

DIÈTE.—Pour obtenir les avantages que nous venons d'énumérer, le *trappeur* devra s'astreindre à une diète spéciale. Il laissera de côté les légumes et les farineux, cause de dyspepsie fatulente, et, préférera les viandes rôties, (bœuf et agneau) ou simplement grillées. Point de condiments. Quant aux boissons, il doit se contenter de chocolat, thé ou café ; la bière ou les vins légers même sont rarement admis. Il bannira irrévocablement les spiritueux, parce que leur influence détruirait les bons effets d'une marche hygiénique. La promenade ne durera pas plus de deux heures.

LE TABAC.—Hélas ! comment proscrire cette plante merveilleuse dont je fais mes délices ! Par quel effort surhumain, puis-je en défendre l'usage à l'aimable et gentil *trappeur* ? Ne serait-ce pas donner de la tête contre un mur de pierre ? Car qui a fumé, fumera !

Quand je dirais que le tabac exerce sur notre organisme une influence pernicieuse, fatale, etc. ; quand je prônerais qu'il émousse la mémoire, assombrit l'humeur, rend lourd, indifférent, paresseux ; quand je déclarerais bien haut que l'esclave de la pipe sera bientôt l'esclave des spiritueux, que la pipe appelle le verre, que le verre ramène à la pipe ; quand je décrirais en paroles de feu les maux redoutables causés par l'abus du tabac : cancéroïdes des lèvres, angine de poitrine, surdité, amaurose et toute la kyrielle des *sics* de la médecine, à quoi me servirait ce luxe d'anathèmes ? Je ne ferais pas école. Je prêcherais dans le désert, et seuls, *ceux qui ne connaissent pas le tabac* prêteraient l'oreille à mes discours. J'abandonne donc ce stérile apostolat et je dis au *trappeur* : si tu aimes à fumer, fume modérément, dans une salle spacieuse, bien ventilée ; l'excès, seul, *bles serait la nature*.

SURMENAGE.—Voilà une expression heu-

reusement imagée qui rend bien compte des excès du *trappeur* irrésolû (y en a-t-il ?) qui, sans motif valable, se mène, se démène et se *surmène* dans des courses follement effrénées. Ces exercices immodérés produisent une suractivité de combustion des tissus, qui prédispose aux affections débilitantes à forme typhoïde. Tantôt ce sont des accidents redoutables, tels que des hémorrhagies, des pleuresies, pneumonies, etc., etc. ; tantôt c'est une dépression profonde du système nerveux, l'intelligence perd de sa vivacité, l'atonie s'empare de l'estomac et la dyspepsie, éclate désastreuse, fatale.

Combien de cas d'asthme, de névralgies cardiaques et d'hypertrophie du cœur sont le fait d'un exercice mal réglementé ! Je vous le demande, pourquoi *couvrir* à la maladie quand on va *marcher pour sa santé* ?

De grâce, mettons de l'ordre et de la mesure dans nos pas et comme le bon Lafontaine, *en toutes choses considérons la fin*. C'est à cette condition que la marche à la *raquette* nous procurera la jouissance d'une bonne et belle santé. Voilà le moyen de mettre à profit l'héritage de vigueur physique et intellectuel que nous ont légué nos pères, ces immortels *trappeurs* !

DR. BEAUSOLEIL.

FEUILLES D'ALBUM.

Ce n'est pas un grand avantage d'avoir l'esprit vif, si on ne l'a juste ; la perfection d'une pendule n'est pas d'aller vite, mais d'être réglée.

VAUVENARGUES.

Si vous avez à peser une injure avec un service, ôtez au poids de l'une et ajoutez à celui de l'autre : vous ne serez que juste.

SENEQUE.