

POUR VIVRE LONGTEMPS

La tradition nous rapporte que dans les premiers temps du monde, la durée de la vie était beaucoup plus longue qu'aujourd'hui. N'a-t-on pas prétendu qu'Abraham avait su accumuler sur lui plusieurs centaines d'années? Et pourtant ce vénérable patriarche était bel et bien bâti exactement comme nous. Pourquoi ne suivons-nous pas l'exemple de nos aïeux, qui connaissaient le secret de rester longtemps sur terre, en gardant jusque dans leur verte vieillesse leur bel appétit et leur humeur gauloise?

Pour la plupart, nous dépérissions vers la cinquantaine; les plus vigoureux d'entre nous atteignent péniblement soixante-dix ou quatre-vingts ans; mais tous, nous mourons prématurément, car nous sommes constitués pour demeurer sur terre beaucoup plus longtemps que nous n'y restons; et c'est précisément en raison de l'habitude prématurée avec laquelle nous disparaissions que nous avons tous cette si grande peur et cette horreur profonde de la mort.

Si nous marchons plus vite vers la sénilité, c'est que nous nous empoisonnons nous-mêmes avec plus d'intensité, et c'est d'un trait de géniale lumière que M. Metchnikoff a éclairé la cause habituelle de cet empoisonnement. Pour lui, la raison la plus fréquente de l'apparition de la vieillesse, et par conséquent de la mort, est l'intoxication d'origine intestinale.

C'est dans notre appareil digestif, en effet, que se forment des fermentations redoutables, sans cesse renouvelées, et des poisons qui sont absorbés par notre sang. Charriés par lui, ils sont portés au contact de tout notre organisme, qui subit ainsi une diminution de sa vitalité.

Le rein et le foie ont mission d'éliminer toutes ces toxines ou de les détruire; mais à force de les recevoir et de les emmagasiner, ces organes s'épuisent et sont bientôt inférieurs à leur tâche. Pendant la jeunesse, l'individu ne s'aperçoit pas qu'il s'intoxique, car ses cellules d'élimination sont jeunes et ont des réactions vives. Mais lorsque la puissance réactionnelle des cellules s'affaiblit, l'élimination plus lente des toxines vient ajouter une action pernicieuse aux autres causes d'intoxication.

Pour lutter contre ce progrès habituel de la sénilité, il faut donc s'attaquer directement à la cause et empêcher les fermentations de l'intestin. Puisqu'il est impossible de supprimer de ce réceptacle les pires poisons de la vitalité humaine qu'il contient, il convient cependant d'en assurer le nettoyage aussi complet que possible.

Pour s'assurer cette propreté bactériologique de l'intestin, plusieurs moyens peuvent être employés. Le premier, d'immortelle mémoire, est la purgation. Le docteur Guelpa, en lui adjoignant judicieusement le jeûne, l'a à juste titre remis récemment en honneur. Les purgatifs salins, en dépit de leur amère saveur, procurent presque toujours un sentiment de bien-être, de jeunesse et de bonne santé qui leur attire bien des sympathies. Quoique très décriée, la bonne purge est un excellent remède qui doit conserver toute sa valeur thérapeutique. Toutefois, il y a pour elle une contre-indication formelle: jamais de purge, en cas de menace d'appendicite!

L'autre est d'une valeur infiniment infé-

rieure, en raison de son action éphémère et temporaire: c'est le vieux clystère cher à Molière, le lavage intestinal qui donne un sentiment de légèreté et de netteté intérieure, procure un teint frais et clair, et des yeux plus brillants; il fait partie des secrets de beauté des coquettes.

Enfin un autre moyen qui résulte des travaux de Metchnikoff et de Tissier, consiste à introduire dans la flore intestinale de bons microbes — microbes favorables et salutaires — qui rendent par leurs sécrétions acides le milieu intestinal inhabitable aux bacilles nuisibles. Sous forme de lait aigri, de bouillon de culture, le bacille lactique, par le fait même de son développement, annihile la production des toxines intestinales et facilite d'autant, en le soulageant, le rôle éliminateur du foie et du rein.

Ces moyens sont simples, et par là excellents. S'ils étaient appliqués plus fréquemment chez l'homme sain, sans tare organique, on verrait bien moins souvent tous ces symptômes morbides qui sont aujourd'hui courants. Pourquoi tant de femmes n'ont-elles aucun appétit, pourquoi ne dorment-elles jamais; pourquoi ces innombrables névralgies dont elles se plaignent presque toutes? Pourquoi ces douleurs rhumatismales de l'homme mûr? Pourquoi ces maux de tête, cette coloration jaune des yeux, ces éruptions de boutons, de rougeurs, de dartres sur la figure? Tous ces maux viennent de l'intestin, qui sait mal éliminer les toxines qu'il fabrique.

