

**Zeitschrift:** Le nouveau conteur vaudois et romand  
**Band:** 79 (1952)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Billet de Ronceval : le régime à Léon  
**Autor:** St-Urbain  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-228188>

### **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:** 23.11.2025

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

BILLET DE RONCEVAL*Le régime à Léon*

*Jusqu'ici, Léon a réussi tout ce qu'il a voulu. L'âge venant, il a commencé à bâtir sur le devant.*

*— Il vaut mieux faire envie que pitié, disait-il, mais, tout de même, je commence à faire trop envie.*

*Il a entendu vanter les régimes et il a pensé bien faire de s'en procurer un de sorte. Un livre tout ce qu'il y a de bien lui a enseigné ce qu'il fallait faire pour bien se porter, moyennant quoi on reste joli et bien fait jusqu'à un âge avancé.*

*Léon a commencé son traitement, il y a quelques semaines, et on le regardait bien vivre, surveillant les bienfaits de la cure. Il a tout fait pour bien faire : il a bu du jus de tous les fruits imaginables, sans parler des jus de tomate, de pamplemousse. Il a engoselé des quintaux de carottes râpées, des céleris coupés minces, de tout, quoi ! Il a renié la boustifaille qui engraisse, les pâtes qui empâtent, les viandes qui excitent, les mets qui incendient les tripes. Il s'est méfié des graisses, tout en soupesant les rations, et il a fréquenté les vitamines au plus près de sa conscience. Eh bien, hélas ! les résultats sont invisibles : au contraire, notre Léon a deux ou trois mentons, il a relâché ses tigarettes, et ses vestons lui tirent de partout. Quant à se baisser, bernique !*

*Il est tout en majesté, comme dit cette crouïe langue de Louis.*

*On n'y comprend rien : alors, ces régimes, ce serait-il des menteries ?*

*On se serait longtemps tourmentés si*

*Léon ne nous avait mis sur le chemin de la vérité.*

*— Vous comprenez, dit-il, que c'est bien joli de se rincer l'estomac avec du jus de rave et de se caler les côtes avec des machins râpés, mais il y a des moments où la faim vous emploigne et qu'on se sent misérable contre la tentation. Heureusement,, je suis d'un tas de comités et, comme vous savez, chaque assemblée se termine par un banquet d'attaque. Alors, le jour, je jeûne consciencieusement, mais le soir, je me refais. Où qu'on aille, on est nourri en première : on se sent revivre. On commence par des potages succulents ; comme ça ne coûte rien de plus, je les améliore un brin avec du fromage râpé, et puis je me ressers ! Après, il y a les entrées : le plaisir continue ! On est juste prêt pour le plat de résistance : quel régal que ces viandes, surtout quand c'est garni de sorte. Les plats repassent, et on ne lutte pas contre la tentation, puisque ça ne coûte rien de plus ! Il y a de ces trucs ravigotants, surtout quand c'est tapissé de mayonnaise ! Le dessert vient par là-dessus, avec ces crèmes veloutées et ces petites gâteries ! Va bien ! Tout ça arrosé de la bonne façon : on se sent un autre homme ! Le café couronne la fête, avec rincette, et tout ce qui s'ensuit ! Un bon cigare là-dessus, et on est prêt pour commencer la veillée... Alors, je me sens prêt à recommencer la lutte, le lendemain, de jour.*

*On a compris : un régime bien compris, il n'y a rien de tel pour la santé !*

*St-Urbain.*