

**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:** 09.02.2026

**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-être avec intérêt 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 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 soufre 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 buchettes 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 fondu et on obtient l'*allumette-bougie*.

» 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 préleve 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 quittaient 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 suivante écrite à un ami par un malade sortant de l'hôpital ; elle nous paraît assez originale dans sa forme pour égayer un moment nos lecteurs. Nous n'avons fait que corriger les plus grosses fautes d'orthographe 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 vauz ; mais enfin quoi ! j'ai dû me porter malade, 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 lit pendant le jour ; ils ont bien vu qu'il ne sa lait pas me la faire, et tout le monde s'en es bien trouvé. Moi d'abord, sauf une diantre d'histoire par rapport aux trois décis ; c'es la ration de l'hôpital ; mais quand on vous apporte cette machinante on l'écrasera contre la muraille. Je ne suis pas un tempérant ni un intempérant, personne ne pourra dire qu'il m'a vu... tu comprends. Ma que veux-tu, il me faut le guillon et cette topette de trois décis me donne sur les nerf

Il ne faut pas le dire, j'ai trouvé le moyen d'avoir de temps en temps un petit extra. O s'était procuré dans la chambrière un petit miroir pour voir la mine qu'on avait. La première fois que je guigne là-dedans, j'étais pâle à épouailler la femme et les enfant parce que quand je ne suis pas à l'hôpital j'ai un bon teint rouge. J'étais donc devenu 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'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'il soit dit, les docteurs aussi. Quant à l'infirmière il est un peu raide sur l'article de la discipline, 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 est plus à compter ses fatigues dans la brousse africaine, disait : « Avec trois sardines par jour et quelques morceaux de sucre, un homme peut marcher. »

En route, joignant l'exemple au précepte M. de Brazza porte toujours une petite bouteille contenant quelques morceaux de sucre qu'il grignote lorsque son estomac réclame et il rappelle les heures de repas.

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

Ces avantages n'étaient cependant connus que du petit nombre, et beaucoup de personnes encore aujourd'hui croient que l'introduction d'une certaine dose de sucre dans l'alimentation journalière est une mauvaise chose.

Instinctivement, on se rappelle les leçons

de la première enfance, où une mère, bonne et économique 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 charnelles » 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.

« 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 %. »

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 mêlât, 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 chez l'épicier du coin.

(*Journal de Fribourg*)

### L'incurâ et la vatsé.

N'ia pas ! Quand l'est qu'on eintrè dein on église catholiqua et qu'on vâi tot cein que lài a, faut pas étre ébahî se cein coté. Ti clliâo crucifi ein oo, clliâo z'estatuès, clliâo potrés, clliâo fenêtrès avoué dâi carreaux ein couleu, clliâo grantès tsandallès, qu'on lâo 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 quattro murets tot peliets, avoué cauquies z'aragnès dein lè cárro.

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

On incurâ qu'avâi fulta d'on part dè dzaunets po aisetâ on saint que lài manquâvè, fe onna demeinâz on bio prédzo po décidâ lè dzeins à déborsâ oquî. « Tot cein que vo baillérâi po l'Eglise, se lâo fe, vo vâo étre reindu à droblio pè noutron Maitrè qu'est lè d'amont ! »

On brâvo pâysan que créyâi, coumeint dè justo, tot cein que desâi l'incurâ, fut tant remoâ pè cé bio prédzo, que ruminâ à l'affrè et que sè décidâ à bailli sa vatsé. Dévai lo né, la minè à l'incurâ ein lâi deseint : « Vouâiquie po l'Eglise ! »

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

La méma né iô lo pâysan avâi amenâ sa vatsé, ne sé pas se la pourra bête s'einnoyi dè se n'étrablio, mà tantiâ que lo trovâ moian dè passâ l'adze et dè returnâ tsi son vilhio maitrè. La vatsé à l'incurâ, que la vâi parti, lâi tracè après et lè duès z'ermaillès sè vont rediûre dein l'étrablio ào paysan qu'étai restâie àoverta.

Lo leindéman matin, lo paysan qu'oût

moula 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 ; mà ye re-peinsâ à cllia réson dè l'incurâ : « Tot cein que vo baillérâi po l'Eglise vo vâo étre reindu à droblio ! » et tot conteint, cabriolâvè dè dzouïo ein alleint déguelhi on pou dè fein po lè gouvernâ.

L'incurâ, lo matin, que ne retrâvovè pas sè vatsès, sè met à lè tsersti et l'ap-preind que le sont z'uës sè reindrè tsilo paysan. L'ai va ; mà à l'avi que l'arrevè, et devant que l'aussè pu deré on mot, lo paysan lâi tracè devant et lâi fâ :

— Oh monsu l'incurâ, 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'incurâ ein lo meneint vairè lè bêtés, que l'incurâ n'eut pas lo coradzo dè lâi troblâ son dzouïo et dè lâi doutâ sa croyance et s'ein allâ ein lâi 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 patentess 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