

effaré, comme des chats sauvages?... Passez votre chemin, paresseux... Allez-vous-en, chiens de vauriens!) et autres douceurs pareilles.

L'ayant souvent salué par son nom, j'ai quelquefois causé avec lui; il assurait qu'il ne s'ennuyait point, qu'il n'était point malheureux, et que si la mort ne venait point le déranger, il attendrait volontiers ainsi la fin du monde.

De ce qui précède il résulte que si l'obésité n'est pas une maladie, c'est au moins une disposition fâcheuse, dans laquelle nous tombons presque toujours par notre faute.

Il en résulte encore que tous doivent désirer de s'en préserver quand ils n'y sont pas parvenus, ou d'en sortir quand ils y sont arrivés; et c'est en leur faveur que nous allons examiner quelles sont les ressources que nous présente la science, aidée de l'observation.

MÉDITATION XXII.

Traitement préventif ou curatif de l'Obésité¹.

106. — Je commence par un fait qui prouve qu'il faut du courage, soit pour se préserver, soit pour se guérir de l'obésité.

¹ Il y a environ vingt ans que j'avais entrepris un traité *ex professo* sur l'obésité. Mes lecteurs doivent surtout regretter la préface: elle avait la forme dramatique; et j'y prouvais à un médecin que la fièvre est bien moins dangereuse qu'un procès; car ce der-

M. Louis Greffulhe, que S. M. honora plus tard du titre de comte, vint me voir un matin, et me dit qu'il avait appris que je m'étais occupé de l'obésité; qu'il en était fortement menacé, et qu'il venait me demander des conseils.

« Monsieur, lui dis-je, n'étant pas docteur à diplôme, je suis maître de vous refuser; cependant je suis à vos ordres, mais à une condition: c'est que vous donnerez votre parole d'honneur de suivre, pendant un mois, avec une exactitude rigoureuse, la règle de conduite que je vous donnerai. »

M. Greffulhe fit la promesse exigée, en me prenant la main, et dès le lendemain je lui délivrai mon fetva, dont le premier article était de se peser au commencement et à la fin du traitement, à l'effet d'avoir une base mathématique pour en vérifier le résultat.

A un mois de là, M. Greffulhe revint me voir, et me parla à peu près en ces termes :

« Monsieur, dit-il, j'ai suivi votre prescription comme si ma vie en avait dépendu, et j'ai vérifié que dans le mois, mon corps a diminué de trois livres, même un peu plus. Mais, pour parvenir à ce résultat, j'ai été obligé de faire à tous mes goûts, à toutes mes habitudes, une telle violence, en un mot, j'ai tant souffert, qu'en vous faisant tous mes remerciemens de vos bons conseils, je renonce au bien qui peut m'en provenir, et m'abandonne pour l'avenir à ce que la Providence en ordonnera. »

Après cette résolution, que je n'entendis pas sans peine, l'événement fut ce qu'il devait être; M. Greffulhe,

après avoir fait courir, attendre, mentir, pester le plaideur, après l'avoir indéfiniment privé de repos, de joie et d'argent, finissait encore par le rendre malade et le faire mourir de male-mort: vérité tout aussi bonne à propager qu'aucune autre.

fulhe devint de plus en plus corpulent, fut sujet aux inconvéniens de l'extrême obésité, et, à peine âgé de quarante ans, mourut des suites d'une maladie suffocatoire à laquelle il était devenu sujet.

GÉNÉRALITÉS.

107. — Toute cure de l'obésité doit commencer par ces trois préceptes de théorie absolue : discrétion dans le manger, modération dans le sommeil, exercice à pied ou à cheval.

Ce sont les premières ressources que nous présente la science : cependant j'y compte peu, parce que je connais les hommes et les choses, et que toute prescription qui n'est pas exécutée à la lettre ne peut pas produire d'effet.

Or, 1^o il faut beaucoup de caractère pour sortir de table avec appétit; tant que ce besoin dure, un morceau appelle l'autre avec un attrait irrésistible; et, en général, on mange tant qu'on a faim, en dépit des docteurs, et même à l'exemple des docteurs.

