

Zeitschrift: Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande
Band: 46 (1908)
Heft: 13

Artikel: Les "fruitariens"
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-204944>

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: 25.02.2026

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



CONTEUR VAUDOIS

PARAÎSSANT TOUS LES SAMEDIS

Fondé en 1861, par L. Monnet et H. Renou.

Rédaction, rue d'Etraz, 23 (1^{er} étage).
Administration (abonnements, changements d'adresse),
E. Monnet, rue de la Louve, 1.

Pour les annonces s'adresser exclusivement
à l'Agence de Publicité Haasenstein & Vogler,
GRAND-CHÈNE, 11, LAUSANNE,
et dans ses agences.

ABONNEMENT : Suisse, un an, Fr. 4 50;
six mois, Fr. 2 50. — Etranger, un an, Fr. 7 20.

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

Les annonces sont reçues jusqu'au jeudi à midi.

MONTAIGNE EN SUISSE

I

On sait que Montaigne, l'illustre auteur des *Essais*, traversa la Suisse en 1580, en allant faire une tournée de villes d'eau en Italie. Il a laissé de ce voyage un journal écrit moitié en français, moitié en italien, et qui renferme de bien curieuses pages sur les mœurs des Suisses du XVI^e siècle, sur leurs costumes, l'aspect des villes, les hôtelleries et particulièrement sur les bains de Baden. Montaigne avait 47 ans lorsqu'il se décida à quitter son château pour courir le monde. Il était accompagné d'un de ses frères cadet, le sieur de Mattecoulon, et de trois autres jeunes gentilhommes : son beau-frère de Caselis et MM. d'Estissac et du Hautoy. Tandis que ces jeunes gens ne songeaient qu'à s'amuser de leur mieux, lui s'intéressait à toutes les particularités des bourgades et des pays où le menait sa fantaisie. Dédaignant les grandes routes, il aimait à se promener dans les lieux ignorés de lui, l'âme ayant, disait-il, « une continue exercitation à remarquer des choses inconnues et nouvelles. » Loin d'être imbû de ces préjugés qu'on reproche aux Français de trop laisser voir, il comparait les usages des peuples étrangers aux leurs, et quand les premiers lui paraissaient préférables, il en convenait sans hésiter.

Bâle est la première ville de Suisse que visita Montaigne. Elle lui plut fort. Comme il était à table, à l'hôtel, le Conseil de la ville lui envoya du vin par un de ses officiers, lequel, selon une coutume qui ne s'est pas perdue, lui fit une longue harangue. « M. de Montaigne répondit fort longtemps, étant découverts les uns et les autres, en présence de plusieurs Allemands et Français qui étaient au poile avec eux. L'hôte leur servit de truchement. »

Les Suisses, dit Montaigne, sont « somptueux en poiles, c'est-à-dire, en salles communes à faire le repas » ; et il décrit par le menu l'ameublement de ces pièces ainsi que le service de la table : « En chaque salle, il y aura volontiers cinq ou six tables équipées de bancs, là où tous les hôtes dinent ensemble, chaque troupe en sa table. Les moindres logis ont deux ou trois telles salles très belles. Elles sont fort percées et richement vitrées. Mais il paraît bien qu'ils ont plus de soin de leurs dîners que du demeurent ; car les chambres (à coucher) sont bien chétives. Il n'y a jamais de rideaux aux lits, et toujours trois ou quatre lits, tous joignant l'un à l'autre. » Ils sont si élevés que « communément on y monte par degrés, et ont quasi partout des petits lits au-dessous des grands ». La propreté n'était pas leur qualité principale : « Bien-heureux qui peut avoir un linceul blanc ! Le chevet, à leur mode, n'est jamais couvert de linceul et n'ont guère autre couverte qu'une coite, cela bien sale. Nulle cheminée, et ne se chauffe-t-on qu'en commun et aux poiles, car ailleurs nulles nouvelles de feu, et trouvent très mauvais qu'on aille en leur cuisine. »

