

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 31 (1893)  
**Heft:** 42

**Artikel:** Les végétariens ont-ils raison ?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-193859>

### **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:** 01.04.2025

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

deviendra un des plus puissants remèdes contre cette funeste passion. Espérons que le jour viendra où elle fera mentir le fameux proverbe :

*Qui a bu boira.*

### Les végétariens ont-ils raison?

M. Francisque Sarcey vient de se prononcer formellement pour les légumes contre la viande, et à ce propos il a publié, dans le *Petit Journal*, un long article, qui vient d'être commenté d'une manière tout à fait victorieuse, nous semble-t-il, par M. Raoul Lucet, du *XIX<sup>e</sup> Siècle*, dont voici les principaux arguments :

« On ne doit pas perdre de vue que, dans la nourriture, ce qui importe, ce n'est pas seulement la quantité absolue de carbone ou d'azote, mais leurs dosages respectifs, leurs combinaisons réciproques et leurs rapports avec l'eau et autres principes nutritifs. L'assimilabilité et la digestibilité des aliments dépendent en grande partie de l'état dans lequel ils se présentent. Or c'est ici que le régime végétal perd la meilleure des vertus qu'un examen superficiel oblige forcément à lui reconnaître.

Les fruits et les légumes, associés surtout aux œufs, au lait et au fromage, suffisent amplement à l'entretien de la vie; mais cette alimentation a l'inconvénient de nécessiter une plus grosse masse alimentaire et par conséquent un travail digestif infiniment plus laborieux. Prenez le pain, par exemple, qui peut passer pour la quintessence, pour le dernier cri du régime végétal et son échantillon le plus parfait. Eh bien! cent grammes de pain donnent environ *un gramme* d'azote, tandis que cent grammes de viande en donnent au moins trois grammes. Par conséquent, au point de vue de la nutrition en azote, il faudrait, pour rétablir l'équilibre, manger trois fois plus de pain que de viande. Si nous éliminions la viande de notre alimentation, la ration quotidienne de pain s'élèverait de cinq cents grammes à un kilogramme, ce qui exigerait un travail supplémentaire des organes digestifs, travail pénible et lent, avantageusement économisé par la substitution de cent cinquante grammes de viande à une livre de pain.

Les populations végétariennes sont toutes des populations inférieures, incapables des grands efforts musculaires et cérébraux qu'exigent les besognes civilisatrices. On a même prétendu expliquer l'asservissement de l'Irlande par ce fait que les Irlandais ne mangent guère que des pommes de terre. Qui sait s'il n'en est pas de même des Chinois et des Hindous? Supposez que les Peaux-Jaunes se mettent à renoncer au riz pour manger de la viande, avant un

siècle peut-être, c'en serait fait de l'Europe!

Puis il y a l'aptitude héréditaire. Il est certain que l'organisme de chaque homme est approprié au genre de nourriture de ses ancêtres. Ce n'est pas là une habitude qu'on puisse aisément dépouiller, attendu qu'elle s'est fixée dans la race au point d'engendrer une modification particulière de l'organisme. L'abandon d'une habitude de ce genre, effectivement devenue une seconde nature, n'irait point sans des perturbations plus ou moins graves.

Il a du reste été établi par Barwell que les légumistes, en raison de la moindre vitalité de leurs tissus, ne peuvent subir une opération, un traumatisme, un *shock* morbide sans s'exposer à de pires dangers que les autres. La cicatrisation est difficile, les hémorrhagies fréquentes, etc. (*Dictionnaire de thérapeutique*).

En résumé, le régime normal pour un Européen civilisé, c'est un régime mixte, à la fois végétal et carné. Il ne faut pas abuser de la viande; mais il ne faut pas non plus abuser des légumes, car l'homme n'est pas le moins du monde un animal herbivore. Son anatomie l'atteste: ce ne peut être pour des prunes, ni même pour des carottes, qu'il possède trente-deux dents, dont quatre canines pointues, et que son tube digestif mesure six fois la longueur de son corps. Visiblement, l'homme est omnivore.

