

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** [8] (1905)  
**Heft:** 42

**Artikel:** Pour les enfants  
**Autor:** Piazzzi, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-255536>

### **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:** 23.01.2026

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

trou de bonde est essuyé soigneusement, puis refermé hermétiquement avec la bonde recouverte du linge vaseliné.

JEAN D'ARAULES.



La statue de Saint Bernard au passage du Grand St-Bernard.

muletier. Ce sentier, élargi, a été transformé en route carrossable et les touristes pourront désormais aller en voiture de St-Maurice du Valais (Suisse), à Aoste (Italie), par le col du Grand-St-Bernard, illustré par le passage de Bonaparte et de son armée. En même temps, on a inauguré la statue de saint Bernard qui fonda l'Hospice qui porte son nom, et dont les moines, aidés de leurs chiens, d'une réputation universelle, ont arraché à la mort quantités de malheureux.

Jusqu'à ces dernières années, la route qui relie la Suisse à l'Italie, par le col du Grand St-Bernard, n'était carrossable que jusqu'à l'Hospice, qui occupe le point culminant du col. De là, à San-Remo, premier village italien, il n'y avait qu'un sentier

## POUR LES ENFANTS

### RESPECT A LA VIEILLESSE

Le village de Chambord, ce jour-là, était très agité.

Tout le monde réuni sur la grand-place semblait attendre un signal.

Voyant l'attention des villageois dirigée vers lui, le bailli s'écria :

— Mes amis, il faut se décider ; le Maréchal général va arriver et personne ne se trouvera sous le portique pour lui souhaiter la bienvenue. Je vous ai dit mon avis qui est d'envoyer au-devant de Monseigneur la troupe innocente de nos fillettes. Ces blanches colombes auront l'air de porter le rameau d'olivier au brillant vainqueur de Fontenoy et de Rocoux !

— Je connais le noble comte de Saxe, notre maître, reprit aigrement le fermier, et je puis vous assurer qu'il sera peu touché d'être reçu, au retour de ses victoires, par une nichée de mauviettes.

— Allons, décidez-vous, décidez-vous. Dans une demi-heure le carrosse de Monseigneur entrera dans le village...

— Eh bien ! mes amis, qu'avez-vous conclu ? demanda le curé, un respectable vieillard à barbe blanche.

— Rien encore, soupira le fermier François. M'est avis que vous pourriez nous tirer d'embarras. Le roi Louis XV ayant fait don du château de Chambord au glorieux maréchal de Saxe, nous voudrions, nous autres, recevoir dignement le nouveau maître, en lui rendant doublement honneur, comme seigneur de Chambord et comme maréchal de France.

— Pour faire cela, mes amis, je ne vois qu'un moyen. Envoyez comme ambassadeurs au glorieux maréchal, le père Beaucy et la mère Sophie, tous deux bientôt centenaires.

— Monsieur le curé a raison ! s'écrièrent tous les paysans à la fois.

On prévint à la hâte les deux vieillards, fort étonnés du choix de leurs concitoyens ; ils se vêtirent du mieux qu'ils purent et s'en allèrent, cahin-caha, sur la grande route, au-devant de Monseigneur tout en se disant entre eux :

— Pourquoi nous a-t-on choisis, nous, pauvres vieux, dont les jambes fléchissent, dont les yeux sont éteints, dont la langue est embarrassée ? Saurons-nous jamais lui faire un discours à ce brave maréchal ?

Comme il parlaient encore, ils aperçurent un carrosse, traîné par deux chevaux d'assez triste mine.

Le père Beauduy enleva bien poliment son chapeau. Mère Sophie, tout en s'appuyant sur sa canne, se courba en un beau plongeon.

Le maréchal fit arrêter sa voiture et, mettant la tête à la portière, il salua respectueusement les deux envoyés et les força à prendre place dans son carrosse. Quant à lui, il s'avança allègrement, à pied, au-devant des villageois en fête.

— Je vous remercie, mes amis ! leur dit-il, d'avoir eu la bonne pensée de m'envoyer les plus âgés d'entre vous et d'avoir compris que le plus illustre des soldats n'est encore que le très humble serviteur des vieillards !

(Extrait de l'Ecolier illustré.

A. PIAZZI.

## NOS REPAS

Une première règle qui s'impose à la ménagère, c'est de s'enfermer strictement dans les limites de son budget. Le prix de la nourriture n'en constitue pas la valeur nutritive. Il faut donc savoir résister à la tentation de faire meilleur et cher et avoir surtout pour but de faire bon et à bon marché.

