

diaire sous la queue d'une rosse à vendre; ça la fait courir et caracoler quelques instants, puis elle tombe pour ne plus se relever.

Je ne veux pas dire comme Sénèque: Chassez vos cuisiniers; la sagesse ne doit pas faire oublier le pot au feu. Choisissez, si la fortune vous le permet, une bonne ménagère, une vraie servante de curé, par exemple, qui soigne toujours, mijote, arrive enfin par ses procédés à la fois simples et savants à ces résultats culinaires dont les femmes seules sont capables.

Bien marcher et bien mâcher, disait Bosquillon, sont les deux plus grands secrets que je connaisse pour vivre longtemps.

J'insisterai sur ce très-sage précepte, parce que j'ai remarqué que nous menons une vie trop sédentaire et que nous mangeons trop vite; troisième et quatrième causes de dyspepsies.

Mon ami Mayor (de Lausanne) faisait la même recommandation à ses riches clients—pauvres Tantales—qui venaient lui demander une recette apéritive: Marchez, courez même, au risque de faire, comme moi, sourire tous les passants, leur répondait-il, et il joignait l'exemple au précepte: je l'ai vu descendre les 117 marches de son hospice, sans reprendre haleine et il fit montée et descente, deux fois par jour, pendant les vingt-cinq années, de sa laborieuse existence, — aussi "c'était un convive gaillard, un mangeur d'une belle tenue, un de ces heureux mortels qu'une bonne digestion rend meilleur."

J'ose me citer comme un bon exemple pour mes jeunes confrères de campagne; — tous les jours je fais encore une tournée de douze à quinze kilomètres en moyenne.

Et votre voiture, me demande le public toujours étonné?— Je lui réponds qu'elle fait partie des ambulances de la croix-rouge, puisque je m'en sers seulement lorsque je suis *blessé*... par la fatigue.

Ce bon public ne comprend pas que je voyage autant pour ma santé que pour la sienne, car cette promenade à pied me gagne un bon appétit, *sine quâ non* de ma bonne santé qui fait mentir Hippocrate, ayant écrit qu'on ne vivait jamais vieux avec de mauvaises dents.

Ainsi donc l'appétit ne s'achète pas, il se conquiert par l'exercice, et au lieu de s'installer devant un café et d'attendre l'heure du dîner, en compagnie d'un vermouth, d'un verre d'absinthe ou de madère, je dis au convive anxieux, promenez-vous, attendez et espérez.....

Ceux qui mangent trop vite et sans attention se préparent une mauvaise digestion (et ceci est aussi grave) ils ne discer-