

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 56 (1918)  
**Heft:** 18

**Artikel:** Comment s'alimenter au mieux  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-213883>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 27.12.2024

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



qué tant qu'au cor - don, Vai - tsé lo pour -  
li - za, tai, Pin - dzon, Tai, Mo - tai - la,  
se - vo z'a - ri - à, O - ra ne tsan -  
tailla ein de mè - me, Ma po lo pour -  
vo se vo vol - liai. Grand ma - ci, por -

ro Pin - dzon Qué n'est pe - qua bon.  
as - se - bin Fé - dé - vo dao bin.  
tein très - ti Po no re - dzo - i.  
ro Pin - dzon, L'est gras qu'on tas - son.  
tà - vo bin Tant qu'a l'an qué vint.

**Le prix du passage.** — Il pleuvait à verse, comme lundi soir. Une demoiselle hésitait à traverser le torrent de boue qui coulait sur la chaussée. Elle voit passer un brave ouvrier. Elle l'interpelle :

— Hé ! m'sieu, seriez-vous assez aimable pour me porter sur l'autre trottoir ?

— Et pourquoi pas !

Et, ce disant, l'ouvrier prend la demoiselle dans ses bras. Lorsqu'il est arrivé au milieu de la rue :

— Embrassons *papa* ou je lâche tout ! fait-il. La demoiselle embrassa *papa*.

### COUMO Y'A TREINT'ANS

**A**TUTAVÈ cliaque que racontavè lo *Conteu* ein houitante-houit; y'a don bau et bin treint'ans. L'est onna vretablie vilhie po sù. Et tot paràì le seimblie que l'est d'ouai. N'y'a rein dè novi dèzo lo sèlào.

A liairè lè papàì, desàì don lo *Conteu*, ein houitante-houit, cein va mau po la Suisse du on part dè dzo, rappoo à cliào dou à trài compaignons dâi z'Allemagnè que l'ant coffrà po lè foftrè frou, po cein que miqemaquàvènt dâo grabudze pè Zurich et dein lo Grand Conset dè Berlin iò se lâi a conseillets que reimpàrant cliào compaignons, y'ein a que ne demandant pas mi que dè fèrè la gierra à la Suisse.

Lâi a on certain Poutequamre, que ne vaut pas tchâi, qu'est lo pe einradzi dè ti et que ne fâ què no dèlavà. Mâ que fassant atteinchon ! Ora que n'ein lo landstourme, faut pas que sè vignant frottâ pèce, kâ permi cliào vilhie lâi y'a dâi lulus que pouant tsanta cliâ tsanson dâi z'auto iadzo !

No sein dâi lurons dâo mell'on dâo diablo,  
No sein dâi lurons que ne craignènt nion !

Et ma fâi, gâ dè devant se y'avâi onna nièze einmodâie, kâ noutron landstourme comptè dâi gaillâ fermo quie et quas' ti dè la sorta dè ci mousquatèro dè Bourneins que devessâi parti ein 47 po la campagne dâo Sonderbon. Ne savâi pas se volliâi mettrè dein se n'abressâ dâi pantalons nâovo à bin dâi vilhie.

— Preinds-lè ti lé dou, lâi fâ sa fenna, te sari bin conteint dè poâi tè retsandzi quand te sari mou.

— Rein dè cein, repond lo brâvo sordâ, et quand revindri avouè mè dou pantalons crebllâ dè ballès, que vâo-tou que metto ?

— Po on luron, l'étâi on luron césiquie !

**Une raison.** — Un individu comparait devant le tribunal de police pour avoir dérobé un portemonnaie.

— Pourquoi n'avez-vous pas porté au poste de police le portemonnaie que vous avez trouvé l'autre soir, à 11 heures et demie ? demande le président.

— Monsieur le président, il était vraiment trop tard.

— Et le lendemain ?

— Oh ! le lendemain, le portemonnaie était... vide.