Téméraire serait l'espérance de voir refluer le printemps d'une jeunesse nouvelle, comme il arriva au célèbre docteur Faust... Mais s'assurer une vieillesse normale, d'une durée prolongée, sans maladies ni infirmités, tel est le rêve que chacun, avec un peu de soins, peut tendre à réaliser.

Nous savons tous l'utilité qu'il y a à faire ramoner nos cheminées au moins une fois par an. Nettoyons donc souvent nos cheminées intestinales, et le feu de notre vie en sera plus ardent!

Docteur OX.

VIEILLARDS — VIEILLESSE

Les vieillards sont des amis qui s'en vont, il faut au moins les reconduire poliment.

* * *

Donnez la mesure, dans vos rapports avec les vieillards, des égards que vous désirez rencontrer dans votre vieillesse, et établissez-y vos droits.

* * *

Il faut rendre aux vieillards les mêmes soins qu'aux enfants, avec lesquels ils ont d'ailleurs beaucoup de points de ressemblance. Seulement, si vous aidez un vieillard à descendre un escalier ou à passer un ruisseau, il faut lui cacher la pitié, de façon qu'il ne prenne ce soin que pour une marque de respect. Si vous lui offrez votre bras dans un chemin malaisé, il faut qu'il puisse croire que c'est surtout pour l'écouter que vous réglez votre pas sur le sien, et que vous pensez que la vigueur qui abandonne ses jambes s'est réfugiée dans sa tête.

* * *

Laisser un vieillard heureux de sa vieillesse et fier de n'être plus jeune est un des plaisirs les plus délicats que puisse se donner un bon coeur.

Ne pas honorer la vieillesse, c'est démolir le matin la maison où l'on doit coucher le soir.

* * *

Il ne faut pas attribuer à la vieillesse tous les défauts des vieillards. Un vieillard qui radote est né radoteur, et a au moins été bavard dans sa jeunesse. L'on ne voit si rarement des vieillards aimables que parce qu'il est peu d'hommes qui le soient.

* * *

Il faut traiter les vieillards avec un mélange d'égards qui rappelle qu'il y a pour tout le monde dans le vieillard: un peu de père, un peu de magistrat, un peu d'enfant.

* * *

Il faut tromper les vieillards sur les approches de la mort, comme le fait la nature. Voyez un jeune homme et un vieillard planter des arbres: le jeune homme plante des arbres tout venus et déjà forts, et c'est déjà beaucoup qu'il les plante; il n'a pas le temps d'attendre. Le vieillard n'est pas pressé, il plante de très jeunes arbres et dit: "Ca me fera un joli couvert dans vingt ans."

* * *

Je rencontrais un jour au Luxembourg l'académicien Tissot. Il avait alors quatre-vingt-huit ans. "Mon ami, me dit-il, il est temps que je m'occupe de mon avenir."

* * *

Le vieillard doit faire oublier qu'il a un corps. La logique du langage appelle vieillards indifféremment les vieux hommes et les vieilles femmes. Le vieillard sera plus heureux et plus considéré s'il se persuade bien qu'il est d'un troisième sexe.

* * *

Si les jeunes gens doivent songer qu'ils vieilliront, il est important que les vieillards n'oublient pas qu'ils ont été jeunes, et que ça n'était pas alors si facile d'éviter tout ce qu'ils appellent aujourd'hui des faiblesses et des vices.

* * *

Les vieillards ne doivent pas blâmer et décrier tous les plaisirs de la jeunesse, comme un buveur qui casse son verre après avoir bu, ou comme le voyageur égoïste qui trouble l'eau de la source quand il n'a plus soif.

* * *

Ne disons pas aux jeunes gens, mais ne laissons pas oublier aux vieillards que la vieillesse n'est pas nécessairement la sagesse; que l'on n'est pas sage par cela seul qu'il y a longtemps qu'on est fou.

* * *

Apprenez à devenir vieux et évitez de ressembler à ces fruits que le temps pourrit sans les mûrir.

Alphonse KARR.

ENCYCLOPEDIE

On estime qu'en Amérique 3,000,000 d'hommes se font raser trois fois par semaine. A dix centins pour chaque fois, cela fait par année \$15,600 par individu, et \$46,800,000 pour les 3,000,000.

* * *

La longévité des arbres est vraiment extraordinaire. On connaît des chênes de 1,500 ans; un olivier à Athènes, aurait 2,000 ans; les gigantesques sequoias d'Amérique, 1,500 ans; et certains baobabs d'Afrique atteindraient environ 5,000 ans.