

LES COMMANDEMENTS DU BON VIVANT — (Suite)



IV
Avant de dîner, tu prendras
L'apéritif en maillant.



V
Mais surtout, tu te garderas
D'en abuser... c'est imprudent !



VI
Comme sports, tu t'indériras
Les exercices trop violents.

Les Bains de Soleil chez les Enfants

J'ai rêvé de construire des demeures claires où les hommes seraient bien pour vivre, où père, mère, enfants, passeraient leur existence dans l'heureuse certitude qu'il est doux d'être sur terre. (LÉSEN.)

Le soleil, mes chères lectrices, mais c'est le meilleur ami de l'homme. Dans ses rayons dorés, dans ses chaudes palpitations, il porte la vie et la santé... Il va de soi que je parle en ce moment de l'influence solaire sous notre climat modéré et non pas dans les pays tropicaux, où il devient un ennemi redoutable, contre lequel il convient d'être sans cesse en garde.

Pour bien apprécier les heureux effets du soleil qui nous dispense lumière et chaleur, il faut voir ce que deviennent les pauvres diables obligés de vivre sous terre dans les mines de houille ou de sel... sur leur visage pâle anémique des lèvres décolorées se détachent, seuls les yeux brassillants semblent concentrer en eux toute la vie de l'être. On croirait voir se glisser ces pâles ombres dont nous parle Lucien.

De ces malheureux rapprochez les paysans dont la peau est chaque jour mordue par l'air vif ou réchauffée par le divin Phébus... Quelle différence ! Leur visage est comme patiné de bronze, sous l'épiderme court un sang chaud et généreux qui communique de l'énergie et de la force à tout l'être.

Mon avis est que nous ne tirons pas un parti suffisant de cet agent de reconstitution mis à notre disposition par la nature... A ce point de vue, comme à tant d'autres du reste, les anciens ont été nos maîtres. Hippocrate, dans ses ouvrages, ne cesse de parler de l'effet favorable à la santé des promenades en plein air, mais ce sont les Romains surtout qui ont systématisé en quelque sorte les bains de soleil. L'un de mes confrères, le Dr Julien Marcuse vient justement de publier un article intéressant à ce sujet dans un journal médical de Vienne. Il croit que les terrasses plates des maisons romaines étaient spécialement affectées à ces cures et même que certaines demeures avaient un "solarium" isolé.

Voici une réforme que je voudrais voir nos architectes nous installer partout. Vous savez ce que, dans nos grandes villes, sont devenus nos logements. Au prix actuel du terrain, les maisons gagnant toujours en hauteur arrivent à intercepter lumière et soleil aux étages inférieurs. J'occupe pour ma part, pour un prix très élevé, le premier étage d'une maison. Et bien j'aurais, pendant l'hiver, la façade donnant sur la rue, n'est l'échec par le soleil.

Il n'y aurait qu'un moyen de remédier à cette situation, ce serait que nos architectes voulussent bien nous faire des maisons "à l'américaine", c'est-à-dire avec terrasse surplombante, suffisamment bétonnée, où on put établir une série de jardins correspondant aux étages. Au moins les vieillards, les enfants et les malades, sans sortir de

chez eux, pourraient recevoir la imprégnation solaire qui leur est si nécessaire. Avec plaisir j'ai remarqué dernièrement à Paris quelques constructions neuves, réalisant ces desiderata.

Dans tous les états où la nutrition languit, où le lymphatisme se prononce, à plus forte raison où la scrofule se caractérise, c'est là le remède indiqué. Ce qui aggrave le plus souvent la situation morbide d'un enfant, c'est que, par une compréhension mal entendue de ses intérêts les plus immédiats, on le maintient à la chambre dans un air confiné, destructeur de ses globules. Il y a quelque temps, j'ai eu dans ma clientèle un petit bébé, qui, étant sorti d'une rougeole, avec une toux opiniâtre, était gardé en chambre depuis trois mois... On me consultait, pour savoir quels drogues il fallait lui donner... En fait de médicament, je fis tout d'abord transporter le petit malade dans une chambre claire et spacieuse, j'ordonnai d'abattre les rideaux, d'enlever les tentures, nids de poussières microbiennes ; puis, malgré les protestations indignées de parents craintifs, j'ouvris moi-même d'autorité les fenêtres et laissai entrer le soleil qui, à flots, inonda le lit où était mon petit client. Au bout de cinq ou six jours, il était méconnaissable. Ses joues, pâles comme celles d'un d'un Pierrot, devinrent d'un rose d'églantine, puis d'un beau rouge, ses lèvres se colorèrent, ses yeux s'animent. Je le voyais à vue d'œil sortir de la langueur où l'avait plongé cette mauvaise hygiène et, à mesure qu'il mangeait davantage, l'appétit étant venu par surcroît, la toux, la vilaine toux s'en allait. Bientôt je le fis transporter en plein air dans une petite voiture, et quelques jours après, refait, revivifié, il courait dans les jardins après les papillons dorés éveillés par le printemps.

Des cas comme celui-ci, mais j'en rencontre tous les jours. Croyez moi, mes chères lectrices, l'air pur, le soleil du bon Dieu, ce sont encore les meilleurs médecins pour nos pauvres bonshommes désorganisés. Les ramener près de la nature vivante, voilà quel doit être toujours votre but... Les anciens l'avaient appelée la nature *médicatrice*, et ils avaient bien raison.

DE CARADEC.

ENFANTS TERRIBLES



Toto. — Dis donc, papa, tu sais pas ce qu'a dit ton ami le directeur de l'école : quo j'étais un âne et il a ajouté que ça devait tenir de famille.

DEMI-MAL

Pingault. — C'est à n'y rien comprendre ! On m'a encore refusé mes des-sins ! je suis désespéré ! je n'ai plus qu'à me brûler la cervelle !

Son ami. — Oui, mais comme elle se doutait de ça, il y a longtemps qu'elle a déménagé !

BELLICOSITÉ

Le main. — Qu'est-ce que t'as à me regarder d'ta hauteur ?

Le géant. — Ben et toi pourquoi qu'tu m'regardes en dessous !

PRUDENT

Premier tramp. — As-tu enlevé tes sous-vêtements d'hiver ?

Deuxième tramp. — Une partie, c'est à dire six journaux et un portrait en couleur de Kruger. C'est assez pour le présent, les nuits sont encore fraîches.

A COURT DE SUJET

Lée. — Tu dis que tu as demandé la main de Mlle Lescé !

Ore. — Oui, et le pire c'est que je ne peux pas la souffrir.

Lée. — Mais alors pourquoi diable as-tu demandé sa main ?

Ore. — C'était au dernier bal pendant la troisième valse... juste à ce moment-là je ne trouvais pas d'autre sujet de conversation.

LE "MAIS"

Damien. — Comment trouves-tu ma fille ?

Gatien. — Délicieuse, charmante, pleine d'esprit... mais je crois qu'il lui faudra une forte dot.

LES AFFAMES

— Mo parlez pas de Trampinel, y pose maintenant parce qu'il a dans sa famille un oncle qu'est mort d'indigestion.