

LES CAUSES ET LES EFFETS DE LA GROSSEUR

Les gens obèses sont généralement essouffés et baignés de sueur après la moindre fatigue.

L'état des obèses, dit Raspail, émusse leur sensibilité et par suite leur intelligence.

Les causes qui produisent l'obésité sont assez bien connues.

Il convient de noter d'abord l'hérédité comme n'étant pas sans influence sur la production de la maladie que nous étudions.

L'excès d'embonpoint pathologique se rencontre encore fréquemment dans une classe de femmes minutieusement étudiée par Parent-Duchatelet.

Terminons ce qui a trait aux causes de l'obésité en disant que celle qui la produit le plus sûrement c'est, avec le repos absolu des organes, l'abus des aliments féculents.

L'obésité n'est pas rare chez les enfants. Quand elle se produit dans les premières années de la vie, elle est le résultat d'une alimentation exagérée.

Chez l'adulte, les choses ne se passent pas ainsi.

C'est entre trente et quarante ans que l'obésité débute généralement.

Tous les individus ne souffrent pas également de l'accumulation de la graisse, il en est même qui n'en sont presque pas gênés.

En partant de ce principe que l'obésité est produite par le repos excessif des organes, l'abus des bains et l'usage immodéré de certains aliments ou de certaines boissons, il est facile de décider ce qu'il convient de faire pour la guérir.

Au lieu de rester au lit dix ou douze heures sur vingt-quatre, les gens prédisposés à l'obésité se coucheront un peu tard et se lèveront de bonne heure.

Ils feront bien de songer aux trois préceptes qui précèdent, avant d'être deve-

nus trop gros, car l'obésité, qui se guérit assez facilement au début, est à peu près incurable quand elle est parvenue à un degré extrême.

On a préconisé l'usage de certaines substances comme propres à agir directement sur l'accumulation de la graisse.

Le premier n'a amené—bien des femmes l'ont appris à leurs dépens—que des conséquences plus fâcheuses que la corpulence qu'elles voulaient corriger.

En réalité, il n'existe pas de substance médicamenteuse ayant des propriétés anti-obésiques. Le traitement curatif et surtout préventif de l'obésité, consiste en entier, dans un régime et un genre de vie de nature à supprimer les causes du mal.

Au dernier précepte "peu boire et peu manger," il faut ajouter: "savoir ce que l'on mange et ce que l'on boit."

Des expériences faites sur les animaux ayant démontré que les aliments farineux et féculents produisent des congestions graisseuses, on devra s'abstenir des farines et des féculents, qu'elles se présentent sous forme de haricots, de pommes de terre, de pois, de macaroni, de pâtisserie, de tapioca, de riz et même de pain.

On évitera encore le sucre, le beurre et le fromage. On se nourrira principalement de viandes grillées, dont on modérera les effets excitants par le moyen de quelques légumes verts.

Tous les éleveurs de bétail savent que l'absorption des liquides en grande quantité favorise beaucoup l'engraissement. C'est pourquoi ils ne manquent point d'exciter artificiellement la soif chez les animaux destinés à la boucherie.

Celui qui, moins ferme, ne saura résister à l'envie de boire, devra n'absorber, par petites quantités, que les liquides suivants: vins de Bordeaux, vins de Provence, Xérès, Madère sec; café froid non sucré.

Jamais il ne devra se permettre la moindre goutte de bière ni de Porto. Fût-il député et orateur, le verre d'eau sucrée devra lui être interdit d'une façon absolue.

DR. FÉLIX BRÉMOND.

AVIS SPECIAL

A tous ceux qui souffrent des erreurs et des indiscretions de la jeunesse, de la faiblesse nerveuse, de décrépitude et de perte de vitalité, j'enverrai, gratis, une recette qui les guérira.

Tous les acheteurs sont d'accord pour vanter la qualité et le bon marché des nouveaux Chapeaux que la maison DEROME, 621, rue Ste-Catherine, à l'enseigne du lion et de l'ours, vient de recevoir.

LES ÉCHECS

MONTREAL, 25 septembre 1879.

Adressez toutes les communications concernant cette partie du journal à M. O. TRÉMPE, No. 698, rue Saint-Bonaventure, Montréal.