Montaigne y pénétra pourtant ; il vit que

« quasi toutes leurs broches se tournent par ressorts ou par moyen des poids, comme les horloges, ou bien par certaines voiles de bois de sapin, larges et légères, qu'ils logent dans le tuyau de leurs cheminées, qui roulent d'une grande vitesse au vent de la fumée et de la vapeur du feu et font aller le rôt mollement et longuement. Ces moulins à vent ne servent qu'aux grandes hôtelleries, où il y a grand feu. »

Si Montaigne ne félicite pas les aubergistes suisses de leurs lits, il se plaît à reconnaître leurs vertus culinaires : « Ils sont excellents cuisiniers, notamment de poisson... Les moindres repas sont de trois ou quatre heures, et à la vérité ils mangent aussi moins hâtivement que nous et plus sainement. Ils ont grande abondance de toutes sortes de vivres de chair et de poisson et couvrent fort somptueusement les tables, au moins la nôtre... Ils ne se servent jamais d'eau à leur vin, et ont quasi raison ; car leurs vins sont si petits, que nos gentilhommes les trouvaient encore plus faibles que ceux de Gascogne fort baptisés. » Cette diversité d'usage plait à Montaigne ; ainsi qu'il le dit dans ses essais : « Je haïrais autant un Allemand qui mit de l'eau au vin, qu'un Français qui le boirait pur. »

Montaigne alla présenter ses hommages à Félix Plater, le fameux médecin et botaniste bâlois qui faillit être écharpé à Mézières, par les brigands du Jorat. Sa maison était « la plus peinte et enrichie de mignardises qu'il est possible de voir. Entre autres choses, il dresse un livre de simples qui est fort avancé ; et au lieu que les autres font peindre les herbes selon leurs couleurs, lui a trouvé l'art de les coller toutes naturelles si proprement sur le papier, que les moindres feuilles et fibres y apparaissent comme elles sont, et il feuillette son livre sans que rien en échappe, et y montre des simples qui y étaient collés, il y avait plus de vingt ans. Nous vîmes aussi, et chez lui et en l'école publique, des anatomies entières d'hommes morts qui se tiennent. »

Plater rendit sa visite à Montaigne. Il était accompagné du jurisconsulte François Hotman, que ses élèves sauveront du massacre de la Saint-Barthélemy et qui se retira d'abord à Genève, puis à Bâle. D'autres personnes de qualité se joignirent ensuite à eux. Au souper, la conversation étant tombée sur la religion, Montaigne jugea que ce monde était « mal d'accord, les uns se disant Zwingliens, les autres Calvinistes, et les autres Martinistes » (c'est-à-dire Luthériens, de Martin Luther). On l'avertit même que plusieurs « couvaient encore la religion romaine dans leur cœur. » D'autres se plaignirent à Montaigne « de la dissolution des femmes et ivrognerie des habitants. »

(A suivre.)

Les temps changent. — Deux dames se lamentaient l'autre jour, dans un magasin, sur la dureté du temps.

Un brave paysan, charron et tourneur, quise

trouvait là, interrompit tout à coup cette conversation.

— Eh ! ma foi, les femmes d'aujourd'hui sont bien toutes les mêmes. Ma pauvre mère, qui manquait souvent de bois pour allumer son feu, chantait tout le jour des cantiques. Tandis que une femme qui a au moins trois espèces de « rebibes » à sa disposition passe sa vie à marmonner.

LES « FRUITARIENS »

C E n'est pas, certes, que nous accordions croyance à ces théories innombrables des savants, voulant à tout prix nous imposer des méthodes de vivre et des régimes alimentaires « normaux », sous prétexte de nous assurer une existence pour le moins égale à celle de feu Mathusalem. Que ces messieurs, dont la haute science ne souffre pas de contradiction, se mettent d'accord entre eux ; alors seulement, on pourra peut-être accorder quelque crédit à leurs théories.

