**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande

**Band:** 33 (1895)

**Heft:** 14

**Artikel:** Le sucre dans l'alimentation

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-194878

# 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: 24.10.2025** 

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

Si la plupart des petits princes allemands mènent dans leur capitale endormie une existence vaine, remplie seulement par des préoccupations d'étiquette, il en est un, cependant, qui est une personnalité originale.

C'est le duc de Saxe-Meiningen, qui est passionné de théâtre, et qu'on a pu appeler un impresario couronné. La politique ne l'intéresse point et est le cadet de ses soucis.

Il a consacré toutes ses ressources, et, autant qu'il l'a pu, celles de ses sujets, à former une troupe de comédiens qui est, en effet, d'une valeur exceptionnelle. Mais c'est surtout l'art de la mise en scène qu'il a révolutionné; il se pique de l'avoir porté jusqu'à la perfection, dans la sensation de vérité cherchée dans les décors. Il a imaginé, notamment, un curieux système d'éclairage. La figuration, généralement médiocre sur nos théâtres, il faut l'avouer, a été aussi l'objet de tous ses soins: les figurants sont engagés à l'année, sont merveilleusement dressés et, n'exerçant que cette profession, sont payés à l'année. Il fait répéter lui-même ses artistes.

Mais les bonnes gens de Meiningen voient rarement cette troupe remarquable, car chaque fois qu'un nouveau spectacle a été monté, elle voyage à travers l'Allemagne, pour le compte de son souverain, qui ne dédaigne pas d'en tirer profit. Elle est venue, récemment, à Bruxelles.

## L'allumette.

La grève des ouvriers et ouvrières en allumettes, à Aubervilliers et à Pantin, ainsi que la discussion qui vient d'avoir lieu au sein des Chambres fédérales sur le monopole des allumettes, a beaucoup fait parler de ce produit industriel, dont l'usage est entré dans nos mœurs au point que la privation d'allumettes serait pour nous un véritable cataclysme. Aussi lira-t-on peut-ètre avec intérèt les détails qui suivent et que nous empruntons à la Famille, de Paris:

« L'origine de l'allumette se perd dans la nuit des temps. Sans remonter à Prométhée, cet inventeur méconnu qui paraît avoir employé le premier pyrogène; sans vouloir rechercher si les hiéroglyphes des pyramides de l'Egypte en font mention, on peut affirmer que l'allumette soufrée était d'un usage courant chez les Romains, puisque nous en trouvons la mention fréquente dans les œuvres de Martial, qui l'appelle: sulfurata pallentia, et qui se plaint — déjà! — des cris répétés et bruyants des marchands ambulants. Le camelot encombrant ne date pas d'hier, on le voit, et les auteurs du moyen-âge ne manquent pas de se plaindre, eux aussi, du cri des marchands d'allumettes.

Des Romains au commencement de notre siècle, aucun progrès ne fut réalisé et les allumettes restèrent de simples buchettes de bois ou des chênevottes trempées par un bout ou par les deux bouts dans du souffre fondu; elles ne donnaient pas par elles-mêmes du feu, car on ne pouvait les enflammer qu'en les mettant en contact avec un corps déjà en ignition.

» C'est en 1809 que parurent les premières allumettes chimiques, dites allumettes oxigénées. Comme leurs devancières, elles se composaient de bûchettes soufrées; mais après le soufrage, on imprégnait leurs extrémités avec un mélange de chlorate de potasse, de lycopode, de soufre et d'eau gommée. On enflammait ces allumettes oxygénées en les plongeant dans de l'acide sulfurique concentré.

» En 1832, on les remplaça par des allumettes à friction; enfin, les allumettes phosphorées parurent l'année suivante. Nous ne parlerons que pour mémoire des allumettes hygiéniques, androgynes et autres allumettes de sûreté.

» La plus grande partie des allumettes de consommation courante sont fabriquées avec des buchettes en bois du Nord ou français. Pour les allumettes de luxe, on se sert de mèches de coton trempées dans de la cire fondue et on obtient l'allumette-bouqie.

» La production d'un seul ouvrier est, en moyenne, de 67,647 allumettes par jour, dont le prix de revient tout compris, est de 9 fr. 47. Or, comme l'Etat nous revend cette même quantité de 67,647 allumettes la somme de 60 fr. 88, on voit qu'il prélève un joli impôt sur notre bourse.

