

laisse une autre dans les glandes, foie, reins, glandes salivaires et lacrymales, et se débarrasse du reste par ces actifs organes de sécrétion qui, sans être visibles à l'œil, viennent s'ouvrir à la surface de la peau, sous le nom de glandes sudoripares et de follicules sébacées au nombre de plusieurs centaines par centimètres carrés. Ce mouvement d'absorption et d'excrétion est si actif qu'il atteindrait, suivant quelques expérimentateurs, en y comprenant les boissons, un pour cent du poids de l'individu, et que l'aveu de la plupart des physiologistes il ne faut pas plus de sept ans pour que toutes les parties de notre corps aient été entièrement renouvelées.

Ce qui précède, se résume en deux mots : il y a des aliments qui accroissent momentanément la force vitale ; ils font semblant de mourir. Il y en a d'autres qui n'agissent pas d'une façon si énergique, mais qui réparent l'économie progressivement. C'est dans les aliments solides et liquides de nos repas que sont pris (quand ils y sont) les éléments nécessaires à la réparation journalière du corps. La ration alimentaire varie avec la quantité de travail et avec la température.

Arrivons aux déductions pratiques. J'ai dit en commençant que la cuisinière pouvait à son gré nous rendre gras ou maigres, forts ou faibles, sanguins ou lymphatiques, indolents ou actifs. Ce résultat, en effet, sera la suite nécessaire de l'emploi plus ou moins harmonieux, plus ou moins intelligent des matériaux *respiratoires* ou *réparateurs* que la cuisine met à notre disposition.

Si les confections culinaires avaient la simplicité officinale que réclament les chimistes, rien ne serait plus simple que cette indication ; je vous dirais : voulez-vous devenir forts, mangez de la fibrine, du gluten ; voulez-vous développer en vous de l'activité, prenez du café, du vin, du sucre ; voulez-vous vous défendre du froid, mangez de la graisse ; avez-vous un tempérament lymphatique où l'élément aqueux prédomine, remplacez-le par du fer et de la viande ; le rachitisme menace-t-il votre enfant, faites-lui prendre sous une forme digestible les éléments nombreux qui entrent dans la composition des os.

Mais la nature qui a voulu que les gens pussent se nourrir et se bien porter sans avoir appris la chimie s'est arrangée de manière que presque tous les mets renferment à la fois, en proportions variables il est vrai, les aliments de nos deux groupes. Le lait, le plus simple de tous, présente sur 100 parties 4 d'aliments réparateurs, représentés par le caséum et plusieurs sels en dissolution, 5 d'aliments respiratoires représentés par le beurre et le sucre de lait et le reste d'eau. Le pain contient sur 100 parties à peu près, 8 d'aliments réparateurs et de sels, 40 d'aliments respiratoires et le reste d'eau. Le bouillon donne à l'analyse à peu près 3 pour 100 de matières azotées et salines, 5 pour 100 de matières grasses ou sucrées et 92 d'eau. Le vin contient en moyenne 8 à 15 pour 100 de matières alcooliques ou grasses, 1 ou 2 de matières azotées ou salines, et le reste d'eau. Voici pour les plus simples, si maintenant on examine les autres, on verra qu'il ne se fait point de rôti sans qu'à la viande proprement dite ne se mêle de la graisse, du sel, etc. Point de ragôut auquel

on n'ajoute des légumes presque toujours farineux, point de gâteaux où ne se mêlent aux aliments carbonés de la farine et du sucre, les aliments azotés de l'œuf et des condiments divers. Pour arriver au résultat que nous cherchons est-il donc besoin de révolutionner la cuisine et de refondre absolument le code des cordons bleus. Assurément non. Il faut seulement insister avec intelligence sur les produits qui (tout en respectant les conditions de tolérance individuelle, car tous les estomacs ne s'accoutument pas de tous les aliments) doivent amener doucement la prédominance de certains matériaux qui ne manqueront pas de trouver un emploi certain.

Ainsi avez-vous à nourrir des enfants dont l'accroissement rapide demande d'abondants matériaux plastiques, réparateurs, insistez sur les viandes noires, le poisson, le fromage, le lait, la soupe, le pain. Si l'enfant est chétif, ajoutez-y du vin généreux, chargé de sels minéraux, mais épargnez les légumes aqueux, qui embarrassent inutilement l'estomac, les fruits verts, les fruits rouges, et ne chargez pas ses organes des aliments respiratoires qui ne donnent que de l'activité et de la chaleur, comme le café, les liqueurs, les graisses, les féculs ; beaucoup d'entre eux en seraient certainement incommodes.

Pour la classe si nombreuse des gens de lettres, des employés de bureau, des ouvriers assis qui déploient peu de force, pour les femmes qui ne sortent pas de leur ménage, si elles ne sont pas dans des conditions particulières de grossesse ou de maladie, ce serait les pousser à l'obésité, à l'apoplexie et au cortège nombreux d'autres abjections morbides que de leur prodiguer les féculents, pommes de terre, pâtes, haricots, légumes secs, ou les viandes très-azotées ; laissez-leur manger de préférence du laitage, des œufs, des viandes blanches, des légumes aqueux, épinards, salade, artichauts, salsifis, navets, oseille, choux, melons, les fruits de toute sorte vers lesquels l'appétit les attire si vivement. Ils dépensent peu de matériaux de force vive, ne les en accablez pas, et ne cherchez pas à donner à leur charpente musculaire un développement dont ils ne sauraient que faire.

Contrairement un ouvrier occupé à de gros travaux, un manœuvre, un laboureur, un soldat qui ne s'alimenterait que de légumes aqueux et de fruits ne tarderait pas à tomber malade. Il lui faut de la viande pour entretenir ses muscles, de grosse nourriture, des excitants pour activer ses forces, des haricots, des pommes de terre, des carottes, des betteraves, du vin, des châtaignes, du pain, de la soupe.

L'individu gras que l'obésité gêne n'aura qu'à se condamner au régime des gens de lettres, et à travailler comme un manœuvre. Il en souffrira un peu d'abord, mais l'accoutumance vient vite, et il sera surpris de voir sa graisse s'en aller par la combustion comme génératrice de force. Que celui au contraire que la maigreur désespère, s'étudie graduellement à manger comme un laboureur et à mener la vie d'un reclus, sans tourmente, sans travail, sans longues marches ; il ne tardera pas à s'apercevoir que ses vêtements sont trop petits.

Enfin, en terminant, un dernier précepte : *mangez peu* ; et un dernier conseil : *mangez gaiement*, c'est le moyen de n'être jamais malade et de vivre longtemps.

PARTIE FINE



Belly Capricorne, (à sa bonne amie.)—Lâche donc ces papiers, Nannie, et viens chez moi ; ils ont oublié une pleine corde de linge.

UNE RÉMINISCENCE DE L'HISTOIRE DU CANADA



Passant à 3 heures du matin devant un magasin de tabac.— Ah ! mon Dieu ! Que j'ai eu de la chance d'être chauve !