**Comment s'alimenter au mieux, malgré les restrictions actuelles ou futures (cartes de graisse, pain, lait, fromage, etc., etc.) ?** par le Dr F. PORCHET. — *Guide pratique de 80 pages, fr. 1.-; 10 ex., fr. 9.50; 100 ex., fr. 90.-* Editeur : Imprimerie Vaudoise, Lausanne.

Le problème de l'alimentation familiale devient toujours plus difficile à résoudre ; il le sera vraisemblablement plus encore dans l'avenir. L'auteur a entrepris la tâche ardue, mais utile, de renseigner le public sur la façon la plus économique de s'alimenter au mieux actuellement et sur les précautions à prendre en vue de l'hiver prochain. Il donne de brèves directions scientifiques sur l'alimentation, d'abondants renseignements pratiques sur les denrées alimentaires, en indiquant les plus avantageuses suivant les prix atteints par elles, et sur la façon la plus économique de les utiliser au mieux.

Des types de menus hebdomadaires et des recettes culinaires adaptées aux restrictions actuelles montrent comment ces directions s'appliquent pratiquement. Quelques renseignements sur les petites cultures à plus fort rendement alimentaire terminent cette publication. Dans tous les milieux, à la ville comme en campagne, on aura profit à suivre cet excellent guide. Cette publication se répandra rapidement dans les familles.

**Un couple qui compte.** — Une femme alla se plaindre de son mari au pasteur. Elle lui exposa longuement tous ses griefs. Le bon ecclésiastique, sans entrer dans le détail des scènes conjugales, exhorta la bonne femme et lui dit que les époux doivent se supporter mutuellement, à défaut de quoi point de paix dans le ménage. D'ailleurs, ajouta-t-il, ne savez-vous pas que *les deux ne font qu'un*.

— Ah ! monsieur le pasteur, reprit la plaignante, je voudrais que vous nous entendiez, quand nous nous querellons, mon homme et moi, vous croiriez qu'on est vingt.

### LA BONNE PAIX

Tout le monde parle de paix. Tout le monde désire la paix. Ce n'est pas étonnant, après quatre ans de guerre. Et quelle guerre ! La plus terrible de l'histoire ; celle dont le monde entier pâtit, belligérants et neutres.

Mais, en dépit de l'impatience qu'on a de voir s'abaisser les fusils, on ne veut pas d'une paix quelconque. On veut la bonne paix, celle qui remettra pour longtemps les épées au fourreau et qui permettra à l'humanité de reprendre, dans le sentiment d'une durable sécurité, son labeur ordinaire, brutalement interrompu.

Et, à propos de paix, ce n'est pas sans une certaine curiosité que, au hasard de nos lectures, nous avons relu le chapitre intitulé : *La Paix*, du livre de Samuel Cornut : « Essais et Confessions » (Payot et Cie, éditeurs, Lausanne).

Ce livre date de 1910, il ne faut pas l'oublier.

Voici quelques passages caractéristiques de ce chapitre, qu'il est intéressant de rappeler, en ce moment. Certes, il vaudrait la peine de le citer tout entier. Lisez-le.

**A**UTOUR des tapis verts, c'est un accord de voix suaves. Un nom vole de bouche en bouche : La paix ! la paix ! la paix ! On cherche d'instinct la voix de Bethléem au plafond des chancelleries ; mais ce ne sont pas les anges de Noël, ce sont des diplomates en cravate blanche, c'est le concert européen, cette répétition du Millénium, où le tigre viendra paître aux côtés de l'agneau. Les puissances, les trônes et les dominations, les majestés, les altesses et les excellences, tous se passent et se repassent ce mot d'ordre, qu'ils ont pris à l'Evangile en y laissant tout le reste. Chacun d'eux a son grand sabre à ses côtés ; mais c'est pour garantir la paix. Chacun a derrière lui un demi-million d'hommes dressés à sauter à la gorge de leur prochain ; mais c'est par amour pour la paix...

