

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 51 (1913)  
**Heft:** 40  
  
**Artikel:** Les anciennes règles de la table  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-209835>

### **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:** 15.01.2026

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



# CONTEUR VAUDOIS

PARAISANT TOUS LES SAMEDIS

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

Rédaction, rue d'Etraz, 23 (1<sup>er</sup> étage).

Administration (abonnements, changements d'adresse),  
E. Monnet, rue de la Louve, 1.

Pour les annonces s'adresser exclusivement  
à l'Agence de Publicité Haassenstein & Vogler,  
GRAND-CHÊNE, 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.

**Sommaire** du N° du 4 octobre 1913 : Les anciennes règles de la table. — Boutades. — Chameau (M.-E. T.). — Boutades. — A qu'en la fenna ? (S. G.). — Boutades. — La « fita dao quatorze » en Australie (Henry-A. Tardent). — Boutades. — Les premiers vaudois (A suivre). — Boutades.

## LES ANCIENNES RÈGLES DE LA TABLE

Un roi d'Angleterre du XVII<sup>e</sup> siècle, voulant avoir un traité du boire et du manger, son médecin mit en vers à son intention une partie des préceptes rédigés en latin par la fameuse Ecole de Salerne. Ces règles de l'hygiène à table n'ont plus cours depuis longtemps. Cependant, les lecteurs du *Conteur* en jugeront eux-mêmes, elles avaient du bon. Les voici dans leur style archaïque, traduits de l'anglais au français.

### Des moyens de vivre longuement.

Des doctes Salerniens, le Collège savant  
Donne au roy des Anglais le régime suivant :  
Si tu veux vivre heureux soumets la violence  
Des fiots de ton esprit au frein de ta puissance;  
Et fays de la sorte, ô Roy, que les soucis cuisants,  
Les ennuis, les chagrins, ne te soient point nuisans.  
Evite le courroux, mange peu quand tu soupes,  
N'engage ta santé dans le combat des coupes;  
Ne tiens pas trop longue table et ne néglige pas  
D'en sortir promptement à la fin du repas.  
Ne dors après midy; garde-toi de contraindre  
Ton ventre d'asseller ou par trop le restreindre;  
Ne retiens ton urine aussi soigneusement.  
Pratiquant ces avis, tu vivras longuement.

### Des moyens de se passer de médecin.

Recoys pour médecins, si tu en as disette,  
Le repos modéré, l'esprit gay, la diète.

### Des moyens de conforter le cerveau.

Ta main soit au matin d'eau fraîche bien lavée,  
Et toute moite encor sur tes yeux eslevée.  
Fays trois ou quatre tours, cheminant lentement;  
Estens un peu ton corps, peygne-toi promptement,  
Nettoye bien tes dents; cil qui fait de la sorte  
Son cerveau fortifie et ses membres conforte.  
Estant lavé sois chaud, debout ayant repeu  
Ou bien marche un petit; sois toujours froid un peu.

### Des choses qui confortent les yeux.

Les yeux sont créés de l'aspect des ruisseaux,  
Des miroirs bien polis, du verd brun des campagnes,  
C'est pourquoi le matin recherche les montagnes,  
Et le soir approchant les cristallines eaux.

### Du sommeil de midy.

De dormir à midy, rejette la coutume,  
Ou bien n'y sois longtemps de sommeil engourdy:  
La fièvre, pesanteur, douleur de teste, rhume,  
Sont symptômes fâcheux du sommeil de midy.

### Du dangier de la rétention des vents.

Quand de ventosités quelque place est saisie,  
L'on voit quatre accidens arriver fréquemment:  
Le vertige ombrageux, la sèche hydropisie,  
La contraction des nerfs, le coliqueux tourment.

### Du souper ample et du sobre.

Du trop large souper l'estomach souffre peine:  
Si ton souper est court, la nuit te sera sereine.

### Observations à suivre en mangeant.

Ne te sieds pour manger si tu n'as connaissance  
Que ton ventre sois pur ou vuide entièrement;  
Le discret appétit et le sobre aliment  
Pris en dernier repas l'en donnent jouissance.

### Des viandes mélancholiques.

Le fromage, le lait et les pommes persiques,  
Poires, pommes et chair que saler on a mis,  
Lièvre, cerf, chèvre, bœuf, estant mélancholiques,  
Sont aux corps maladifs de fâcheux ennemis.

### De bonne et légère nourriture.

Les œufs frais, bouillons gras faits de farine pure  
Et les beaux vins paillets sont amis de nature.

### Des choses qui nourrissent et engraisent beaucoup.

Le fromage nouveau, le pain de pur froment,  
Le lait, la chair de porc, les rapons, les moëlls,  
Figues, raisins, vins doux, œufs mollets et cervelles  
Fournissent bien le corps de graisse et d'aliment;  
Mais surtout nourrit bien et l'estomach conforte  
Le boire et le manger où l'appétit se porte.