AUX CORRESPONDANTS

Solutions justes du problème No. 176: MM. J. W. Shaw, S. Lafrenais, H. Parada, M. Toupin, J. Gauthier, M. Lafrenais, Montréal; A. C. Saint-Jean; un amateur, Trois-Rivières; L. O. P. Sherbrooke; M. Lalandy, New-York; N. P. Sorel; V. Gagnon, Z. Delaunay, Québec.

Nos remerciements à messieurs C. A. Boivin, de St-Hyacinthe, J. W. Shaw, Montréal, et M. J. Murphy, de Québec, pour l'envoi de parties, journaux, problèmes, etc., etc.

Révd. C. E. R., Angleterre.—Nous avons reçu les livraisons du Chess Player's Chronicle pour août et septembre. Merci.

Un match à qui gagnera le premier sept parties a été commencé à Saint-Petersbourg entre MM. Schiffers et S. Alapine. Nous donnons dans ce numéro la quatrième partie de ce match.

POTTER vs. MASOV.—Ce match a été déclaré nul de consentement mutuel.

BARNES vs. DELMAR.—Les dernières nouvelles de New-York au moment où nous mettons sous presse donnent le résultat suivant: Delmar, 2 parties; Barnes, 1.

M. H. L. Meyer, dit le Guardian, de Croydon, a en sa possession un magnifique jeu d'échecs, gravé et tourné, en ivoire rouge et blanc. Le roi mesure une pouce de hauteur, et les 32 pièces contiennent dans une coaïlle de noir. M. Meyer a reçu ce beau cadeau lorsqu'il habitait le Hanovre, comme marque de respect et d'estime, des membres du "Memel Chess Club."

Nous lisons dans la Stratégie du mois d'août: "Le 16 de la Régence est peu fréquenté en ce moment par les joueurs d'échecs, car la plupart sont en villégiature; cependant, il y a eu, le mois passé, quelques luttes intéressantes entre des amateurs étrangers, notamment: entre MM. de Bozkronny et Gossip, l'auteur du dernier ouvrage sur les ouvertures paru en Angleterre. Ces messieurs n'ont pas joué de match, mais, dans la plupart des rencontres, M. de Bozkronny a été victorieux."

A une assemblée des joueurs d'échecs anglais de Montréal, tenue samedi, le 13 courant, au "Montreal Gymnasium," le club a été réorganisé et les messieurs suivants ont été élus:

Président: H. A. Howe, LL.D.; Vice-président: Thomas Workman; Principal: W. H. Hloks; Secrétaire-trésorier: John Henderson; Conseil: H. Von Bokum, John Barry et J. G. Ascher. Le club s'assemble tous les mardis et samedis. Nous félicitons nos concitoyens anglais de l'organisation qu'ils viennent de faire de leur club d'échecs, qui compte parmi ses membres de très-habiles joueurs.

Dans une lettre que M. John Henderson, le secrétaire-trésorier du club, nous adresse, ce monsieur exprime l'espoir que les joueurs d'échecs Canadiens-français se joindront à ce club. Nous n'avons aucun doute que les amateurs de notre nationalité s'empresseront d'accepter l'aimable invitation qui leur est faite.

ENIGME No. 6.

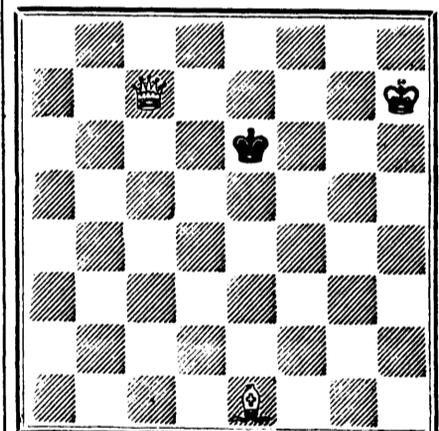
Composée par M. G. REICHELIN.

Dans cette énigme, placez les pièces comme au commencement de la partie, et les Noirs doivent imiter les mêmes mouvements que les Blancs. Les Blancs font échec double par la Tour et le Fou en 13 coups.

PROBLÈME No. 176.

Composé pour L'Opinion Publique par M. FAYSSÉ, père, Beauvoisin (Gard), France.