En attendant, qu'ils nous laissent donc vivre à notre guise et nous fassent grâce de leur sollicitude importune. Il semble vraiment qu'ils aient pris à tâche de nous priver de tous les petits plaisirs de l'existence, dont l'abus seul est nuisible, quoiqu'en puissent dire tous les savants du monde.

Après le régime végétarien, le régime de l'eau claire, le régime lacté, le régime des œufs, le régime farineux, etc., etc., préconisés, combattus, abandonnés, repris, mitigés, combinés par messieurs les savants, voici un nouveau venu, le régime « fruitarien ».

On nous déclare très sérieusement que qui-conque veut se bien porter et braver les maladies doit manger des fruits et pas autre chose que des fruits.

La première question qui se pose est donc de savoir si un homme qui se mettrait au régime exclusif des fruits pourrait y trouver les substances alimentaires nécessaires à l'entretien de son organisme.

Or, la chose est parfaitement jugée pour les fruits frais de nos jardins. A eux seuls, ni les fruits à pépins, comme les pommes ou les poires, ni les fruits à noyau comme les prunes, les abricots et les pêches, ni les fruits à baies comme le raisin, les groseilles, les figues, ne sauraient nourrir d'une façon convenable un homme qui travaille. Pour se nourrir exclusivement de ces fruits il faudrait en ingérer quelque chose comme 15 kilogrammes par jour ! Non seulement ce serait très coûteux, mais l'ingestion d'une telle masse de fruits causerait encore infiniment de graves accidents.

On pourrait, paraît-il, s'accommoder d'un régime combiné de fruits aqueux ci-dessus indiqués et de fruits oléagineux, noix, amandes, noisettes, etc. Mais enfin, si on peut vivre de fruits, quels sont à proprement parler les avantages d'un tel régime ?

A cette question, on nous répond que l'eau qui existe dans les fruits frais n'est peut-être pas

une eau ordinaire, mais une eau spéciale, possédant des propriétés vitales particulières. C'est possible. On dit encore que, grâce à leurs acides organiques, à leurs éthers et à leurs essences, les fruits excitent la sécrétion du suc gastrique et de la bile, favorisent les fonctions du rein et agissent à la façon d'un dépuratif. Mais tout cela est encore fort hypothétique.

Ce qui est par contre certain, c'est que les fruits, tout comme les légumes, possèdent la propriété de ne pas fermenter dans l'intestin, comme le fait la viande, et de ne pas former des poisons sur le compte desquels on met aujourd'hui l'arthritisme et l'artéro-sclérose, la goutte et le rhumatisme, mille autres maux. Dans ces conditions, les gens qui se portent bien, qui n'ont pas le foie engorgé, ni les reins en mauvais état, qui ne sont ni dyspeptiques, ni arthritiques, ni neurasténiques n'ont aucune raison de se mettre au régime fruitier.

Celui-ci, quoi qu'en disent les médecins, toujours à l'affût de la nouveauté, reste donc un régime pour malades, et pas autre chose.

La salade au lard de Justine.

(6 personnes)

Epluchez et lavez 200 grammes de petites mâches de vigne et 150 grammes de pissenlits blancs de pré, secouez bien et mettez-les dans un saladier avec : 150 grammes de betterave très rouge, cuite au four et coupée en rondelles aussi minces que possible, puis deux œufs durs et coupés de même en rondelles. Assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez une cuillerée et demie de vinaigre et 8 gouttes d'Arome Maggi. Remuez bien pour assurer le mélange. Coupez en tout petits lardons 150 grammes de lard de poitrine un peu gros, blanchissez-le pendant 5 minutes, égouttez-le bien, mettez-le dans une poêle et faites-le fondre d'abord, rissolez légèrement ensuite. Dès qu'il est à ce point, versez sur la salade lardons et graisse, et dans la poêle brûlante, une demi-cuillerée de vinaigre que vous ajouterez également à la salade. Remuez vivement celle-ci et servez dans des assiettes tièdes.

La salade à manger de Paris. LOUIS TRONGET.