» Voilà, succinctement esquissée, la monographie de l'allumette, qu'elle soit en bois et nous vienne du Nord, proprette, coquette et sans danger pour personne, ou qu'elle ait vu le jour dans le Midi et que son corps soit formé d'une minuscule bougie.

» Et maintenant une anecdote pour finir: Deux membres d'une société philanthropique de Londres quétaient à domicile. Ils se disposaient à entrer dans une maison d'un extérieur simple mais fort convenable, lorsqu'ils entendirent le maître gourmander très vivement sa domestique pour avoir jeté une allumette qui n'était usée que d'un seul bout. Ils se regardèrent en souriant, et déjà ils s'éloignaient, quand le maître, paraissant sur la porte, les appela.

» Dès qu'il connut le motif de leur visite, le maître du lieu leur donna une très forte somme; et, comme ils semblaient surpris au plus haut point de cette preuve de générosité: « Messieurs, leur dit-il, c'est pour avoir économisé des bouts d'allumettes que je puis obliger si largement vos pauvres dans cette circonstance. »

#### En sortant de l'hôpital.

On nous communique la lettre sui vante écrite à un ami par un malade soi tant de l'hôpital; elle nous paraît asse originale dans sa forme pour égayer u moment nos lecteurs. Nous n'avons fa que corriger les plus grosses faute d'ortographe et de ponctuation.

Mon cher,

Il faut que je te dise tout d'abord que j sort de l'hôpital. Ce n'est pas pour dire qu j'étais malade, moi, un fort vigneron de La vaux; mais enfin quoi! j'ai dû me porter ma lade, comme on disait à la caserne, et m voilà un mois sur le flanc, manière de parle Jamais ils n'ont pu me tenir dans mon l pendant le jour; ils ont bien vu qu'il ne fa lait pas me la faire, et tout le monde s'en es bien trouvé. Moi d'abord, sauf une diantr d'histoire par rapport aux trois décis; c'es la ration de l'hôpital; mais quand on vou apporte cette machinante on l'écrasera contre la muraille. Je ne suis pas un ter pérant ni un intempérant, personne ne pou rait dire qu'il m'a vu... tu comprends. Ma que veux-tu, il me faut le guillon et cett topette de trois décis me donne sur les nerf

Il ne faut pas le dire, j'ai trouvé le moye d'avoir de temps en temps un petit extra. O s'était procuré dans la chambrée un pet miroir pour voir la mine qu'on avait. La pre mière fois que je guigne là-dedans, j'éta' pâle à épouairer la femme et les enfant parce que quand je ne suis pas à l'hôpiti j'ai un bon teint rouge. J'étais donc deven malade ce qui explique l'extra en question.

Enfin je viens d'en sortir. On dit que j suis guéri, eh bien, bon, quand même j ne sais pas trop pourquoi. N'empêche qu'il m'ont tous bien soigné et que ce sont de braves gens. Le directeur est le meilleur de hommes quand même il ne veut pas qu' soit dit, les docteurs aussi. Quant à l'infirmie il est un peu raide sur l'article de la disci pline, mais bon enfant, je ne te dis que ça Je te verrai dimanche aux quilles.

Ton ami dévoué,

XXX.

# Le sucre dans l'alimentation.

M. de Brazza, l'explorateur qui n'en es plus à compter ses fatigues dans la brouss africaine, disait : « Avec trois sardines pa jour et quelques morceaux de sucre,  $\mathfrak W$  homme peut marcher. »

En route, joignant l'exemple au précepte M. de Brazza porte toujours une petite bollicontenant quelques morceaux de sucre qu'i grignotte lorsque son estomac réclame et lu rappelle les heures de repas.

Ce fait de manger du sucre pour surmonter plus facilement la fatigue n'est pas unt simple manie de voyageurs, de chasseurs, de marcheurs, d'ouvriers qui suivent l'exemple de M. de Brazza, c'est une habitude doll'expérience a démontré à chacun les avantages qu'elle comporte.

Ces avantages n'étaient cependant connis que du petit nombre, et beaucoup de per sonnes encore aujourd'hui croient que l'introduction d'une certaine dose de sucre dan l'alimentation journalière est une mauvais

Instinctivement, on se rappelle les leçoni

de la première enfance, où une mère, bonne et économe ménagère surtout, dans le buffet soigneusement fermé à clef, serrait le sucrier et, avec de grosses menaces de fouet dans la voix, disait:

« Ne vous avisez point de chiper quelques morceaux de sucre, vous gâteriez toutes vos dents et vous vous donneriez pour le restant de votre vie un mauvais estomac. »

C'est de là, croyons-nous, que provient la répugnance naturelle de beaucoup d'hommes pour le sucre.

