

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 33 (1895)  
**Heft:** 28

**Artikel:** Le triomphe des épinards  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-195037>

### **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:** 04.04.2026

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

du bout du menton au bout de la tête.

Adieu surtout la confiance et la tranquillité dans le cœur des femmes de tous ces pompiers, qui, sitôt leurs exercices terminés, se dirigent sans faux mouvement vers les auberges du village.

Pauvres femmes ! elles soupirent en pensant à ce que la fin de la journée pourrait bien leur amener.

C'est tout ce que pouvait faire madame Louise, ma voisine, le soir de la dernière Ascension, soupirer !...

Depuis plusieurs heures déjà, elle était sans nouvelles de son mari et un grand souci faisait battre son cœur, car elle savait, l'expérience aidant, que les séjours à l'auberge de son seigneur et maître amenaient généralement éclats de tonnerre et tout l'accompagnement d'un cyclone en règle. Aussi, pour rendre à ses poumons l'air qui, par moments, semblait leur manquer, se mettait-elle souvent à la fenêtre pour mieux respirer.

Malgré la nuit qui s'avavançait, elle eut le plaisir de voir passer une de ses amies faisant aller devant elle une poussette dans laquelle dormait un bébé :

— Eh ! c'est vous, Adèle !... qu'il y a pourtant longtemps que je ne vous ai vue !... Que faites-vous encore dans notre coin à ces heures, vous qui sortez si rarement ?

— Eh bien ! j'ai pensé comme ça : si tu allais un peu par le village avant de mettre coucher le petit, tu pourrais peut-être entendre où ces pompiers se tiennent, car j'aime assez savoir où est *le nôtre*, et à présent je suis au courant : ils sont chez Alexandre, au haut du village.

— Alors, nous voilà belles ! quand ils sont là, ils n'ont plus ni parents ni amis ! Je ne sais pas ce qu'il peut y avoir là pour tant les retenir : quand ils y sont installés, je crois qu'ils ne remueraient pas même si l'on sonnait au feu !

— Oh ! pour ce qui est de se remuer, je vous assure qu'ils ne s'en privent pas : quand j'ai passé devant l'auberge, j'ai entendu un tapage à vous fendre les oreilles... Peuvent-ils parler, ces hommes, et crier, et taper sur les tables !... Ah ! si c'était nous !...

— Comment ! ils tiennent un pareil train ? Est-y possible, qu'allons-nous encore voir, aujourd'hui ?... Pauvre Louise, ce n'est pas pour rien que le cœur me bat d'une Ascension à l'autre ! Ah ! cette pompe !

M<sup>me</sup> Adèle craint l'air du soir pour son garçon et s'éloigne avec sa poussette, mais le visage bouleversé de son amie lui a fait de la peine, aussi, elle se retourne au bout d'un instant et lui crie d'une voix encourageante :

— Enfin, vous savez, Louise ! c'est

vrai qu'ils font un rude vacarme, mais ils ne se battent pas encore !

### Le triomphe des épinards.

Sous ce titre, le journal *Le Temps* publie une intéressante chronique sur l'alimentation, à laquelle nous empruntons ces quelques renseignements utiles à connaître :

Lorsque les gens s'étiolent et s'anémient dans notre existence surchauffée, on leur dit : « Prenez du fer, buvez de l'eau ferrée ! » Le principe est traditionnel. Nos pères, déjà, mettaient de vieux clous dans une bouteille et préparaient ainsi artificiellement de l'eau ferrugineuse. Puis sont venues les préparations pharmaceutiques les plus savantes. On les a achetées, on les a bues. Comme on se félicitait à la ronde de ce progrès, des sceptiques ont dit : « Arrêtez-vous ; de tout ce fer que l'on absorbe, il ne reste rien dans l'organisme ! » A qui se fier ?

M Gabriel Viaud a voulu en avoir le cœur net : il s'est livré sur ce sujet à des recherches méthodiques :

Il arrive tout d'abord à cette conclusion que l'on n'emmagasine pas comme on veut du fer dans son organisme. Ce sont vraisemblablement le foie et la rate qui se prêtent à cet approvisionnement dans des conditions spéciales et lorsqu'on a soin de les tenir en bon état. Le foie, notamment, retient le fer ; il le cède peu à peu au courant sanguin, lequel l'élimine principalement par la surface intestinale ; quant à l'estomac, il sert de transmetteur, mais son rôle se borne là ; il ne se livre pas à la chimie métallurgique.

