

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 33 (1895)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Comment il faut nous réchauffer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-194787>

#### 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:** 23.02.2026

**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
ÉTRANGER : un an . . .	7 fr. 20

On s'abonne au *Bureau du Conte*, à Lausanne et aux Bureaux des Postes. — Les abonnements datent du 1<sup>er</sup> janvier, du 1<sup>er</sup> avril, du 1<sup>er</sup> juillet et du 1<sup>er</sup> octobre.

**PRIX DES ANNONCES :**

du canton, 15 c. ; de la Suisse, 20 c. ; de l'Étranger, 25 c. la ligne ou son espace.

**Comment il faut nous réchauffer.**

Il fait vraiment un froid de chien. L'hiver 1894-95 comptera sûrement au nombre des hivers les plus pénibles de ce siècle, sinon par son excessive rigueur, au moins par sa tenacité. Il est donc utile à tous de savoir comment il faut lutter contre le froid, non point, cela va sans dire, par les différents procédés de chauffage à la mode, car il s'agit moins de réchauffer l'extérieur de notre corps que d'empêcher l'intérieur de se refroidir.

Voici, à ce propos, les excellents conseils que donnait, il y a deux ou trois ans, M. Raoul Lucet, dans le *XIX<sup>e</sup> Siècle* :

La source de la chaleur animale n'est pas au dehors; elle est en dedans de nous, et la meilleure façon de combattre le froid, c'est d'entretenir et d'attiser les combustions intimes, en veillant à ce qu'il se perde le moins possible de leurs radiations vivifiantes. Ne restez pas, sous le fallacieux prétexte que la bise est trop aigre, calfeutré au coin de votre feu, dans une atmosphère douce, peut-être, mais amollissante et empoisonnée.

Fabriquez plutôt de la chaleur en faisant fonctionner à force la machine musculaire. Faites de la gymnastique, faites du sport, de l'escrime, des haltères ou du patinage, courrez, marchez, fût-ce même au grand air; sciez du bois, au besoin. Activez, en un mot, le grand jeu des réactions chimico-physiologiques, qui sont l'essence même de la vie et qui brûlent dans le corps les déchets de l'usure des tissus, comme on brûle du charbon sur la grille d'une cheminée.

Qui dit travail mécanique, en effet, dit élévation de température, et le plus sûr moyen d'arriver à pouvoir se passer impunément de la chaleur factice et précaire d'un poêle, mobile ou fixe, c'est le mouvement.

Faut-il ajouter que la chaleur ainsi spontanément engendrée, au sein de l'organisme, est autrement subtile et durable, autrement profitable que celle qu'on ramasse, au vol, pour ainsi dire, dans une étuve ou devant un brasier?

Ce n'est pas tout. Il ne suffit pas de faire marcher la machine: il faut encore l'entretenir de combustible. Il faut donc manger, et manger le plus possible, car l'alimentation est à un corps vivant ce que la houille est à une chaudière. Plus la nutrition sera active, plus les aliments seront abondants, plus, surtout, ils seront riches en carbone, et mieux s'accompliront les fonctions respiratoires et

circulatoires, plus rapides et plus vives seront les combustions interstitielles, plus grande sera la chaleur dégagée... Quand il fait très froid, mangez donc beaucoup; mais, au lieu de manger les premières choses venues, portez vos préférences sur les aliments qui donnent de la flamme, les huiles et les graisses de toutes sortes, le beurre, le lard, le sucre, etc.

N'abusez pas de l'alcool, cependant, quoiqu'il paraisse être et qu'il soit effectivement, dans une certaine mesure, le combustible par excellence. C'est que l'alcool n'est pas seulement un aliment: c'est aussi un poison. S'il commence, en effet, par stimuler l'activité des échanges organiques, il ne tarde guère à paralyser les éléments nerveux médullaires qui président à la nutrition des tissus, et la température, qui s'était un peu élevée au début, tend à redescendre. Ce n'est, en d'autres termes, qu'un feu de paille.

Sous cette réserve, et en résumé, puisque le corps est un foyer, jetez sans trêve de l'huile dessus.

Prenez bien garde enfin, après avoir ainsi fabriqué de la chaleur, de la laisser perdre.

Le corps humain, en effet, comme tous les corps inertes ou vivants, rayonne de la chaleur, et le rayonnement est d'autant plus intense, — partant le déficit d'autant plus considérable, — que la température du milieu est plus basse. Simple question d'équilibre!

L'important est donc d'opposer à cette irradiation refroidissante un obstacle approximativement insurmontable, d'interposer, en un mot, entre le corps chaud et le milieu froid une substance qui ne se laisse pas facilement traverser par les vibrations calorifiques.

La valeur des étoffes qui servent à fabriquer de chauds vêtements d'hiver ne tient pas à une prétendue puissance de caléfaction, mais à leur faible conductibilité pour la chaleur. Il est évident, en effet, que si la chaleur du dedans ne peut pas s'évader parce que les issues lui sont fermées, le corps la gardera toute et en fera son profit.

**Le maréchalat. Le bâton.**

Si l'on a beaucoup parlé de la mort du maréchal Canrobert, c'est qu'avec ce vaillant soldat s'est éteint le titre de maréchal de France qui, depuis la mort de Mac-Mahon, n'était plus porté que par lui.

Le nombre des maréchaux créés en France est de 324. Ce fut Alberic Clément, seigneur de Metz, qui, le premier, fut promu à ce haut grade militaire. Le dernier fut Lebœuf, en 1870.

Le mot *maréchal* ne désigne pas toujours, même aujourd'hui, une fonction militaire; il est parfois conféré à certains grands officiers des cours. Dans ce cas, ce titre est tantôt actif, tantôt honorifique: l'électeur de Saxe était jadis grand maréchal de l'Empire. Chez quelques princes de l'Allemagne actuelle, le titre de maréchal désigne un officier chargé de la surveillance générale du palais: il n'est aucunement besoin pour cela que cet officier appartienne aux cadres de l'armée, différent en cela des grands maréchaux du palais, charge créée par Napoléon I<sup>er</sup> et restaurée par Napoléon III. Sous le premier Empire, le maréchal Duroc en était titulaire, et le maréchal Vaillant l'occupa sous le second.

C'est à partir de François I<sup>er</sup> que le fameux *bâton de maréchal* devint l'insigne essentiel de ce grade. Ce bâton mesure 20 pouces de longueur; il est recouvert de velours bleu de roi. Avant la Révolution, il était parsemé de fleurs de lys d'or brodées en relief. Ces fleurs repartirent sous la Restauration, après avoir été transformées en abeilles sous le premier Empire.

De 1830 à 1851, abeilles et fleurs de lys firent place à des étoiles auxquelles le second Empire substitua des abeilles. L'ensemble général du bâton a du reste peu varié depuis sa création; il est aujourd'hui terminé à chacune de ses extrémités par un cercle d'or; sur l'un on lit le nom du maréchal; sur l'autre ces mots: *Terror bellī, Decus pacis* (Terreur de la guerre, honneur de la paix).

De même que sous l'ancien régime, les marques de cette dignité sont encore représentées dans les armoiries, et même sans armoiries par deux bâtons de maréchal posés en sautoir.

Les maréchaux de l'ancien régime manquaient rarement de commander une bataille sans tenir à la main le bâton fleur-de-lysé légendaire. Mais aujourd'hui et depuis longtemps, cet insigne n'est plus guère qu'un mythe; les maréchaux le laissaient chez eux, et il ne figurait plus que sur les panneaux de voitures et dans les portraits du musée de Versailles.