

heures avant le déjeuner, un verre de vin blanc sec, dans lequel on aura délayé environ une cuillerée à café de bon quinquina rouge, et qu'on en éprouvera de bons effets. Tels sont les moyens que je propose pour combattre une incommodité aussi fâcheuse que commune. Je les ai accommodés à la faiblesse humaine, modifiée par l'état de société dans lequel nous vivons.

Je me suis pour cela appuyé sur cette vérité expérimentale que, plus un régime est rigoureux, moins il produit d'effet, parce qu'on le suit mal ou qu'on ne le suit pas du tout.

Les grands efforts sont rares; et si on veut être suivi, il ne faut proposer aux hommes que ce qui leur est facile, et même, quand on le peut, ce qui leur est agréable.

## MÉDITATION XXIII.

### *De la Maigreur.*

—

#### DÉFINITION.

112. — La maigreur est l'état d'un individu dont la chair musculaire, n'étant pas renflée par la graisse, laisse apercevoir les formes et les angles de la charpente osseuse.

#### ESPÈCES.

Il y a deux sortes de maigreur : la première est celle qui, étant le résultat de la disposition primitive

du corps, est accompagnée de la santé et de l'exercice complet de toutes les fonctions organiques; la seconde est celle qui, ayant pour cause la faiblesse de certains organes ou l'action défectueuse de quelques autres, donne à celui qui en est atteint une apparence misérable et chétive. J'ai connu une jeune femme de taille moyenne qui ne pesait que soixante-cinq livres.

## EFFETS DE LA MAIGREUR.

113. — La maigreur n'est pas un grand désavantage pour les hommes; ils n'en ont pas moins de vigueur, et sont beaucoup plus dispos. Le père de la jeune dame dont je viens de faire mention, quoique tout aussi maigre qu'elle, était assez fort pour prendre avec les dents une chaise pesante, et la jeter derrière lui, en la faisant passer par-dessus sa tête.

Mais elle est un malheur effroyable pour les femmes, car pour elles la beauté est plus que la vie, et la beauté consiste surtout dans la rondeur des formes et la courbure gracieuse des lignes. La toilette la plus recherchée, la couturière la plus sublime, ne peuvent masquer certaines absences ni dissimuler certains angles; et on dit assez communément que, à chaque épingle qu'elle ôte, une femme maigre, quelque belle qu'elle paraisse, perd quelque chose de ses charmes.

Avec les chétives il n'y a point de remède, ou plutôt il faut que la faculté s'en mêle, et le régime peut être si long que la guérison arrivera bien tard.

Mais pour les femmes qui sont nées maigres et qui ont l'estomac bon, nous ne voyons pas qu'elles puissent être plus difficiles à engraisser que des poulardes; et s'il faut y mettre un peu plus de temps, c'est que les femmes ont l'estomac comparativement plus petit, et ne peuvent pas être soumises à un ré-

gime rigoureux et ponctuellement exécuté comme les animaux dévoués.

Cette comparaison est la plus douce que j'aie pu trouver; il m'en fallait une, et les dames la pardonneront, à cause des intentions louables dans lesquelles ce chapitre est médité.

#### PRÉDESTINATION NATURELLE.

114. — La nature, variée dans ses œuvres, a des moules pour la maigreur comme pour l'obésité.

Les personnes destinées à être maigres sont construites dans un système allongé. Elles ont les mains et les pieds menus, les jambes grêles, la région du coccx peu étoffée, les côtes apparentes, le nez aquilin, les yeux en amande, la bouche grande, le menton pointu et les cheveux bruns.

Tel est le type général : quelques parties du corps peuvent y échapper; mais cela arrive rarement.

On voit quelquefois des personnes maigres qui mangent beaucoup. Toutes celles que j'ai pu interroger m'ont avoué qu'elles digéraient mal, qu'elles....., et voilà pourquoi elles restent dans le même état.

Les chétifs sont de tous les poils et de toutes les formes. On les distingue en ce qu'ils n'ont rien de saillant, ni dans les traits ni dans la tournure; qu'ils ont les yeux morts, les lèvres pâles, et que la combinaison de leurs traits indique l'inénergie, la faiblesse, et quelque chose qui ressemble à la souffrance. On pourrait presque dire d'eux qu'ils ont l'air de n'être pas finis, et que chez eux le flambeau de la vie n'est pas encore tout-à-fait allumé.