Le sucre est cependant plus qu'une vulgaire gourmandise faite pour flatter le goût. Il est un véritable aliment. Nous venons de dire comment les explorateurs et M. de Brazza tout le premier savaient reconnaître ses utiles propriétés.

Les savants viennent à leur tour de reprendre scientifiquement la question.

Et à cette demande: « Faut-il oui ou non manger beaucoup de sucre pour bien se porter? » un physiologiste distingué vient de répondre nettement par l'affirmative.

Le sucre n'est nuisible que dans certains cas de maladie, qui sont, d'ailleurs, parfaitement caractérisés; à l'homme bien portant, il est utile.

C'est un aliment incomparable d'entretien et de réparation des forces musculaires. Il convient d'en manger « comme les Cosaques » de la légende mangent des bouts de chan-» delle » et l'on s'en trouvera bien.

M. de Nansouty rapporte en ces termes le résultat des expériences du docteur Mono:

- « Le sucre est un aliment pour les muscles : 200 grammes de sucre ajoutés à une nourriture légère et suffisante permettent d'accomplir à un travailleur jusqu'à 30 % en plus de son travail ordinaire.
- $^{\alpha}$  Pour les gens convenablement nourris, la consommation de 250 grammes de sucre en huit heures accroît le rendement du travail musculaire de 22 à 36  $^{9}/_{\rm o}$ . »

Enfin le docteur donne une recette que nous communiquons volontiers aux innombrables intéressés. « Il arrive fréquemment, dit il, que vers cinq heures et demie du soir, entre le souvenir du déjeuner et la perspective du dîner, on se sent légèrement fatigué et affaibli: ce sont les muscles qui font la sieste. Pour les ranimer, avalez, vers quatre heures de l'après-midi, cinquante grammes de sucre. Les muscles sont réveillés, l'énergie se ranime et vous voilà frais et dispos. »

La recette est simple, facile, économique et à la portée de toutes les bourses.

Nous souhaitons qu'elle puisse servir à nos lecteurs nombreux lorsqu'ils sont soumis à l'entraînement spécial des manœuvres militaires et dont beaucoup, habitués à une vie sédentaire, se trouvent jetés dans une existence de fatigue qui entraîne une sérieuse dépense de force musculaire.

Grâce à quelques morceaux de sucre mangés durant l'étape, ils pourront faire les marches jusqu'au bout sans traîner trop la jambe

C'est la science qui le dit. Et nous devons croire la science.

Avant que la science s'en mélàt, nous l'avons dit déjà, l'expérience des intéressés avait fait cette découverte.

N'est-ce point pour ces propriétés fortifiantes du sucre que les mineurs chaque jour en mettent le plus qu'ils peuvent dans le café qu'ils boivent avant d'aller à la mine?

Nous venons de dire que la connaissance des résultats pratiques des expériences du docteur Mono pourra être utile aux militaires qui font partie des troupes engagées aux grandes manœuvres.

Depuis que le sport de la bicyclette a pris une si grande extension, il n'est pas de semaine où un industriel ne découvre un nouveau tonique chargé de donner aux cyclistes le maximum de force et d'énergie dont le corps humain est capable.

Eh bien, le voilà le vrai tonique: quelques morceaux de sucre pris tout simplement chaz l'épicier du coin.

(Journal de Fribourg )

#### L'incourâ et la vatse.

N'ia pas! Quand l'est qu'on eintrè dein on église catholiqua et qu'on vâi tot cein que lài a, faut pas étrè ébahi se cein cotè. Ti clliâo crucifi ein oo, clliâo z'estatuès, clliâo potrés, clliâo fenétrès avoué dâi carreaux ein couleu, clliâo grantès tsandallès, qu'on lào dit dâi cherdzo, que bourlont dzor et né, et cein que lâo diont lè z'autets et tot cein que y'a dessus; y'ein a po onna somma! N'est pas coumeint dein lè z'églisès dâi z'inguenôts, iô n'ia què lè quatro mourets tot peliets, avoué cauquiès z'aragnès dein lè cârro.

Ne faut don pas s'ébahi se lè bons catholiquo dussont soveint bailli dè l'ardzeint po manteni ein bou n'état lâo ballès z'églisès et se lè z'incourâ sont d'obedzi d'ein démandâ.

