffantes, et que l'art de nos cuisiniers rend encore plus perfides... Fuyez les plaisirs de la table qui sont les plus funestes de tous les plaisirs ; suivez l'exemple des religieux, jeûnez comme eux, sustentez-vous avec le miel des abeilles, avec les fruits dorés de nos jardins, régalez-vous de la pâte molle et veloutée des pains blancs que pétrissent nos boulangers — ces magiciens ! Et votre vigueur renaitra, et vos joues conserveront leur fraîcheur, et vos yeux brilleron, et vos dents resteront blanches, et votre vieillesse ressemblera à un rosier éternellement fleuri.

**Conseils aux dégustateurs.**

Ces conseils intéressent un peu tout le monde, puisque très nombreuses sont les personnes qui boivent du vin, et très nombreuses aussi celles qui sont appelées à en vendre ou à en acheter. Ils sont tirés de l'ouvrage de M. Le Sourd, dont nous avons déjà parlé dans notre précédent numéro.

Les verres avec lesquels on déguste le vin doivent être unis, purs de toute tache, sans la moindre irrigation et le plus minces possible.

Ce n'est qu'en parfait état de santé qu'on devra se permettre de formuler un jugement sur un vin. Une cause quelconque vient-elle égarer ou diminuer les facultés de l'expert, il devra déclarer qu'il n'est pas *en bouche* et se retirer.

Autant que possible, la dégustation doit se faire à jeun.

Le dégustateur n'abusera jamais des liqueurs alcooliques, des mets trop épices ; il se gardera de fumer ; enfin il se refusera surtout, avant une expertise, tout ce qui pourrait irriter la membrane pituitaire ou émousser les papilles gustatives.

A table, la qualité et l'agrément d'un vin dépendent des aliments qui ont précédé sa dégustation ; l'expert ne doit pas se laisser influencer par des mets qui faussent son jugement et empêchent toute comparaison entre les produits.

Ce n'est pas sans raison qu'on a dit que les fromages salés, comme ceux de Gruyère, de Roquefort, sont *les biscuits de l'ivrogne* ; non-seulement ils provoquent la soif, mais ils font trouver bons les vins les plus médiocres.

Pour refaire la bouche, il faut le repos, le gargarisme à l'eau fraîche et, à la rigueur, une simple bouchée de pain sec.

Voici les termes les plus usités pour déterminer les qualités des vins :

D'abord, à l'œil, le vin rouge ou blanc est *franc de couleur* ; puis à l'odorat, il a de l'*arôme*, du *bouquet* ; c'est l'odeur agréable qui s'exhale du liquide et qui est due aux gommes ou résines dissoutes naturellement.

Le mot *bouquet* s'applique parfois pour désigner l'odeur particulière qui distingue les vins fins.