### Un almanach à lire.

Si l'on examine un peu les nombreux almanachs dont on inonde les librairies et les kiosques à cette époque de l'année, il en est bien peu dont la lecture offre quelque intérêt; ce ne sont que banalités ou redites. Quelques-uns cependant font exception; nous citerons entre autres celui qui vient de nous tomber sous la main et qui a pour titre: *L'Almanach du savoir-vivre*, par M<sup>me</sup> la comtesse de Bassanville, bien connue du reste par plusieurs ouvrages très goûtés.

On trouve dans cet almanach une foule de conseils excessivement utiles sur la politesse, la toilette, la propreté, la bonne tenue, les visites, les réceptions, les fiançailles, le mariage, les dîners, etc.

Nous prenons la liberté d'emprunter à M<sup>me</sup> de Bassanville les principaux conseils qu'elle donne sur le style épistolaire, et qui nous paraissent très judicieux :

Le style, c'est l'homme, — a-t-on dit quelque part; — il est au moins la femme aussi, car c'est la pierre de touche de la bonne compagnie, d'une éducation soignée, en un mot du savoir-vivre et de l'usage du monde.

Il est de très mauvais goût de mettre une marge à la lettre que l'on écrit; c'est pour

une lettre de commerce seulement qu'on peut se le permettre.

Dans un billet, on peut très bien ne pas mettre le *monsieur* ou *madame* en vedette, à moins que l'on n'écrive à une personne dont l'âge doit inspirer le respect, et encore le cérémonial austère n'est point nécessaire dans ces sortes de correspondances.

Une femme doit éviter quand elle écrit, soit un billet, soit une lettre adressée à un homme, qu'il soit vieux ou jeune, de se servir de ces phrases: *de vouloir bien lui faire l'honneur*, — qu'elle a l'honneur, — en un mot toute phrase portant le mot *honneur* avec elle.

J'en excepte, bien entendu, les lettres de grandes cérémonies, écrites à des gens en place, les pétitions et autres choses du même genre, parce qu'alors ce n'est point précisément à l'homme qu'on s'adresse, mais à la position.

C'est une excellente habitude à prendre que celle de répondre promptement aux lettres qu'on reçoit; d'abord parce que, pour cette réponse immédiate, on a une facilité qu'on retrouve rarement plus tard; les choses que vous venez de lire ayant frappé votre esprit, vous êtes tout prêt à la riposte; puis quand on ajourne, on finit souvent par oublier que c'est à soi d'écrire; et combien de refroidissements entre amis, combien de pertes d'argent dans les affaires; en un mot, combien de désavantages et de désagréments de toute nature n'ont pas d'autre cause! Enfin, l'amitié, la politesse et l'intérêt exigent que l'on réponde promptement aux lettres qui vous sont écrites.

Pourtant, il est des circonstances où il est prudent d'ajourner sa réponse: c'est quand on se sent irrité par la lettre qu'on vient de lire. Rendre blessure pour blessure est toujours un gros péché contre la politesse. Il faut donc attendre que votre sang soit calmé avant de lâcher la plume, parce qu'alors, si le ton de celui qui vous a écrit est léger, une plaisanterie fine de votre plume le lui fera bien mieux sentir qu'une riposte blessante; si le tort est réel, non seulement votre silence sera un blâme poli, mais encore ce blâme sera mille fois plus fort que tout ce que vous pourriez dire.

D'ailleurs, peut-être avez-vous mal compris la lettre que vous venez de lire, ou avez-vous été mal disposé en la lisant; alors, en répondant tout de suite dans cette disposition mauvaise, vous vous donnez un tort réel aux yeux de la personne à laquelle vous écrivez.

« Une lettre piquante, ça se mange froid, » disait Nestor Roqueplan, l'homme d'esprit par excellence. Prenez ceci pour règle, et agissez en conséquence.

Il est de mauvais goût de mettre la date en tête de sa lettre: c'est après la signature qu'elle doit être placée; mais en écrivant à des personnes avec lesquelles on est intime, cela ne tire point à conséquence.

Mais d'abord, pour qu'une lettre soit bien faite, il faut qu'elle soit écrite sans prétention, d'une façon simple, claire et naturelle. C'est une causerie intime faite sur du papier, comme on la ferait au coin du feu ou à la promenade.

Habituez-vous à écrire comme vous parlez: spontanément. La pensée est l'éclair de l'âme, la parole et le style doivent être comme la foudre qui le suit et se confond presque avec lui.