### Du lait.

De la chèvre le lait et le lait de chamelle  
Sont fort sains aux éthies; mais plus que ces deux-cy  
Cil d'anesse nourrit; plus nourrissants aussi  
Sont le lait de la vache et celui de l'agnelle.  
Si le chef de douleur ou de fièvre est tanté,  
Toute sorte de lait résiste à la santé.  
Le beurre est humectant, lénitif, relaschant,  
Si la fièvre ne va son effet empeschant.  
Le lait clair et séreux, incise, lubrifie,  
Rend les conduits ouverts, déterge et mondifie.

### Du fromage.

Le fromage est grossier, froid, dur et astringent.  
A l'homme sain sont bons le pain et le fromage.  
Que si de se garder l'infirme est négligent,  
En prenant le dernier, il lui tourne à dommage.  
L'ignorant médecin l'appelle dangereux,  
Bien qu'il ne sache pas pourquoi nous nuire il peut.  
L'estomac languissant est aidé de fromage,  
Il aide à digérer pris après le repas;  
Le croye qui voudra, ceux qui n'ignorent pas  
De nature les lois en portent tesmoignage.

### Du boyre au repas.

Boys souvent aux repas, pourtant petitement,  
Rarement entre iceux pour vivre sainement.  
Veux-tu passer la nuit sans douleur et souffrance?  
Quand tu voudras souper par le boyre commence.  
Chaque œuf que tu prendras soit aussitôt suivi  
D'un nouveau trait de vin, la noix suive  
Et sitôt après la chair, le fromage servy  
Afin de soulager la vertu digestive.

### Des noix.

Utile est une noix, l'autre nuit grandement,  
Et la troisième noix blesse mortellement.  
Le breuvage il le faut à la poire adjoûter:  
La noix est au venin très bonne médecine.

### De la poire.

Du poirier tu ne dois le fruit sans vin gouter,  
Si ce fruit est venin, maudite est la racine.  
Comme la poire crue est au corps un venin  
Qui charge l'estomach, elle-même étant cuite  
Sert au même estomach d'antidote benin  
Qui chasse ses défauts et le soulage ensuite.

<sup>1</sup> Celui.

Surtout boys le vin pur si la poire te fâsche,  
Et la pomme ayant pris, que ton ventre soit lasche.

### De la cerise.

Il te vient un grand bien de manger la cerise.  
Par ce fruit l'estomach d'ordinaire est purgé:  
Le rein par son noyau de pierre est deschargé  
Et louable est le sang engendré de sa prise.

### De la prune.

La prune rafraîchit et le ventre soulage,  
Voilà l'utilité qu'apporte son usage.

### De pesche, figue et raisin.

La pesche et le vin doux s'accordent, et me semble  
Passable la façon et l'ordre d'en user.  
C'est la coutume aussi lorsqu'on veut s'amuser  
Aux noix et aux raisins de les manger ensemble.  
A la rate n'est bon le raisin sec et doux;  
Il est utile aux reins et propre à la toux.  
La figue fait les poux et rend luxurieux;  
Elle empesche pourtant l'un ou l'autre des deux.

### Du fenouil et de l'anis.

Les souffles retenus, de fenouil la semence  
Fait sortir par le bas et nettoye les yeux.  
L'anis à l'estomach est doux et gracieux;  
Plus il a de douceur, plus sûre en est l'usage,  
Car il rend le manger plaisant et délectable;  
Il chasse les venins, est l'âme du repas,  
Assaisonne les mets qui de sauce n'ont pas;  
Mais aussi trop saler aux yeux porte nuisance,  
Fait le prurit, la gale et détruit la semence.

### Du pain trempé.

Du pain trempé de vin le bien deux fois est double:  
Il nettoye les dents, il éclaircit les yeux,  
Il fait que l'estomac cuit et apète mieux  
Et absorbe l'humeur qui son office trouble.

### De la diète.

Je donne à mes amis un avis salutaire  
De ne jamais quitter leur diète ordinaire,  
Si la nécessité ne force à la changer,  
Vu qu'un tel changement n'est exempt de danger.  
Je l'assure estre vray; car j'ai pour témoignage  
Les cahiers tout divins d'Hippocrate le sage.  
La diète en un mot, et l'ordre aux aliments  
Sont bien plus à priser que les médicamens,  
Et si le médecin sagement ne les garde,  
Son honneur et d'autrui le salut il hazarde.

### Des six choses à observer.

Le sage médecin pour aller droitement  
Doit selon mon avis ces six choses comprendre:  
Qualité, quantité, substance en l'aliment,  
Quand et combien de fois et où l'on doit le prendre.

**A la Bourse.** — Tu sais que ce pauvre  
Edouard vient d'être arrêté pour l'affaire des  
« Bitumes de Judée »?

— Bah! Comment, un garçon qui prenait si  
bien les intérêts des actionnaires!

— C'est possible; malheureusement il prenait  
aussi leur capital.

**Prêts de livres.** — Je t'apporte le roman que  
tu m'as demandé. Mais comme tu ne rends pas  
les livres très facilement, je t'en emporte deux,  
en ôtages!