

Augier a passé les derniers jours de sa vie à lire ce même Musset, à causer de théâtre et est mort sans aucun des secours de la religion. Au *Figaro*, on appelle cela mourir en artiste, et on applaudit ces tirades ridicules qu'un écrivain catholique a justement qualifiées de blasphèmes littéraires.

PROPOS DU DOCTEUR

HYGIÈNE DE LA TABLE

Je ne suis pas un gourmand et ne veux pas me flatter d'être un gourmet ; c'est cependant de l'art de manger que je veux vous entretenir aujourd'hui, non point tant pour vous signaler les mets les plus exquis que pour retracer à vos yeux une méthode rationnelle en ce qui concerne les choses de la table.

Que de dangers courons-nous chaque jour en prenant nos repas, et dont nous n'avons aucun soupçon ! Contrairement aux Japonais, chez qui la politesse exige que l'on se taise à table, nous considérons, nous autres, comme un devoir d'apporter notre part à la conversation quand nous sommes réunis pour dîner en ville ; il résulte malheureusement de cette habitude des inconvénients aussi graves que de celle de manger trop vite. A celui qui est obligé de causer avec les convives, il est interdit de parler la bouche pleine ; par surcroît de malheur, la galanterie française commande de servir les dames en premier, si bien que ses deux voisines ont fini de manger au moment où son tour arrive ; à moins d'être un malappris, il doit, pour leur répondre, avaler des morceaux tout ronds, et c'est là le principal motif pour lequel tant de gens supportent si mal les grands dîners qu'ils digèreraient parfaitement si l'on servait à la ronde.

Une sage lenteur mise dans les repas, voilà le point essentiel. Pour mâcher convenablement la viande, il faut commencer par s'habituer à ne jamais mêler dans la même bouchée le pain et la viande. Prenez une petite bouchée, mâchez-la une trentaine de fois, sucez et avalez la partie réduite en bouillie et continuez à mâcher le résidu. La mastication minutieuse a pour effet imprévu qu'on se rassasie avec une quantité d'aliments beaucoup moindre ; sous la pression de l'ennui, celui qui mâche comme il faut cesse bientôt d'être gros mangeur ; il lui devient facile de suivre une seconde règle, fort importante aussi, qui est de boire modérément en mangeant : deux verres à chaque repas peuvent parfaitement suffire à un homme qui en buvait quatre lorsqu'il avalait les morceaux tout ronds. Le besoin de fumer devient aussi beaucoup moins impérieux.

Sous l'influence de la mastication obstinée et de la modération dans la quantité de liquide absorbé en mangeant, certains obèses dyspeptiques diminuent de poids avec une étonnante rapidité et bien des dilatations de l'estomac finissent par guérir sans qu'il soit besoin de recourir aux rigueurs de la diète sèche recommandée par le docteur Bouchard.

La nature de la boisson a une grande importance. L'esprit reste confondu, quand on voit trois peuples voisins boire, en mangeant, l'un de l'eau rougie, l'autre de la bière, le troisième du thé. Au lieu de choisir