On incourâ qu'avâi fauta d'on part dè dzaunets po atsetâ on saint que lâi manquâvè, fe onna demeindze on bio prédzo po décidà lè dzeins à déborsâ oquiè. « Tot cein que vo baillérâi po l'Eglise, se lâo fe, vo vâo étrè reindu à droblio pè noutron Maitrè qu'est lé d'amont »!

On brâvo pâysan que créyâi, coumeint dè justo, tot cein que desâi l'incourâ, fut tant remoâ pè cé bio prédzo, que ruminà à l'afférè et que sè décidà à bailli sa vatse. Dévai lo né, la mînè à l'incourâ ein lâi deseint: « Vouâiquie po l'Eglise! »

L'incourâ, tot conteint, lo remachè bin adrâi et met la vatse dein son prâ avoué la sinna, kâ l'ein avâi iena à li. Cé prâ étâi einclliou pé on adze, et quand fasâi bio teimps, la vatse à l'incourâ lâi restâvè tandi la né et poivè tot parâi s'einfatâ dein l'étrablio se cein lâi fasâi pliési.

La méma né iô lo pàysan avâi amenâ sa vatse, ne sé pas se la pourra béte s'einnoyiè dè se n'étrablio, mâ tantià que lo trovà moïan dè passâ l'adze et dè retornâ tsi son vîlhio maitrè. La vatse â l'incourâ, que la vâi parti, lài tracè après et lè duès z'ermaillès sè vont reduirè dein l'étrablio âo paysan qu'étâi restâie âoverta.

Lo leindéman matin, lo paysan qu'oût

moûla pè l'étrablio, s'ein va vairè et l'est tot ébaubi dè lâi trovâ duè vatsès. Ne savâi d'aboo pas què sè derè; mâ ye repeinsà à cllia réson dè l'incourà: « Tot cein que vo baillérâi po l'Eglise vo vâo étrè reindu à droblio! » et tot conteint, cabriolâvè dè dzouïo ein alleint déguelhi on pou dè fein po lè gouvernâ.

L'incourâ, lo matin, que ne retrâovè pas sè vatsès, sè met à lè tsertsi et l'appreind que le sont z'uès sè reindrè tsi lo paysan. L'âi va; mâ à l'avi que l'arrevè, et dévant que l'aussè pu deré on mot, lo paysan lài tracè dévant et lài fà:

— Oh monsu l'incourâ, que vo z'aviâ réson! ye bailli onna vatse po l'Eglise et lo bon Diu m'ein a reindu duè sta né. Veni vairè! cein que c'est que dè crairè cein que vo ditès!

Et l'ein dese tant à l'incourâ ein lo meneint vairè lè bétès, que l'incourâ n'eut pas lo coradzo dè lài troblià son dzouïo et dè lài doutâ sa croyance et s'ein allà ein lài laisseint lè vatsès.

La question des blés. — Les mesures de protection demandées en faveur des blés du pays, par une pétition qui se signerait actuellement dans la Suisse allemande, et qui ont alimenté dernièrement les colonnes de nos divers journaux, ne sont pas chose nouvelle. M. de Rougemont, entre autres, a été devancé par LL. EE. Sous le régime bernois, le commerce des grains était restreint ou favorisé suivant le prix convenu de cette denrée, et leur importation ou exportation était permise ou prohibée, selon que les circonstances paraissaient l'exiger.

Ainsi le mandat du 4 janvier 1792 permettait la libre circulation des grains dans l'intérieur; il permettait leur importation tant qu'ils n'étaient pas tombés à 15 batz le quarteron et leur exportation tant que leur prix ne s'élevait pas à 20 batz

D'un autre côté, les greniers de l'Etat ne s'ouvraient pour la vente que quand les blés étaient montés à 21 batz.

Par mandat du 20 février 1793, ceux qui voulaient acheter du blé en Allemagne n'obtenaient des patentes à cet effet que sous la promesse par serment de n'employer les blés qu'ils achetaient que pour la consommation du canton, de n'exporter à l'étranger ni ces blés ni d'autres achetés ailleurs qu'en Allemagne et de ne se charger d'aucune commission pour faire passer des blés à l'étranger pendant la durée de leur patente.

Une dame allemande, à qui on a posé la question : Pourquoi Eve n'avait-elle pas de domestique? répond de la manière suivante :

« Vous vous plaignez, messieurs, que nous ne puissions pas vous servir, nous servir nous-mêmes et que nous ayons