2^o Proposer à des obèses de se lever matin, c'est leur percer le cœur : ils vous diront que leur santé s'y oppose; que, quand ils se sont levés matin, ils ne sont bons à rien toute la journée; les femmes se plaindront d'avoir les yeux battus; tous consentiront à veiller tard, mais ils se réserveront de dormir la grasse matinée; et voilà une ressource qui échappe.

3^o Monter à cheval est un remède cher, qui ne convient ni à toutes les fortunes ni à toutes les positions.

Proposez à une jolie obèse de monter à cheval, elle y consentira avec joie, mais à trois conditions : la première, qu'elle aura à la fois un beau cheval, vif et doux; la seconde, qu'elle aura un habit d'amazone

frais et coupé dans le dernier goût; la troisième, qu'elle aura un écuyer d'accompagnement complaisant et beau garçon. Il est assez rare que tout cela se trouve, et on n'équite pas.

L'exercice à pied donne lieu à bien d'autres objections : il est fatigant à mourir; on transpire et on s'expose à une fausse pleurésie; la poussière abîme les bas; les pierres percent les petits souliers, et il n'y a pas moyen de persister. Enfin si, pendant ces diverses tentatives, il survient le plus léger accès de migraine, si un bouton gros comme la tête d'une épingle perce la peau, on le met sur le compte du régime, on l'abandonne, et le docteur enrage.

Ainsi, restant convenu que toute personne qui désire voir diminuer son embonpoint doit manger modérément, peu dormir, et faire autant d'exercice qu'il lui est possible, il faut cependant chercher une autre voie pour arriver au but. Or, il est une méthode infailible pour empêcher la corpulence de devenir excessive, ou pour la diminuer, quand elle en est venue à ce point. Cette méthode, qui est fondée sur tout ce que la physique et la chimie ont de plus certain, consiste dans un régime diététique approprié à l'effet qu'on veut obtenir.

De toutes les puissances médicales, le régime est la première, parce qu'il agit sans cesse, le jour, la nuit, pendant la veille, pendant le sommeil; que l'effet s'en rafraîchit à chaque repas, et qu'il finit par subjuguier toutes les parties de l'individu. Or, le régime anti-obésique est indiqué par la cause la plus commune et la plus active de l'obésité; et puisqu'il est démontré que ce n'est qu'à force de farines et de fécules que les congestions graisseuses se forment, tant chez l'homme que chez les animaux; puisque, à l'égard de ces derniers, cet effet se produit chaque

jour sous nos yeux, et donne lieu au commerce des animaux engraisés, on peut en déduire, comme conséquence exacte, qu'une abstinence plus ou moins rigide de tout ce qui est farineux ou féculent conduit à la diminution de l'embonpoint.

« O mon Dieu ! allez-vous tous vous écrier, lecteurs et lectrices, ô mon Dieu ! mais voyez donc comme le professeur est barbare ! voilà que d'un seul mot il proscriit tout ce que nous aimons, ces pains si blancs de Limet, ces biscuits d'Achard, ces galettes de....., et tant de bonnes choses qui se font avec des farines et du beurre, avec des farines et dusucre, avec des farines, du sucre, et des œufs ! Il ne fait grâce ni aux pommes de terre, ni aux macaronis ! Aurait-on dû s'attendre à cela d'un amateur qui paraissait si bon ? »

« Qu'est-ce que j'entends là ? ai-je répondu en prenant ma physionomie sévère, que je ne mets qu'une fois l'an ; eh bien ! mangez, engraissez ; devenez laids, pesans, asthmatiques, et mourez de gras-fondu ; je suis là pour en prendre note, et vous figurerez dans ma seconde édition..... Mais que vois-je ? une seule phrase vous a vaincus ; vous avez peur, et vous priez pour suspendre la foudre... Rassurez-vous : je vais tracer votre régime, et vous prouver que quelques délices vous attendent encore sur cette terre où l'on vit pour manger.