Mais ces bouches enfarinées, toutes pleines et bavantes de mots bénins, ne nous disent rien qui vaille. Il y a, tous les ménages mal assortis nous le diront, une bonne et une mauvaise paix. La paix de Nicolas n'est pas l'union des cœurs, c'est l'union des peurs. Et c'est l'union des coffres-forts. La paix du monde, ce sont nos

financiers qui la font et ce sont les bourgeois qui la ratifient. Ceux-là tremblent pour le dividende, ceux-ci tremblent pour leur peau. On a la paix sur la lèvres et la haine dans le cœur... On a la paix sans avoir le repos. On a la paix sans confiance et sans amour. On a la paix des gredins qui se donnent mutuellement leur parole d'honneur qu'ils ne trahiront le sommeil du voisin ; en attendant, on ne dort que d'un œil...

Paresse, égoïsme, lâche découragement, cachent sous la paix de milliers de familles. relations les plus correctes ne sont parfois de honteux compromis. Pour avoir la paix, capitule sur tous les principes : devoir, honneur, la plus élémentaire honnêteté sont la condition de la tranquillité des ménages, et bien plus encore, de la paix internationale. On n'est vraiment muré tout vifs dans la tombe que par un simple Dreyfus. On pardonne pour en finir, en gardant toute sa rage au fond du cœur ; mari cent fois refait se résigne à fermer les yeux par veulerie, intérêt ou sensualité.

Toute cette lassitude, tous ces malpropres marchandages mènent très loin, ou plutôt très bas, jusqu'aux abîmes mornes où la paix va tout entière dans la stupidité...

Il n'y a pas de bonne guerre, sans doute, mais il y a une paix mille fois pire que la guerre, c'est le mensonge de la paix ; c'est la paix rancunière, peureuse, où se consomment sans éclat nos sociétés insatiables et nos âmes inquiètes. Des annexés mal résignés, des conquérants mal rassurés, des religions et irrédigibles qui se jettent mutuellement l'anathème, des classes sociales qui répondent à l'exploitation par le sabotage, à la grève par le lock-out, voyez sur quel air tourmenté les peuples, sachant d'asseoir leur pauvre vie, tremblent comme des sinistrés calabrais !

La tranquillité d'humeur de l'égoïste est au loin de la paix que de la charité. La paix, vraie paix ! Dans un monde tout retentissant son nom et rempli d'enluminures où elle ne connaît guère ses traits, sera-t-elle toujours étrangère ?

Toute notre vie, toute vie est une bataille, faut se battre contre la foule, contre ses voisins, contre ses proches. Il faut se battre contre soi-même. Il faut se battre contre les choses, parfois pour installer un meuble ou planter un clou. La nature, ou ce qu'on appelle ainsi, est une somme énorme d'efforts et de conflits : l'industrie du castor, la vitesse du cheval, la vie sociale des abeilles, les fonctions et ingénieux organismes des plantes, sont la récompense siècles et de millénaires de contrainte d'entêtement, de furieux assauts...

Tuer ou être tué, voilà le dilemme ; se battre toujours, mais avec toujours moins de haine, voilà l'idéal. C'est ici qu'intervient la paix, qu'elle joue en pleine et furieuse mêlée soit magnifique. Elle ne paralyse point le cœur, mais elle lui ôte sa pointe envenimée ; elle détend aucune énergie, mais elle adoucit les cœurs débordants et tumultueux de passions sauvages... La paix n'est pas l'antithèse de la guerre, elle en est le correctif.

Ce qui distingue la véritable paix, c'est qu'elle crée la paix autour d'elle, une paix joyeuse jointe à la tranquillité la vivacité de l'esprit.

La paix sans la force de l'âme est la chose la plus méprisable du monde. Aimer la paix à tout prix, c'est la corrompre et se laisser rompre par elle en retour... La seule paix conde, c'est la vie en mouvement, mais la vie sans la fièvre, la vie qui se modère d'elle-même et se règle elle-même, et se transforme en