

Zeitschrift: Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande
Band: 42 (1904)
Heft: 33

Artikel: La semaine du médecin
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-201397>

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: 03.04.2026

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

CONTEUR VAUDOIS

PARAISSANT TOUS LES SAMEDIS

Pour les annonces, s'adresser exclusivement à
L'AGENCE DE PUBLICITÉ HAASENSTEIN & VOGLER
Grand-Chêne, 11, Lausanne.

Montreux, Gerève, Neuchâtel, Chaux-de-Fonds, Fribourg,
St-Imier, Delémont, Bienne, Bâle, Berne, Zurich, St-Gall,
Lucerne, Lugano, Coirè, etc.

Rédaction et abonnements :
BUREAU DU « CONTEUR VAUDOIS, » LAUSANNE

SUISSE : Un an, fr. 4,50; six mois, fr. 2,50.

ÉTRANGER : Un an, fr. 7,20.

Les abonnements partent des 1^{er} janvier, 1^{er} avril, 1^{er} juillet et 1^{er} octobre.
S'adresser au Bureau du journal ou aux Bureaux des Postes.

PRIX DES ANNONCES

Canton : 15 cent. — Suisse : 20 cent.
Étranger : 25 cent. — Réclames : 50 cent.
la ligne ou son espace.

Les annonces sont reçues jusqu'au jeudi à midi.

En grim pant.

On nous demande de publier dans le *Conteur* quelques règles à l'usage des débutants de l'alpinisme. Il existe des volumes entiers sur l'art de grimper; nous pourrions y renvoyer le lecteur. Malheureusement, leurs auteurs n'ont songé en général qu'aux touristes à la bourse bien garnie, à ceux qui peuvent descendre dans les hôtels de premier rang et s'accorder voitures, guides et porteurs. Bien plus grand cependant est le nombre des amis de la montagne qui ne peuvent lui rendre visite que grâce à des prodiges d'économies et dont les vacances ne dépassent guère deux ou trois jours, quand elles ne se limitent pas à la soirée du samedi et à la journée du dimanche. C'est à eux que s'adressent les lignes qui suivent.

Des bords du Léman, on peut faire en quarante-huit heures, et même en vingt-quatre, de superbes ascensions dans les Alpes vaudoises, fribourgeoises, valaisannes et savoisiennes. Mais on ne s'attaquera pas aux cimes un peu élevées, sans avoir, non seulement de l'entraînement, mais encore quelque habitude de la montagne. Le Vanil-Noir, les Diablerets, le Muveran, la Dent-de-Morcles, les Dents-du-Midi, les Cornettes-de-Bise, la pointe d'Orny et autres sommets aisément accessibles, sans guides, aux vrais alpinistes, laissent même à ceux-ci des souvenirs parfois très mélangés, s'ils les choisissent comme débuts de leurs exploits de l'année. On n'aura en revanche que du plaisir à faire leur connaissance, quand on aura exercé ses jarrets et ses poumons par quelques grimpees préalables, moins roides et moins prolongées.

Une des conditions essentielles pour aller à la montagne est d'être en bonne santé et de pouvoir supporter allègrement les fatigues physiques. Il est indispensable aussi d'ignorer le vertige. Fille de l'imagination, cette petite infirmité est d'ailleurs curable; il ne faut pour cela qu'un grain ou deux de force de volonté.

Le mauvais temps est la cause principale des accidents de montagne. On renoncera donc à faire de l'alpinisme par les brouillards, la neige ou la pluie. Se méfier particulièrement des champs de neige fraîche, des pentes gazonnées humides et des couloirs exposés aux chutes de pierres. Ne pas s'aventurer sans corde sur les glaciers, et en tous cas jamais seul.

L'allure du touriste qui en est à ses premières escalades est presque toujours trop rapide. Combien n'en voit-on pas qui renoncent à atteindre la cime, parce qu'ils ont voulu faire du pas de gymnastique au commencement de la montée! Ils ne tardent pas à avoir la tête en feu, la gorge sèche, l'estomac détraqué, les jambes molles et le cœur battant fiévreusement. Ce sont des infirmes qui gâtent la joie de leurs compagnons et la leur propre.

Chi va piano, va sano. Ce proverbe n'est nulle part aussi à sa place qu'à la montagne. On se trouvera mieux de s'arrêter toutes les

demi-heures pour souffler, debout, une ou deux minutes, plutôt que de faire de longues pauses sur le ventre ou sur le dos. De même, une sieste de plusieurs heures vous rendra moins complètement votre vigueur qu'un bain ou qu'une douche dans quelque torrent.

Comment s'équiper et que prendre en fait de vivres? Pour certains excursionnistes, ce sont là choses d'une importance capitale. Ils ne confieront pas leur chère personne à l'alpe redoutable sans l'accompagner de toute une garde-robe, ainsi que d'un buffet ambulancier garni de réconfortantes victuailles et de vins généreux. L'expérience prouve que plus on simplifie, dans ce domaine, comme dans d'autres, mieux on s'en trouve.