« Vous aimez le pain : eh bien ! vous mangerez du pain de seigle ; l'estimable Cadet de Vaux en a depuis long-temps préconisé les vertus ; il est moins nourrissant, et surtout il est moins agréable : ce qui rend le précepte plus facile à remplir. Car, pour être sûr de soi, il faut surtout fuir la tentation. Retenez bien ceci : c'est de la morale.

« Vous aimez le potage : ayez-le à la julienne, aux

» légumes verts, aux choux, aux racines; je vous interdits pain, pâtes et purées.

» Au premier service, tout est à votre usage, à peu d'exceptions près : comme le riz aux volailles et la croûte des pâtés chauds. Travaillez, mais soyez circonspects, pour ne pas satisfaire plus tard un besoin qui n'existera plus.

» Le second service va paraître, et vous aurez besoin de philosophie. Fuyez les farineux, sous quelque forme qu'ils se présentent; ne vous resté-t-il pas le rôti, la salade, les légumes herbacés? et, puisqu'il faut vous passer quelques sucreries, préférez la crème au chocolat et les gelées au punch, à l'orange et autres pareilles. »

» Voilà le dessert. Nouveau danger : mais si jusque là vous vous êtes bien conduits, votre sagesse ira toujours croissant. Défiiez-vous des bouts de table (ce sont toujours des brioches plus ou moins pâtes); ne regardez ni aux biscuits ni aux macarons; il vous reste des fruits de toute espèce, des confitures, et bien des choses que vous saurez choisir si vous adoptez mes principes.

» Après dîner, je vous ordonne le café, vous permettez la liqueur, et vous conseille le thé et le punch dans l'occasion.

» Au déjeuner, le pain de seigle de rigueur, le chocolat plutôt que le café. Cependant je permets le café au lait un peu fort; point d'œufs, tout le reste à volonté. Mais on ne saurait déjeuner de trop bonne heure. Quand on déjeune tard, le dîner vient avant que la digestion soit faite; on n'en mange pas moins; et cette mangerie sans appétit est une cause de l'obésité très-active, parce qu'elle a lieu souvent. »

SUITE DU RÉGIME.

108. — Jusqu'ici je vous ai tracé, en père tendre et un peu complaisant, les limites d'un régime qui repousse l'obésité qui vous menace : ajoutons-y encore quelques préceptes contre celle qui vous a atteints.

Buvez, chaque été, trente bouteilles d'eau de Seltz, un très-grand verre le matin, deux avant le déjeuner, et autant en vous couchant. Ayez, à l'ordinaire, des vins blancs, légers et acidulés, comme ceux d'Anjou. Fuyez la bière comme la peste; demandez souvent des radis, des artichauts à la poivrade, des asperges, du céleri, des cardons. Parmi les viandes, préférez le veau et la volaille; du pain, ne mangez que la croûte; dans le cas douteux, laissez-vous guider par un docteur qui adopte mes principes; et quel que soit le moment où vous aurez commencé à les suivre, vous serez avant peu frais, jolis, lestes, bien portans et propres à tout.

Après vous avoir ainsi placés sur votre terrain, je dois aussi vous en montrer les écueils, de peur que, emportés par un zèle obésifuge, vous n'outrepassiez le but.

L'écueil que je veux signaler est l'usage habituel des acides, que des ignorans conseillent quelquefois, et dont l'expérience a toujours démontré les mauvais effets.

DANGER DES ACIDES.

109. — Il circule parmi les femmes une doctrine funeste, et qui fait périr chaque année bien des jeunes personnes, savoir : que les acides, et surtout le vinaigre, sont des préservatifs contre l'obésité.

Sans doute l'usage continu des acides fait maigrir, mais c'est en détruisant la fraîcheur, la santé et la vie; et quoique la limonade soit le plus doux d'entre eux, il est peu d'estomacs qui y résistent longtemps.

La vérité que je viens d'énoncer ne saurait être rendue trop publique; il est peu de mes lecteurs qui ne pussent me fournir quelque observation pour l'appuyer, et dans le nombre je préfère la suivante, qui m'est en quelque sorte personnelle.

