

Zeitschrift: Le pays du dimanche

Herausgeber: Le pays du dimanche

Band: 3 (1908)

Heft: 126

Artikel: Le régime végétarien dans l'alimentation des enfants

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-257642>

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: 24.01.2026

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

Des massifs ronds, en forme de cônes aplatis, serviraient d'obstacles.

Le jeudi suivant, je mis moins de temps que de coutume à parcourir le chemin qui conduisait de la maison chez mon oncle ; je précipitai le « bonjour » habituel, et l'habitué : « Va jouer, mon enfant, me rejoignit sur le seuil de la porte.

Certainement, j'allais jouer !!!

Arrivé au point que j'avais découvert la semaine précédente, je fis choix des obstacles.

Un détail, qui pour moi avait passé inaperçu, me frappa alors.

Parmi les corbeilles rondes où poussaient suivant leur caprice les asters et les phlox, il en était une, très soignée ; aucune des herbes folles qui envahissaient les autres ne s'y montrait ; la terre était fraîchement remuée ; les fleurs, les mêmes qu'à l'entour, s'y épanouissaient plus droites et plus robustes ; deux rosiers, deux vieux rosiers, attestant par la fraîcheur de leur floraison les soins dont ils étaient l'objet.

En regardant de plus près, je vis s'élever au milieu des plantes une petite statue de plâtre, une de ces fantaisies mythologiques dont on aimait, il y a cent ans, à orner les jardins.

Que représentait-elle jadis ? Sans doute quelque divinité champêtre ! Il eût été difficile de se prononcer, car elle avait perdu une partie de son symbolisme, ayant la tête à demi fracassée.

Ses mains effritées terminaient incomplètement ses bras noircis. Elle était néanmoins de complexion solide, à en juger par la cassure elle-même !

La tête avait été fracassée net, et non pas usée par le temps ou ravagée par les intempéries.

Il me vint une idée :

• Le massif représenterait le principal obstacle ; si, en le franchissant, je touchais la statue, j'aurais perdu ; gagné, si je passais au-dessus !

Mais il s'agissait de ne pas détériorer les fleurs.

Qui pouvait donc les soigner ainsi ?

Mon oncle ne semblait se soucier que de ses livres.

Le vieux domestique, sans doute ?

Un serviteur de la vieille roche, déshabitué de voir des enfants à la maison, et en face duquel je n'étais jamais très à mon aise.

Je commençai par exercer ma souplesse sur les massifs les plus bas, et où la trace d'une chute malencontreuse passerait inaperçue.

Malgré mes efforts, je tombai trois ou quatre fois, la dernière sur le dos.

Ce sont les petits bénéfices de l'entraînement.

Je m'y reprenais aussitôt.

Ce fut le second jeudi que je risquai le saut du grand obstacle !

Non seulement je m'étais hâté, mais j'étais parti plus tôt de chez mes parents.

A ma stupéfaction, je trouvai mon oncle, debout sur le seuil de la porte qui faisait communiquer son cabinet avec la terrasse.

De plus, mon oncle ne portait pas son habuelle calotte, il était coiffé d'un chapeau de paille !

Après l'échange coutumier de notre langage dialogue, je m'enfonçai dans le jardin, jusqu'au bois.

J'avais mis pendant tout le cours de la semaine, mes récréations à profit pour m'entraîner.

Cette fois, je franchis les massifs avec

l'agilité d'un cerf ; c'était le moment de risquer le grand saut !

Du plus loin que je puis reculer, je prends mon élan.

Mes jarrets, hélas ! n'étaient pas encore assez développés pour éléver ma personne aussi haut !

Sous mon pied droit, je sentis craquer un objet dur ; l'élan était interrompu. Je vins piteusement m'abattre à genoux, les mains en avant, sur les cailloux aigus de l'allée.

Ma première tentative pour me relever fut infructueuse... J'étais cooronné, mes mains écorchées me refusaient un point d'appui

Tandis que je faisais appel à mon courage pour me redresser une seconde fois, j'entendis marcher derrière moi.

J'étais en mauvaise posture, et, pour ne pas y être surpris, je fis un effort désespéré pour me dissimuler ; une fois sur mes pieds, à demi incliné pour être protégé par la hauteur du massif, je me dirigeai vers le bois.

Je sentais que c'était lâche de fuir parce que je m'imaginais recevoir une réprimande. Toute réprimande acceptée est un acte expiatoire que réclame la faute...

Arrivé dans la charmille, à l'abri des regards, je me laissai tomber sur l'herbe. Je n'aurais pu aller plus loin !

Là, je relevai la tête pour voir quel était celui dont la venue m'avait donné la force d'éviter toute rencontre.

C'était mon oncle !

Il me parut si différent de l'homme courbé sur ses livres que j'entrevois chaque jeudi !

