

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 20 (1882)  
**Heft:** 20

**Artikel:** L'estomac : nos aliments et leur digestibilité  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-186992>

### **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:** 29.03.2025

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

ruque et tricorne; l'infanterie, culottes blanches, guêtres noires, épauettes à gros bouillon d'or, habits bleus à plastrons rouges, armés du fusil à pierre; la cavalerie, armée de mousquetons, avec la croisée blanche; tambours à cheval et musique. Puis vient l'artillerie avec ses grosses pièces de 16, sculptées et gravées en bronze, affût à la Gribeauval, attelées de six chevaux. Cette époque est remplie de souvenirs tristes et glorieux, où l'unité suisse eut triomphé de l'armée envahissante, mais où la résistance, héroïque, mais partielle s'est trouvée par là-même inutile.

On voit là un général du Directoire français; le landsturm, le peuple, femmes, vieillards, enfants, armés de fusils, de haches, de faux emmanchées, et qui courent à la défense de la patrie.

A ces époques agitées, succède la paix, jusqu'en 1845, avec nos bonnes milices, dans leur vieux costumes.

Puis le militaire actuel, dont l'uniforme devient de plus en plus simple et pratique.

Le cortège se termine par le 17<sup>e</sup> et le 18<sup>e</sup> groupe, représentant Thalie, la muse de la comédie, malade et traitée par la Faculté, au moyen des pilules d'existence et de subvention de l'Etat, remède qu'on lui applique actuellement un peu partout en Suisse.

De là, nous nous transportons électriquement en l'an 2000 de notre ère. Tout a changé; les Etats-Unis d'Europe existent, la paix universelle est décrétée, désarmement général, le souvenir de nos soldats et de leurs uniformes se perd dans la nuit des temps, pour faire place aux costumes civils les plus fantastiques; tout marche en ballon, électriquement et téléphoniquement; on y voit la femme homme d'état, la femme médecin, avocat, officier, etc. — L'homme nourrit les enfants et file la quenouille; tout est changé. On remarque dans ce groupe le char de la paix, traîné par six chevaux, conduit à la Daumont. Sous un dôme de velours, l'Helvétia, charmante personnification de notre chère patrie, ayant à ses côtés les quatre Saisons; l'Agriculture, les Arts, toutes déesses plus jolies les unes que les autres et formant le bouquet de la fête. — En somme, journée instructive et amusante.

F. C.

#### L'estomac.

##### *Nos aliments et leur digestibilité.*

Un estomac qui digère bien, vaut son pesant d'or; mais le trouver n'est pas toujours facile. Les maladies de cet organe sont en effet fort communes; surtout dans les grands centres où l'adultération et la sophistication des denrées, conspirent sans cesse contre lui.

Etudions d'abord ceux de nos aliments qui sont empruntés au règne animal, au point de vue de leur digestibilité.

Le lait, notre première nourriture à tous, et ses dérivés, peuvent être considérés comme un aliment convenable à tous les âges. Composé d'une

certaine quantité d'eau (sans oublier celle ajoutée intentionnellement), de caséum, de sucre de lait, de matières extractives et de sels, le lait représente un aliment d'une digestibilité aussi parfaite que possible. Mais tous les tempéraments ne le supportent pas de la même manière; les personnes bilieuses, celles faciles à purger, celles qui ont l'estomac affaibli ou acide, celles enfin dont la vie est sédentaire, s'en accomodent fort mal; par contre, il est ordonné aux constitutions nerveuses et irritables.

L'œuf, d'une facile digestion, pourvu que l'albumine (le blanc) n'ait pas été complètement coagulé par la chaleur, appartient au régime essentiellement réparateur. Il n'y a rien de plus restaurant, de plus délicat, de plus facile à digérer et de plus sain que des œufs bien frais, à la coque. Il est d'une précieuse ressource dans les irritations gastriques. Durci par la cuisson, il est alors lourd et pesant.

Parmi les viandes animales, citons en première ligne, le bœuf, chair qui, tendre, grasse, cuite à point, est la plus importante et la meilleure de toutes celles qui appartiennent au régime chaud. Il convient surtout aux personnes à la vie active, ayant besoin de trouver dans l'aliment une force de stimulation suffisante; les estomacs affadis par des occupations sédentaires, travaux de cabinet, en sont facilement incommodés.

L'alimentation par le veau, fait partie du régime doux, peu réparateur; il s'adresse à tous les organismes: mangée trop jeune, cette chair nourrit mal.

La viande du compagnon de Saint-Antoine est indigeste; aussi est-ce avec juste raison que quelques religions l'ont frappée d'ostracisme, et ont défendu la consommation de sa chair à leurs adeptes.

Le gibier est un aliment chaud, succulent, réparateur, à la condition qu'il n'ait pas trop acquis les qualités si recherchées des gourmets, ce qui le rend alors échauffant et prédispose aux irritations chroniques de l'estomac.

La chair du poisson, composée de fébrine, de géline, d'albumine et de traces de phosphore, nourrit plus ou moins, suivant la classe à laquelle il appartient et le milieu qui l'a fourni; ainsi le poisson de mer est plus sain que celui d'eau douce.

Dans un prochain numéro, nous parlerons de la digestibilité des aliments appartenant au règne végétal.

#### Djan à la Borgognaute.

A mein d'étrè on tot rusâ que satsè bin eimbé-guinâ son mondo et que ne sè laissâi pas eimbétâ, ne faut pas qu'on pourro coo s'avezâi dè mariâ 'na gaupa retse, kâ pào bin comptâ que mé d'on iadzo sè vâo vairè dein lo cas dè regrettà sa pourrèta. Faut portant derè que sè pào trovâ dâi felhiès retsès que sont dâi bravès et bounès fennès et que reindont benhirâo lè lurons pourro que lè z'ont menâiès devant lo ministrè; mâ y'èin a pas tant; et po lè z'autro, se cein va bin d'à premi que sont