Moyen-terme. — M. Dupariat chez son tailleur :

— Cent francs un pardessus ! C'est une somme !... Voyons, combien me prendriez-vous pour un veston ?

— Cinquante francs.

— Alors, faites-moi un veston un peu long,... jusqu'aux genoux.

FEUILLETION DU CONTEUR VAUDOIS

2

(Reproduction interdite aux journaux qui n'ont pas traité directement avec MM. Payot et Cie, éditeurs, à Lausanne.)

Un retour d'inspection.

PAR JOSEPH AUTIER

Ils étaient tous jeunes, tous de bons enfants, aimant à rire et à causer ; contents d'être ensemble, ils avaient beaucoup de choses à se dire, et puis, en garçons qui savent vivre et qui aiment à se rendre les politesses, ils voulurent, chacun à son tour, offrir à la ronde une bonne bouteille de bouche, et le temps passa si bien et cette agréable façon que Julien Blanc s'écria tout à coup en tirant sa montre :

— Trois heures et demie ! Comment c'est-il bien possible ? Par exemple il faut que je m'en aille et un peu vite.

— Oui, dit un autre, c'est le moment de partir, va détacher la Brune, Louis.

Ils échangèrent encore quelques gais propos, quelques poignées de main, puis Julian se mit en route, si vite que les autres lui crièrent :

UN HOMMAGE

AU DOUX PAYS ROMAND

UN Français, ami de notre pays, où il vient villégiature chaque année, nous adresse, avec prière de les reproduire, les strophes suivantes.

Oserions-nous ne pas céder à ce désir, si flatteur pour nous ?

Souvenir du Léman et des Alpes.

Fantaisie dédiée aux amants de la nature.

Entre la Suisse et la Savoie,
Au pied des grands monts sourcilleux,
Le superbe Léman déploie
Son miroir vaste, lumineux.

Noble joyau dont la nature
Gratifa le continent,
Unique et brillante parure,
Et pur reflet du firmament.

Des barques, aux voiles légères,
Glissent sur son flot azuré,
Que des mouettes passagères
Effleurent d'un vol argenté.

Riches cités, coquets villages,
Vignes aux vins délicieux.
Jardins, vergers et frais bocages,
Ornent ses contours gracieux.

Comme à l'âge d'or de l'Astrée
Où sur les bords de l'Illissus,
On peut danser sous la ramée,
Glorifier le dieu Bacchus.

O sites rêvés des touristes,
De Genève jusqu'à Montreux,
Séjours préférés des artistes
Et bosquets chérirs par Saint-Preux.

Rousseau, Byron et Lamartine,
Vous ont célébrés tour à tour.
Accordant leur lyre divine,
Ils ont chanté le lac... l'amour.

Poètes choyés par la Muse,
Dont l'ombre plane sur ces monts,
Grâce pour ma rime confuse
Qui ose rappeler vos noms.

Après vos musiques célestes,
Je viens, de mon humble pipeau,
Tirer quelques notes modestes...
Chênes, épargnez l'arbre-sseau !

J'aime le Léman pacifique
Qu'irrise le soleil couchant,
Et l'alpe altière, tragique,
Et le glacier étincelant.

— Ne prends pas le mors aux dents, au moins.

Mais il ne s'arrêta pas pour leur répondre ; pourtant au bout d'un moment il fut bien obligé de ralentir son allure. Le ciel s'était couvert de gros nuages noirs qui cachaient le soleil, mais la chaleur n'en était que plus étouffante. Le jeune homme respirait avec peine, et puis il avait si soif qu'à mi chemin de sa demeure il fit un détour, pour passer devant une maison de ferme, devant laquelle coulait une fontaine dont il entendait, depuis un moment déjà, le murmure.

Comme il buvait longuement, à même le goulot, une voix dit, tout près de lui.

— Tiens, c'est Julien Blanc, tu reviens de l'inspection, mon garçon ?

Julien se retourna et vit à côté de lui un vieux paysan qui venait de tourner le coin de sa maison.