## RÉGIME INCRASSANT.

115. — Toute femme maigre désire engraisser : c'est un vœu que nous avons recueilli mille fois ; c'est donc pour rendre un dernier hommage à ce sexe tout-puissant que nous allons chercher à remplacer par des formes réelles ces appas de soie ou de coton qu'on voit exposés avec profusion dans les magasins de nouveautés, au grand scandale des sévères, qui passent tout effarouchés, et se détournent de ces chimères avec autant et plus de soin que si la réalité se présentait à leurs yeux.

Tout le secret pour acquérir de l'embonpoint consiste dans un régime convenable : il ne faut que manger et choisir ses alimens.

Avec ce régime, les prescriptions positives relativement au repos ou au sommeil deviennent à peu près indifférentes, et on n'en arrive pas moins au but qu'on se propose. Car si vous ne faites pas d'exercice, cela vous disposera à engraisser ; si vous en faites, vous engraisseriez encore, car vous mangerez davantage ; et quand l'appétit est sagement satisfait, non seulement on répare, mais encore on acquiert quand on a besoin d'acquérir.

Si vous dormez beaucoup, le sommeil est incrassant ; si vous dormez peu, votre digestion ira plus vite, et vous mangerez davantage.

Il ne s'agit donc que d'indiquer la manière dont doivent toujours se nourrir ceux qui désirent arrondir leurs formes ; et cette tâche ne peut être difficile, après les divers principes que nous avons déjà établis.

Pour résoudre le problème, il faut présenter à l'estomac des alimens qui l'occupent sans le fatiguer, et aux puissances assimilatives des matériaux qu'elles puissent tourner en graisse.

Essayons de tracer la journée alimentaire d'un sylphe ou d'une sylphide à qui l'envie aura pris de se matérialiser.

Règle générale : on mangera beaucoup de pain frais et fait dans la journée; on se gardera bien d'en écarter la mie.

On prendra, avant huit heures du matin, et au lit, s'il le faut, un potage au pain ou aux pâtes, pas trop copieux, afin qu'il passe vite, ou, si on veut, une tasse de bon chocolat.

A onze heures, on déjeunera avec des œufs frais, brouillés ou sur le plat, des petits pâtés, des côtelletes, et ce qu'on voudra : l'essentiel est qu'il y ait des œufs. La tasse de café ne nuira pas.

L'heure du diner aura été réglée de manière à ce que le déjeuner ait passé avant qu'on se mette à table; car nous avons coutume de dire que quand l'ingestion d'un repas empiète sur la digestion du précédent, il y a malversation.

Après le déjeuner, on fera un peu d'exercice : les hommes, si l'état qu'ils ont embrassé le permet, car le devoir avant tout; les dames iront au bois de Boulogne, aux Tuileries, chez leur couturière, chez leur marchande de modes, dans les magasins de nouveautés, et chez leurs amies, pour causer de ce qu'elles auront vu. Nous tenons pour certain qu'une pareille causerie est éminemment médicamenteuse, par le grand contentement qui l'accompagne.

A dîner, potage, viande et poisson à volonté; mais on y joindra les mets au riz, les macaronis, les pâtisseries sucrées, les crèmes douces, les charlottes, etc.

Au dessert, les biscuits de Savoie, babas et autres préparations qui réunissent les fécules, les œufs et le sucre.

Ce régime, quoique circonscrit en apparence, est

cependant susceptible d'une grande variété; il admet tout le règne animal; et on aura grand soin de changer l'espèce, l'apprêt et l'assaisonnement de divers mets farineux dont on fera usage et qu'on relèvera par tous les moyens connus, afin de prévenir le dégoût, qui opposerait un obstacle invincible à toute amélioration ultérieure.

On boira de la bière par préférence, sinon des vins de Bordeaux, ou du midi de la France.

On fuira les acides, excepté la salade, qui réjouit le cœur. On sucrera les fruits qui en sont susceptibles, on ne prendra pas de bains trop froids; on tâchera de respirer de temps en temps l'air pur de la campagne; on mangera beaucoup de raisins dans la saison; on ne s'exténuera pas au bal à force de danser.

On se couchera vers onze heures dans les jours ordinaires, et pas plus tard qu'une heure du matin dans les *extra*.

En suivant ce régime avec exactitude et courage, on aura bientôt réparé les distractions de la nature; la santé y gagnera autant que la beauté; la volupté fera son profit de l'un et de l'autre; et des accens de reconnaissance retentiront agréablement à l'oreille du professeur.

On engraisse les moutons, les veaux, les bœufs, la volaille, les carpes, les écrevisses, les huîtres; d'où je déduis la maxime générale: *Tout ce qui mange peut s'engraisser, pourvu que les alimens soient bien et convenablement choisis.*