

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 7 (1904)  
**Heft:** 16

**Artikel:** L'art de vivre et la la cuisine  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-253821>

### **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>**

— Désiré, mon camarade.

L'adjudant saute sur le quai et, passant lestement entre les deux personnages confondus, il enlève dans ses bras robustes la vieille marchande éperdue :

— Denis ! mon p'tit Denis !

— Grand'mère, ma chère grand'mère !

C'est le troisième larron !

— Comment ! Votre garçon s'appelle donc Le Frant ? mère Denis, interroge le maire, ravalant sa déconvenue... et son discours !...

— Sans doute, monsieur le Maire, Denis Lefrant comme son père et son grand-père...

— Que le bon Dieu vous bénisse ! Vous ne pouviez donc pas le dire ! tous les journaux disputent là-dessus, vous ne les lisez donc pas ?

— Non, monsieur le maire, j'en vends.

— Mais ces bannières, ces arcs de triomphe ! son nom qui s'étale partout.

— Hélas ! mon bon monsieur, je ne sais point lire !

Et pour la première fois, mère Denis avoua le regretter !

Arthur DOURLIAC.

---

## L'art de vivre et la cuisine

---

Vous ne vous doutez peut-être pas, mesdames, dans votre modestie native, de ce que ce département de votre ministère réclame de délicatesse et d'art, de savoir-faire et de diplomatie !...

La cuisine ! c'est-à-dire la direction de l'hygiène, l'économie presque totale de la santé des vôtres ! Savoir, tout en flattant le goût, diriger l'organisation des repas de façon à fournir à l'estomac une nourriture saine et complète, suffisante pour répandre la vie dans tout l'organisme, est une science plus difficile qu'on ne le pense et qu'une maîtresse de maison devrait intelligemment étudier en se basant le plus possible sur les lois de l'hygiène.

Les aliments sont d'absolue nécessité puisqu'ils réparent l'usure des organes en redonnant au sang les principes vivifiants qu'il perd, dans son parcours, en distribuant la nourriture et la chaleur.

Mais il est nécessaire pour la santé de veiller à la quantité, à la qualité et à l'emploi de ces aliments, qui doivent être variés, l'usage exclusif d'un seul pouvant, s'il n'est complet, causer des troubles sérieux dans l'organisme.

C'est pour cela, mesdames, qu'il m'a paru intéressant de voir succinctement avec vous le classement des différentes espèces qui constituent l'alimentation et qui se divisent en trois groupes : « animaux, végétaux et minéraux ».

Les aliments animaux sont nombreux, et nous citerons en première ligne la chair (viande noire, rouge ou blanche).

Les viandes noires (gibier) sont plus substantielles que les autres, mais en même temps plus excitantes et d'une digestion difficile.

Les viandes rouges (bœuf, mouton) fournissent un aliment réparateur et nutritif.

Les viandes blanches (veau, agneau) sont gélatineuses et moins nourrissantes.

Le porc est très nutritif mais lourd et d'une assimilation difficile.

Les oiseaux de basse-cour sont d'une digestion plus ou moins laborieuse : le poulet, le dindon, le pigeon, par exemple, se digèrent beaucoup plus facilement que le canard et l'oie.

La chair des poissons est regardée comme beaucoup moins nutritive que la viande de boucherie et même que la volaille.

Parmi les poissons qui se digèrent facilement, on peut citer : la barbe, la truite ordinaire, l'éperlan, la sole, la limande, le merlan, le goujon, le hareng frais, le brochet.

Ceux dont la chair est huileuse ou compacte sont d'une digestion plus difficile, tels que : la lamproie, l'anguille, le barbeau, le maquereau, la brème, le saumon, le thon, etc. Les œufs de la brème et du brochet peuvent, chez certaines personnes, occasionner de véritables empoisonnements. Les crustacés, homards, langoustes, crabes, etc., sont assez lourds.

Parmi les mollusques, les huîtres fournissent un aliment léger mais peu nourrissant.

Les moules doivent être employées avec prudence, leur provenance et leur manque de fraîcheur pouvant occasionner des indispositions souvent graves.

Les œufs, surtout ceux de poule, tiennent une grande place dans l'alimentation : c'est une nourriture excellente. Les œufs d'oie et de dinde sont plus difficiles à digérer.

Les légumes secs sont digestifs, associés à la viande, mais surtout lorsqu'ils sont réduits en purée.

Le riz et la pomme de terre sont des aliments très sains et très nourrissants, mais qui ne pourraient constituer une nourriture suffisante.

Les légumes frais, beaucoup moins nutritifs que les légumes secs, conviennent à tous les tempéraments. Ils sont rafraichissants et utiles pour prévenir les effets échauffants des viandes.

Les fruits « mûrs » nourrissent fort peu, mais ils rafraichissent et exercent une bonne influence sur l'organisme, lorsqu'on n'en abuse pas.

La truffe et les champignons sont généralement d'une digestion difficile et les propriétés vénéneuses de ces derniers nécessitent une très grande prudence pour les utiliser.

Les matières grasses sont, en général, difficiles à digérer ; elles appartiennent, comme le beurre et les graisses, au règne animal, ou les huiles au règne végétal.

Le fromage est rafraichissant et très digestif, mais ne doit jamais dépasser certain degré de fermentation.

Les condiments, sucre, vinaigre, sel, épices, stimulent les fonctions digestives, mais doivent être employés avec modération.

Le lait est un aliment complet et précieux pour tous les âges.

Le pain, qui n'est pas un aliment complet, renferme des principes très appréciables. Le pain blanc est plus nourrissant que le pain de qualité inférieure.

Ces quelques indications, bien que très sommaires, pourront cependant, mesdames, vous aider à composer vos menus conformément aux principes de l'hygiène, d'après, bien entendu, le genre de vie et de santé de ceux qui vous entourent. Je vous engage à ne pas oublier que la bonne cuisine met ordinairement les convives en belle humeur et que les satisfactions de l'estomac ont une influence généralement très appréciable sur l'aménité du caractère. Ne vous récriez pas, mesdames, la gourmandise est un péché mignon, et Brillat-Savarin nous affirme, dans sa spirituelle « Physiologie du goût », que « la découverte d'un mets nouveau fait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile. »