— Tu as tort, continua le vieillard sans attendre la réponse à sa question, de boire ainsi de l'eau froide en ayant si chaud, il te faut prendre un peu de vin, sans quoi tu attraperas un frisson.

— Merci bien, ce n'est pas nécessaire, d'ailleurs je serai tout de suite à la maison.

Quand je te dis, moi, que tu attraperas un frisson ! J'ai un frère qui est mort pour avoir bu de l'eau, tout juste comme tu le faisais il y a une minute. Viens seulement avec moi à la cave, j'y descendrais justement.

Julien essaya bien de dire :

— C'est que je suis un peu...

J'aime, aux entours des belles rives,
Les prés, les fleurs, les gais hameaux,
Les sentes raides, fugitives,
Où cheminent de lents troupeaux ;

La chanson vive, modulée,
Caressante des passereaux,
Et la touchante mélodie
Que murmurent les clairs ruisseaux.

J'aime les forêts séculaires,
Dont les échos mystérieux
Me semblent des voix tutélaires
Aux accents doux, harmonieux ;

Torrents, cascades écumantes,
Escortés par de verts sapins,
Entrainant leurs eaux bondissantes
Vers d'impénétrables destins.

J'aime aussi le chalet rustique
Perché sur un sommet rocheux,
Où vit le pâtre symbolique,
En philosophe dédaigneux ;

Les aspects variés, sublimes,
Des monts soyeux dont la fierté
Vers les nues élancant leurs cimes,
Pour en sacrer la majesté ;

Trônant dans le ciel empyrée,
La Dent du Midi, le Mont Blanc,
Drapés de neige immaculée,
Non loin du cristal du Léman.

J'aime, en un mot, de la nature,
Les grands spectacles, les beautés,
Tout ce qui émeut et procure
Des joies saines, des voluptés.

Lausanne, 1908.

CHARLES BOUCHU.

CHINOISERIES

Il existe en Chine un livre fort populaire, le « Hsiao-Lin-Kuang », le Livre du Rire, qui tient là-bas la place de nos almanachs comiques et de nos annales. C'est un recueil de proverbes, de mots historiques, de plaisanteries, d'anecdotes risibles, qui sert à égayer les fins des repas et les soirées passées à boire du vin de riz.

Voici donc un petit échantillon de l'esprit des Chinois.

*

Une femme éventait le cadavre de son mari, mort au milieu de l'hiver, et comme on lui demandait la raison de cet acte bizarre :

— Mon mari, dit-elle, m'a recommandé à son

Mais il n'acheva pas, il savait qu'il ne servait de rien de discuter avec son voisin et qu'il ne faut pas.

Quand on peut l'éviter, contrarier les gens âgés. Une fois dans la cave Julien dut, pour complaire à son hôte, raconter comment s'était passée l'inspection et qui étaient les officiers présents, après quoi il lui fallut écouter de longues histoires sur le grand-père de celui-ci et la cousine de la tante de celui-là.

Quand enfin il se retrouva au grand air il avait la tête lourde et les jambes chancelantes. « C'est l'effet de l'orage qui s'approche, fit-il à demi-voix, car je n'ai pas bu beaucoup... non, pas beaucoup, pas beaucoup... » Il continuait son chemin en répétant ces mots toujours plus indistinctement. Son pas aussi devenait plus incertain. Déjà il apercevait le grand tilleul sous lequel s'abritait sa demeure ou entendait dans le lointain des roulements sourds il aurait voulu se hâter, mais il n'avancait qu'avec grand-peine.

« Il faut que je me couche un moment, balbutia-t-il enfin ; si je dors pendant quelques minutes, je serai mieux après. »

Il s'étendit au bord du sentier, à côté d'un fossé dans lequel il ne se sentit pas même glisser. Ni les éclaircies, ni les coups de tonnerre ne réussirent à l'éveiller ; quand, enfin, il sortit de sa torpeur, il était trempé jusqu'aux os, malgré l'épaisseur de son uniforme, et tout transi.

Quand il entra, couvert de boue, les cheveux