

leur préparer une existence triste et désagréable pour eux et pour les autres, à commencer par vous-mêmes.

Finally, il est plus que probable qu'à l'âge de puberté, au plus tard, pendant leur service militaire, où le régime change, ils passeront " l'arme à gauche. "

### VII.—Un compliment

Je n'ignore pas qu'en tout ceci je ne fais que prêcher des convertis.

Il n'existe aujourd'hui guère de famille, à Paris, en province et même dans les campagnes, qui ne soumettent leurs enfants au régime alimentaire, nourriture et boissons que je viens de prescrire.

" Je veux, disent les mères, que mes enfants vivent comme moi. Il faut qu'ils s'accoutument à tout. " On sent que nous sommes en république démocratique et que l'égalitarisme va se nicher jusque dans le cœur des parents.

D'ailleurs, cela ne leur fait point de mal, au contraire. Voyez plutôt leur face rubiconde après qu'ils ont bu un peu de vin, de café et surtout l'inévitable " canard. " Comme ils sont gais et de bonne humeur !

Je perds donc mon temps à recommander des choses qui sont universellement pratiquées ?

Non pas ; car on pourrait renoncer à des usages aussi bienfaisants : les hommes sont si endoyants et divers ; or, en expliquant les causes et les effets, en montrant les conséquences du régime propre à abréger la vie, je ne puis qu'affermir ceux qui sont déjà engagés dans cette voie, et induire les autres à y entrer et à y persévérer.

### VIII.—Les vêtements

La peau peut être considérée comme un véritable poumon extérieur étendu sur toute la surface du corps.

Comme le poumon intérieur, cet organe a besoin d'exercice et d'aliment pour se maintenir dans des conditions normales et pour y maintenir l'ensemble de l'organisme.

Le vêtement a donc une importance considérable en hygiène. Plus il est épais et compact, plus il s'oppose à la perspiration cutanée et, par conséquent, plus il prédispose aux maladies,