J'ignorais l'âge de M. Alexandre, mais, comme je l'ai dit, je le trouvais très vieux... il me sembla bien plus jeune à la contempler ainsi, moins pâle et plus redressé.

Il s'avanza vers la corbeille, se baissant pour enlever quelque mauvaise herbe.

Mon oncle fit le tour, et s'arrêtant brusquement, poussa une exclamation ; il était en face des marques profondes que ma chute avait produites dans le sol, et, presque aussitôt, recueillait les branches brisées.

Il les tenait à la main et les contemplait. Du point où je m'étais réfugié, je le voyais très bien. Il regardait ces fleurs avec pitié, comme on regarde un blessé.

(A suivre.)

Le Régime végétarien dans l'Alimentation des Enfants

Plus je vieillis dans l'exercice de ma profession, et plus je demeure convaincu que la viande donnée en excès est un aliment d'« empoisonnement » pour les enfants, et que le régime végétal est, par excellence le régime de force et d'énergie pour ces petits.

Mais ce régime ne jouit pas de cette vertu pour les enfants seuls. Les adultes, — sur tout les arthritiques, — ont tout à gagner, à l'adopter. Je lisais dernièrement dans un journal, que les ouvriers du port d'Anvers qui « rendent le plus », se nourrissent de soupe aux pois et de pommes de terre.

Dernièrement, le reporter d'un grand journal anglais a eu l'idée d'interroger sur leur nourriture un certain nombre de cyclistes et il a abouti à cette conclusion, que ce sont les coureurs végétariens qui détiennent les records de 131 à 277 milles.

Olley, un des plus grands cotés, a couvert 196 milles en douze heures, en ne se nourrissant que de sandwichs végétariens, de fa-

rine complète et de vin sans alcool, très riche en glucose.

Dose, dans une épreuve organisée par l'Union de Leipzig, est arrivé le premier de seize concurrents, trente minutes avant l'heure précise. Et que mangeait-il ? Des purées de haricots, de fèves et de pois....

Un journal rapporte, ces derniers jours, que c'est le végétarien Karl Mann qui a triomphé de la course de 200 kilomètres à pied, entre Dresde et Berlin. Il est arrivé en vingt-six heures cinquante-deux minutes, battant dans les 100 premiers kilomètres à peu près tous les records du monde.

Cette course est très instructive : elle a eu un caractère scientifique ; une commission de physiologistes a surveillé l'entraînement des deux principaux concurrents Roge et Manne, l'un carnivore, l'autre végétarien ; Roge alourdi par un déjeuner de viande et de vin, abandonne la course vers le trent-cinquième kilomètre ; Mann, au contraire, ne consommait que des fruits sucrés, des céréales dextrinisés par la caisson, un peu de beurre de noix, des légumes verts, des salades crues, du pain et du vin non fermenté ; il avait même laissé de côté le lait et les œufs.

Si je reviens si souvent sur ces questions d'hygiène alimentaire, c'est qu'elles sont le fond de la vie même... Un proverbe dit que « comme on fait son lit, on se couche ». Eh bien, comme on dirige son régime alimentaire on prépare sa vie physique, intellectuelle et morale... Beaucoup d'enfants sont mous, paresseux, de caractère difficile, parce que leur alimentation est mal comprise.

Que les mamans se mettent une fois pour toutes dans la tête que le régime végétarien est non seulement celui qui donne aux enfants le plus de force, le plus d'énergie, mais aussi la chaleur. C'est par conséquent le régime d'hiver par excellence.

D^r CARADEC.

Le grand marché de l'ivoire

C'est à Londres — à Mincing-lane — que se trouve le grand marché de l'ivoire. Les lots de défenses d'éléphants et de sangliers, de dents d'hippopotames, de fanons de baleine sont déchargés aux docks de Londres.

Le meilleur ivoire vient de la côte orientale d'Afrique, de l'Abyssinie et du Congo. L'ivoire du Congo est employé pour les couteaux et les peignes, celui de l'Afrique orientale pour les touches de piano et les boules de billard. L'ivoire fossile des mammouths de Sibérie, très bien conservé, moins estimé que les autres ivoires, est fort employé cependant.

Les défenses des mammouths son les plus grandes. Elles dépassent 12 pieds de long et pèsent souvent 200 livres.

Les poids de celles qui arrivent d'Afrique varient de 20 à 50 livres. L'ivoire des pays équatoriaux, quand il vient d'être coupé, est demi-transparent et d'une couleur chaude. On dit qu'il est « vert ». En vieillissant, il devient opaque et d'une nuance plus légère.

Les plus belles défenses connues sont en Angleterre : l'une au Muséum, l'autre chez un négociant. Elles pèsent 260 livres et valent 1000 livres sterling. Elles viennent de l'Est africain.

On a parlé maintes fois de 50,000 éléphants mis à mort chaque année pour fournir le marché de l'ivoire. En fait, on n'en sait rien. Les fournisseurs, les indigènes,