Nous naissons tous avec une petite provision de fer qu'il nous appartient d'entretenir sagement par les pratiques de l'hygiène, de la sobriété et d'une nourriture appropriée.

Que faut-il donc manger pour entretenir sa provision de métal organique ? Que faut-il surtout faire manger aux jeunes enfants ! La viande est secondaire : les préparations ferrugineuses sont indigestes. M. Viaud décerne la palme au lait qui contient 2,3 de fer par 100 grammes de matière sèche, aux lentilles contenant 9,5 de fer, au jaune d'œuf dont la teneur est de 10,4. Les épinards, malheureusement laxatifs, contiennent l'étonnante proportion de 32 à 39 grammes de fer par 100 grammes de matière sèche, 40 % de fer ! Qui se serait douté de cette extraordinaire composition des épinards ?

Pour ce qui concerne l'acide phosphorique, de même que pour le fer, la teneur du blé, des fèves, des pois et des haricots, est fort supérieure à celle de la viande. Le haricot arrive bon premier comme teneur en acide phosphorique, surpassant le bœuf de la meilleure qualité, ainsi que la viande de porc et de gibier ! Ces constatations scientifiques paraissent donner raison aux théories des végétariens ; mais il faut leur objecter que la dentition de l'homme est, partiellement, celle d'un carnivore. L'homme est donc partiellement carnivore par destination, avec la stricte indication dentaire de mélanger des légumes à son alimentation. Il ne saurait s'y soustraire sans commettre une véritable erreur alimentaire. Ainsi, malgré la remarquable composition ferrugineuse des épinards, malgré le triomphe des haricots, en dépit du succès des

pois cassés, ne comptons pas exclusivement sur eux pour nous donner des hercules : *In medio stat virtus !*

**Mort d'un nain.** — Il vient de mourir un Américain, un général qui, au lieu de tambours, n'a fait que battre la grosse caisse de la réclame, un nain qui a connu toutes les grandeurs.

Le général Tom Pouce, de son vrai nom Charles Stratton, fut une des créations du légendaire Barnum, un des deux ou trois hommes de ce siècle qui aient bien compris la profondeur de la bêtise humaine.

Après avoir amassé quelques milliers de dollars à montrer à ses compatriotes Josa Heth, une négresse de cent soixante ans, qui aurait pu être la nourrice de Washington, la sirène des îles Fidji et le cheval laineux, Barnum vint récolter des louis et des livres sterling en France et en Angleterre en exhibant Tom Pouce, qui obtint un succès dont rien ne peut donner l'idée.

Qui ne se rappelle l'histoire du célèbre notaire qui avait fait trois cents lieues pour voir Tom Pouce ? Les représentations étaient terminées ; mais on dit à ce brave tabeillon qu'il aurait quelque chance de trouver Tom Pouce à l'hôtel où il était descendu.

Notre homme court à l'hôtel, demande le général, monte, frappe à la porte.

— Entrez ! répond une voix de stentor.

— Monsieur, je désirerais voir le général Tom Pouce.

— C'est moi, monsieur.

Le notaire est interloqué. Celui qui lui parle est, en effet, un géant de six pieds, qui porte une moustache formidable...

— Mon Dieu, monsieur, je vous demande pardon, mais on m'avait dit que vous étiez d'une taille lilliputienne.

— En public oui, monsieur ; mais, quand je suis seul, je me mets un peu à mon aise, vous comprenez.

— Parfaitement, monsieur, je comprends, balbutia le visiteur, qui s'en alla tout rêveur.

Le général Tom Pouce était parti de la veille pour une ville voisine, et c'était un général de cavalerie qui occupait, ce jour-là, la chambre du célèbre nain.

### Conte arabe.

Un Arabe, dont le coffre-fort était mieux garni que la cervelle, épousa, pour ses beaux yeux, sa jeune cousine. Le jour des noces, il régala de son mieux ses parents et amis.

Lorsque, très tard dans la soirée, il accompagna ses hôtes jusqu'à la porte de la maison, il oublia de fermer celle-ci, tant il avait hâte de rejoindre son épouse.

Quand ils furent seuls : « Mon cher ami, lui dit-elle, va donc fermer la porte. »