Il ne faut pas oublier cet axiome de nos anciens :

Petite cuisine agrandit la maison.

Et cet autre :

A grasse cuisine pauvreté voisine.

Veux-t-on un ou deux exemples ?

Supposons que vous ayez à acheter du poisson. Si vous êtes riches et que vous teniez à flatter des palais délicats, choisissez du saumon, de la truite, des soles, etc.

Si vous êtes d'une condition plus modeste, prenez des limandes, des maquereaux, des merlans. Si cela est encore trop cher, contentez-vous de sardines, de harengs, de moules, etc.

Ces plats bon marché, s'ils sont bien soignés, seront excellents au goût, très bons pour la santé, aussi bons que les plats des riches.

Le nombre et les heures des repas dépendent beaucoup des habitudes déjà prises et des occupations auxquelles on se livre. Sur ce point, il y a des différences suivant les pays et suivant les conditions sociales.

Autrefois, on ne faisait guère qu'un grand repas par jour, vers 3 heures ; c'était le dîner. Un léger déjeuner le matin et un léger souper le soir complétaient l'alimentation journalière. C'est ce qui se passe encore dans certains pays.

Plus tard, dans le Nord de la France surtout, le dîner a été ramené à midi, et dans les provinces méridionales il a été reporté au soir.

Il n'est pas mauvais de savoir cela quand on est invité à dîner quelque part. Il peut y avoir de la différence entre midi et le soir.

Alors, on fait un petit déjeuner le matin, entre 7 et 8 heures et entre midi et le soir. Vers 4 heures, on a introduit un autre petit repas auquel on a donné le nom des anciens latins « marende », en usage encore en beaucoup de provinces, ou celui des moines, *collation*, qui désignait une conférence suivie de rafraîchissements, ou encore celui plus général dans les grandes villes, le *gouter*, de *five o'clock* — l'heure du thé — importation anglaise.

C'est à peu près la règle pour les gens qui travaillent : les communautés, les collèges. La bourgeoisie, l'administration, en beaucoup d'endroits au moins, ont limité les repas à deux, l'un vers 10 heures, l'autre vers 5 ou 6 heures. (Cette coutume est également en usage au Brésil, à Rio-de-Janeiro.)

C'est ce qui est exprimé par cet ancien proverbe :

Lever à six,  
Manger à dix,  
Souper à six,  
Coucher à dix,

Font vivre l'homme dix fois dix.

Chacun de nous ne doit faire qu'un très bon repas par jour. Pour les uns, c'est celui du matin ou de midi. Pour les autres, c'est celui du soir. Le plus avantageux serait en soi celui du soir.

En effet, le travail de la digestion occupe une partie de nos forces que nous ne pouvons pas distraire pour notre travail. Et si notre alimentation pouvait s'accomplir pendant le repos de la nuit ce serait tout gain pour nous. Mais si le travail de la digestion doit entraver notre sommeil, ce dont on s'aperçoit très bien (si l'on est fatigué par des rêves ou des insomnies), il faut se résigner à manger peu le soir et par conséquent à faire son meilleur repas à midi.

Ce n'est pas d'aujourd'hui que cette nécessité est reconnue. Nous avons un vieux proverbe qui dit :

Dîne honnêtement et soupe sobrement,  
Dors en haut et vivras longuement.

La régularité dans les repas a été de tout temps et est toujours recommandée. C'est que, en effet, notre estomac prend des habitudes qu'il faut satisfaire. Quand arrive l'heure à laquelle il a l'habitude de recevoir quelque chose, il se met en mouvement et sécrète les sucs qui doivent digérer nos aliments. Si à ce moment nous ne lui donnons rien, son travail se fait, non seulement en pure perte, mais encore à son détriment, car les acides qu'il a produits n'ayant rien à dissoudre, l'attaquent lui-même. De là les malaises et les brûlures que nous éprouvons. Au lieu de brûler la nourriture, ils brûlent l'estomac.

Les voyageurs de commerce le savent bien. Et quand ils se plaignent de leur métier, ils disent que leur plus grand ennemi, c'est l'irrégularité des repas.

La ménagère doit en être convaincue au premier chef et ne rien négliger pour que la table soit servie à l'heure. Bien plus,