

4 onces de viande grillée ;
1 once de pain très grillé ou de biscuit ;
Une grande tasse de thé ou deux verres à bordeaux de vin coupé d'eau.

Au dîner :

4 à 5 onces de viande ou de poisson grillés ;
Légumes verts ou salade ;
Même quantité de vin que le matin.

Ce régime n'a rien d'engageant ; mais il est important de sortir de table ayant faim, la trop grande quantité de graisse devant servir à la nutrition, ainsi qu'il arrive souvent pour des gens malades qui sont condamnés à une diète absolue et qui ne se nourrissent que par l'absorption de la graisse sous-cutanée et de celle qui s'étend sur les différentes parties du corps.

Ce régime, très régulièrement suivi tel qu'il est indiqué, doit amener une guérison rapide. En deux mois, trois au plus, le corps doit être revenu à des proportions normales.

Je terminerai cette étude en publiant une recette contre l'obésité qui m'a été donnée par une personne qui s'en est fort bien trouvée, dit-elle. Je n'en garantis pas l'efficacité ; mais, comme elle n'est pas dangereuse, on peut l'employer en même temps que le régime indiqué.

Il s'agit simplement de faire infuser dans trois pieds de bon vin blanc une once de gingembre, une poignée de fleurs sèches de veronique, une poignée de fleurs sèches de romarin, le tout bien pulvérisé. Au bout de huit jours d'infusion on distille au bain-marie. On prend un demi-verre à vin de cette liqueur avant chaque repas.

DE LA MAIGREUR

Contrairement à l'obésité, la maigreur résulte de l'atrophie du système adipeux, qui produit la diminution des différents organes qui constituent l'être humain.

Lorsque cette atrophie est causée par une maladie terrible, comme les maladies de poitrine, il n'y a aucun remède que la guérison de la maladie. Mais il existe d'autres causes, telles que les émotions, les veilles, les travaux intellectuels, les chagrins, l'ennui, la jalousie, les exercices forcés, la chasse, la danse, l'équitation, la trop grande chaleur du climat, l'humidité, les pertes de sang, la croissance trop rapide et bien d'autres que nous ne pouvons énumérer ici ; enfin, l'insuffisance de nourriture.

Au point de vue de la beauté, l'extrême maigreur est une ennemie bien plus cruelle pour la femme que l'obésité.

Au moins cette dernière a-t-elle l'honneur d'être très appréciée par certains peuples, notamment par les Orientaux, tandis que la maigreur est considérée partout comme le type de la laideur. En effet, elle produit ces lignes anguleuses qui sont réprouvées par tous les artistes comme l'antipode de la grâce et de la beauté.

Le traitement contre la maigreur est beaucoup plus difficile à expliquer que le traitement contre l'obésité.

Au moins, dans celle-ci, la cause en est palpable, puisque c'est à l'excès de nourriture et au

manque d'exercice qu'il faut attribuer la maladie ; mais allez donc deviner les causes de la maigreur, si on ne vous les dit pas ! Combien de personnes sont desséchées par le chagrin et en meurent sans avoir jamais proféré une plainte ! Ne cite-t-on pas des exemples d'enfants qui sont morts de jalousie causée par la préférence des parents pour une petite sœur ou un petit frère ? Généralement, lorsqu'on s'en aperçoit, il est trop tard pour y remédier. Donc, avant de combattre la maigreur, il faut en rechercher la cause.

Les gens envieux, médisants, méchants, tristes, inquiets, haineux, ne sont jamais gras. S'ils veulent le devenir il faut qu'ils changent leur caractère. Dans la plupart des cas on peut seul se rendre compte à quelle cause on peut attribuer son propre amaigrissement.

Voici, cependant, les moyens qu'on emploie pour combattre la maigreur :

Une vie extrêmement régulière, un travail modéré, pas de travail intellectuel, pas de chagrin ni de tourment ; dormir longtemps, se coucher tôt, se lever tard.