Comme vêtements: des habits de laine amples et souples, chemise de flanelle, feutre mou, bas ou chaussettes de laine, chaussures à lacets, à fortes semelles avec clous pas trop serrés; une chemise et des bas de rechange; pour la pluie, une pélerine légère. Les bandes molletières sont préférables aux guêtres et aux jambières; on peut égarer tailler de mirifiques dans une vieille culotte. Hors des glaciers et des névés et partout où existent des sentiers, on chemine parfaitement avec l'aide d'une simple canne à corbin. Le bâton long ou « alpenstock » est utile aux descentes rapides. Sur la neige et la glace, rien ne vaut le piolet.

Quant aux vivres et liquides, on pourrait se borner à dire: prenez ce qu'il vous plaira! Nous tenons toutefois à faire savoir aux alpinistes en herbe qu'on se passe parfaitement d'ortolans à la montagne et qu'on peut dépasser 4000 mètres d'altitude en ne consommant que du pain, du fromage, des œufs, le tout arrosé de thé ou de café. C'est ici, au reste, affaire d'habitude autant que d'estomac. Nous avons connu un botaniste qui courait les Alpes en se nourrissant uniquement d'amandes douces et de pruneaux secs. D'autres ne se mettent jamais en route sans emporter des poulets froids, des pâtés, des apéritifs et nombre de bouteilles poudreuses.

Le bon vin ne fait pas de mal au grimpeur, mais il ne lui est pas indispensable. En marche, la plupart des ascensionnistes préfèrent le thé ou le café. Plus qu'à la plaine, il est nécessaire d'être sobre, quitte à se rattrapper au souper de l'étape finale. Le sucre, le chocolat ordinaire ou au lait et les fruits, secs ou non, sont très précieux et, avec un croûton de pain, soutiennent beaucoup plus longtemps qu'on ne croirait. Si l'on a une gamelle militaire ou une petite marmite du même genre, on peut varier agréablement les menus en se chauffant une assiettée de soupe ou une ration de légumes en conserve.

Règle générale: Si l'on n'emporte pas de vivres ou si on les a fourrés dans le sac d'un camarade, conserver sur soi, en guise de réserve suprême, au moins un morceau de pain et une tablette de chocolat. On ne sait jamais ce qui peut arriver!

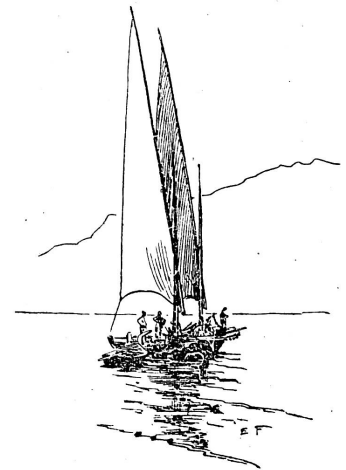
Laisser soigneusement à la plaine, en revanche, toutes les préoccupations d'affaires

et même de famille. Ne pas songer à la baisse de ses titres, à l'incendie possible de sa maison, à la mort de sa femme et de ses enfants, qu'on a quittés florissants de santé. Choisir, comme compagnons de course, de vrais amis, trois ou quatre au plus, et se garder comme du feu des égoïstes, des pédants, ainsi que de tous ceux qui pourraient vous rappeler le pot de fer du fabuliste.

Inutile de dire que si l'on est naturaliste, dessinateur, historien ou simplement curieux des tournures pittoresques de langage, des mots patois, etc., on aura un bonheur double à cheminer par monts et vaux, loin des stations cosmopolites, dans les régions où la nature n'est pas encore fardée, où les forêts sont quasi vierges et les habitants simples et fidèles à leurs vieilles coutumes. V. F.

La semaine du médecin.

Lundi, je verrai le malade,
Et j'irai le saigner mardi,
Je prescrirai la limonade,
Pour le purger le mercredi.
Jeudi, ferai une visite;
Vendredi soir, il testera;
Samedi, nous irons plus vite...
Et dimanche, on l'entertera.



En face.

Un Français, M. Bachelier, raconte, dans un journal, une promenade qu'il fit à Meillerie.

En arrivant à Evian par Lausanne, le touriste découvre à sa gauche une tache grisâtre qui, à mesure qu'il approche de la côte de Savoie, s'étend et s'élargit. S'il demande quelle est cette tache, on lui répond: les carrières de Meillerie.

Meillerie n'a pas eu besoin de ses carrières pour se faire connaître au loin; il lui a suffi de fort peu de chose: une quasi-noyade et un semblant de réclusion volontaire. Il est vrai que Byron et Shelley faisaient les frais du premier incident, et J.-J. Rousseau ceux du second.

Meillerie se trouve à 10 kilomètres d'Evian et à 12 du Bouveret. Merveilleuse et fort bien entretenue.