NOIRS.



BLANCS.

Les Blancs jouent et font échec et mat en 4 coups.

Solution du problème No. 176.

Blancs. Noirs. 1 P8e D, fait C 1 R3e D 2 T4e D, mat.

94ème PARTIE.

Quatrième partie du match joué à Saint-Petersbourg, le 12 juin 1879.

Partie Lopez.

Blancs. Noirs. M. S. ALAPINE. M. SCHIFFERS. 1 P4e R 1 P4e R 2 C3e F R 2 C3e F D 3 F5e C D 3 C3e D 4 C3e F D 4 F4e F D 5 C pr P 5 Riquent (a) 6 Riquent 6 T1er R 7 C3e F R 7 C pr P 8 P4e D 8 C pr C 9 P pr C 9 F2e R (b) 10 P5e D 10 C1er C D 11 P4e F D (c) 11 P3e F D 12 F4e T D 12 P3e D 13 C4e D 13 F2e D 14 T1er C D 14 P4e F D 15 F pr F 15 C pr F (d) 16 C5e F R 16 P3e C (a) 17 T3e C D 17 C4e R 18 T3e T R 18 C3e C R 19 D5e T R 19 C1er F R 20 C pr P C (e) 20 R pr C 21 F6e T R, échec 21 R pr C 22 F pr C 22 R1er C 23 D6e T R, échec 23 R1er C 24 D pr P, échec 24 R1er F 25 D8e T R, mat. 25 R1er F

NOTES.

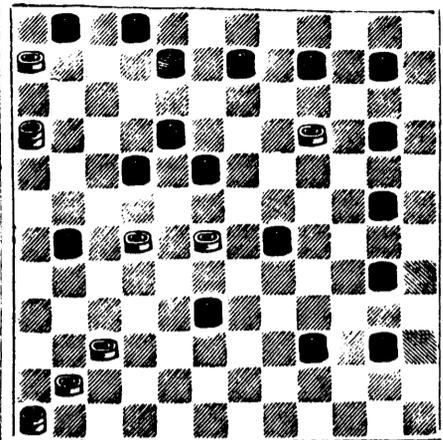
(a) Les Noirs regagneront leur Pion. Cette position s'est déjà rencontrée dans une partie entre MM. Paul Morphy et L. Paulsen. (b) A cette case, le Fou gêne seulement le fou des Noirs; il fallait le jouer à 1er F.R. (c) Nous ne comprenons pas le but de ce coup. (d) Il devait prendre avec la Dame pour empêcher le Cavalier blanc de venir à 5e F.R. (e) Très-joli!

LE JEU DE DAMES

Adressez toutes les communications concernant le Jeu de Dames à M. J.-E. TOURANGEAU, bureau de L'Opinion Publique, Montréal.

PROBLÈME No. 182

Composé par M. P. D. Létourneau, North Brookfield, Mass. NOIRS.



BLANCS.

Les Blancs jouent et gagnent.

Solution du Problème No. 180

Table with 2 columns: Les Blancs jouent de, Les Noirs jouent de. Values include 52 à 47, 41 à 52, 64 48, 53 51, 45 47, 32 34, 49 3, 19 32.

Solutions justes au Problème No. 180

Montréal:—N. Chartier, J. O. Péneau, R. Denis, H. Larose, N. Saucier et H. F. Rousseau. Saint-Hyacinthe:—MM. F. Charbonneau et Joseph Pouliot. North Brookfield: P. D. Létourneau.

A M. H. F. Rousseau, Montréal.—Ne vous en déplaise, la solution du problème 179 est correcte. Si vous voulez bien regarder le problème, vous verrez que ce n'est pas un Pion qui se trouve sur la case 52, mais bien une Dame au pied léger, qui, elle, peut bien sauter plusieurs cases sans faire parler d'elle en mal.

Prix du Marché de Détail de Montréal

Montréal, 20 septembre 1879

Market price table with columns for item name, unit, and price. Categories include FARINE, GRAINS, LÉGUMES, LAITERIE, VOLAILLES, GIBIERS, VIANDES, and DIVERS.

Marché aux Bestiaux

Table of livestock prices including Beef, Veal, Mutton, and Poultry, with prices per unit.