Aliments recommandés

Les viandes grasses et blanches,
Les graisses,
Le beurre,
Les consommés de viande,
Les gelées de viande,
Le lait,
L'huile,
Le fromage,
Les pommes de terre,
Les haricots,
Les lentilles,
Le pain,
Les potages au grain,
Et en général tous les farineux très assaisonnés de graisse ou de beurre, mais peu épicés.

Boissons recommandées

Bière,
Vin doux,
Cidre,
L'hydromel,
L'hypocras,
Le lait ;
Comme fruits, le raisin, les figues et les dattes.

Il est préférable de faire plusieurs repas par jour qu'un ou deux très copieux. On risquerait de se charger l'estomac et de le fatiguer sans profit. En mangeant très souvent et peu, l'assimilation se fait mieux et l'organisme général en profite. Cependant, il est très important de ne pas faire un autre repas avant que le précédent ne soit parfaitement digéré.

L'alimentation doit être variée, et les personnes maigres feront bien de prendre souvent des bains chauds, émollients, suivis de frictions à l'aide d'une brosse de flanelle trempée dans du vin aromatique.

« Les femmes des sérails et des harems,

UNE DÉCOURVERTE INDUSTRIELLE



— Ils me disaient que le vin ça éclairait les idées ! Moi, c'est le nez que ça éclairait. Ce que j'ai économisé de gallons d'huile !

dit M. Debay, créatures indolentes, mènent généralement une vie douce et tranquille lorsqu'elles savent se conformer aux règles de la maison ; leurs occupations se bornent à boire et à manger, à composer leurs toilettes selon les goûts du maître et à s'endormir mollement sur de moelleux tapis. Elles se nourrissent de viandes blanches et de gelées de jeunes animaux, de riz, de féculs, de sagou, de salep, de pilan aux raisins de Corinthe ; elles boivent de l'hydromel et font régulièrement après le repas une longue sieste. Exemptes de toute passion, de toute émotion pénible, elles passent nonchalamment leurs journées au milieu des parfums et des fleurs.

« Les bains fréquents et le massage, les onctions huileuses au sortir du bain pour s'opposer aux pertes par la transpiration ; l'habitude de prendre des boissons nutritives dans le bain, telles que : dattes, pistaches, olives, noix de coco, lait d'amanes douces ; l'usage de l'hydromel et du kalva, sorte d'electuaire où il entre des amandes de ricin qui excite l'appétit, active la digestion et purge doucement ; enfin, beaucoup d'autres moyens dont les détails deviendraient fastidieux font en peu de temps acquérir à ces femmes ce luxe de formes et cet embonpoint excessif qui leur vaut le titre envié de favorite. »

Cette description donne une idée très nette des moyens employés par les femmes de l'Orient pour conserver cet embonpoint dont elles sont si fières ; il est facile de leur emprunter certains aliments, comme, par exemple, les dattes, pistaches, lait de coco et l'hydromel, dont on trouvera la recette dans presque tous les livres de cuisine. Cependant il ne faudrait pas outrepasser le but ; il ne faut pas oublier que la beauté consiste surtout dans la pureté de la forme. Or, il ne faudrait pas altérer cette pureté par un excès d'embonpoint qui empâte la taille aux dépens de la grâce.

TOUS HEUREUX

Tom. — Hello, Ben ! quelle figure réjouie vous avez. Vous êtes le bonheur lui-même ; contez-moi ça.

Ben. — Heureux ! Je suis au troisième ciel, mon cher. Mademoiselle Ida Flirtée m'annonce qu'elle accepte mon nom. Mais vous, très-cher, vous n'avez pas l'air triste, non plus. Conte-moi donc ça.

Tom. — Vous avez raison ; je suis au troisième ciel, et vous pouvez me présenter vos félicitations. J'ai reçu ce matin une note de Mademoiselle Ida Flirtée m'annonçant qu'elle refuse d'accepter mon nom.

LES MODIFICATIONS DE LA CHANCE



I
— Faut que je voie si c'est vrai que trouver un fer à cheval, c'est chanceux.

II
C'est rarement chanceux quand le pied du cheval est après.