

**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

PARAÎSSANT 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 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.

**Sommaire du N° du 4 octobre 1913 :** Les anciennes règles de la table. — Boutades. — Chameau (M.-E. T.). — Boutades. — A qui(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 fots 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 fortile 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 râcrées 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 crystallines eaux.

### Du sommeil de midy.

De dormir à midy, rejette la coutume, Ou bien n'y sois longtemps de sommeil engourdi : La fièvre, pesanteur, douleur de teste, rheume, 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 hydrospisie, 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 t'en donnent jouissance.

### Des viandes mélancholiques.

Le fromage, le laict et les pommes persiques, Poires, pommes et chair que saler on a mis, Lièvre, cerf, chèvre, boeuf, étant mélancholiques, Sont aux corps maladifs de fascheux 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 engrassen beaucoup.

Le fromage nouveau, le pain de pur froment, Le laict, la chair de porc, les rapons, les moëlles, 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 laict.

De la chèvre le laict et la lait de chameille Sont fort sains aux éthics ; mais plus que ces deux-cy Cil<sup>1</sup> d'ânesse nourrit ; plus nourrissants aussi Sont le laict de la vache et celuy de l'agnelle. Si le chef de douleur ou de flèvre est tanté, Toute sorte de laict résiste à la santé. Le beurre est humectant, lénitif, relaxant, Si la flèvre ne va son effet empêchant. 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 tesmoinage.

### 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 traict de vin, la noix suivre 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 adjouster : La noix est au venin très bonne médecine.

### De la poire.

Du poirier tu ne dois le fruit sans vin gouster, 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 l'estomach d'antidote benin Qui chasse ses défauts et le soulage ensuite.

<sup>1</sup> Celui.

Surtout boys le vin pur si la poire le fasche, 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 empêche 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 esclaircit les yeux, Il fait que l'estomac cuit et apête 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 médicaments, Et si le médecin sagelement ne les garde, Son honneur et d'autruy 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 !