En 1776, j'habitais Dijon; j'y faisais un cours de droit en la faculté; un cours de chimie sous M. Guyton de Morveau, pour lors avocat général; et un cours de médecine domestique sous M. Maret, secrétaire perpétuel de l'Académie, et père de M. le duc de Bassano.

J'avais une sympathie d'amitié pour une des plus jolies personnes dont ma mémoire ait conservé le souvenir. Je dis *sympathie d'amitié*, ce qui est rigoureusement vrai et en même temps bien surprenant, car j'étais alors grandement en fonds pour des affinités bien autrement exigeantes.

Cette amitié, qu'il faut prendre pour ce qu'elle a été et non pour ce qu'elle aurait pu devenir, avait pour caractère une familiarité qui était devenue, dès le premier jour, une confiance qui nous paraissait toute naturelle, et des chuchotemens à ne plus finir, dont la maman ne s'alarmait point, parce qu'ils avaient un caractère d'innocence digne des premiers âges. Louise était donc très-jolie, et avait surtout, dans une juste proportion, cet embonpoint classique qui fait le charme des yeux et la gloire des arts d'imitation.

Quoique je ne fusse que son ami, j'étais bien loin d'être aveugle sur les attraits qu'elle laissait voir ou

soupçonner, et peut-être ajoutaient-ils, sans que je pusse m'en douter, au chaste sentiment qui m'attachait à elle. Quoi qu'il en soit, un soir que j'avais considéré Louise avec plus d'attention qu'à l'ordinaire : « Chère amie, lui dis-je, vous êtes malade; il me » semble que vous avez maigri. — Oh! non, me ré- » pondit-elle avec un sourire qui avait quelque chose » de mélancolique, je me porte bien; et si j'ai un peu » maigri, je puis, sous ce rapport, perdre un peu » sans m'appauvrir. — Perdre! lui répliquai-je avec » feu; vous n'avez besoin ni de perdre ni d'acquérir : » restez comme vous êtes, charmante à croquer, » et autres phrases pareilles, qu'un ami de vingt ans a toujours à commandement.

Depuis cette conversation, j'observai cette jeune fille avec un intérêt mêlé d'inquiétude, et bientôt je vis son teint pâlir, ses joues se creuser, ses appas se flétrir.... Oh! comme la beauté est une chose fragile et fugitive! Enfin, je la joignis au bal, où elle allait encore comme à l'ordinaire; j'obtins d'elle qu'elle se reposerait pendant deux contredanses; et mettant ce temps à profit, j'en reçus l'aveu que fatiguée des plaisanteries de quelques-unes de ses amies qui lui annonçaient qu'avant deux ans elle serait aussi grosse que saint Christophe, et, aidée par les conseils de quelques autres, elle avait cherché à maigrir, et, dans cette vue, avait bu pendant un mois un verre de vinaigre chaque matin; elle ajouta que jusque alors elle n'avait fait à personne confidence de cet essai.

Je frémis à cette confession; je sentis toute l'étendue du danger, et j'en fis part dès le lendemain à la mère de Louise, qui ne fut pas moins alarmée que moi; car elle adorait sa fille. On ne perdit pas de temps; on s'assembla, on consulta, on médicamenta. Peines inutiles! les sources de la vie étaient irrémé-

diablement attaquées; et au moment où on commençait à soupçonner le danger, il ne restait déjà plus d'espérance.

Ainsi, pour avoir suivi d'imprudens conseils, l'aimable Louise, réduite à l'état affreux qui accompagne le marasme, s'endormit pour toujours, qu'elle avait à peine dix-huit ans.

Elle s'éteignit en jetant des regards douloureux vers un avenir qui ne devait pas exister pour elle: et l'idée d'avoir, quoique involontairement, attenté à sa vie, rendit sa fin plus douloureuse et plus prompte.

C'est la première personne que j'ai vue mourir, car elle rendit le dernier soupir dans mes bras, au moment où, suivant son désir, je la soulevais pour lui faire voir le jour. Huit heures environ après sa mort, sa mère désolée me pria de l'accompagner dans une dernière visite qu'elle voulait faire à ce qui restait de sa fille; et nous observâmes avec surprise que l'ensemble de sa physionomie avait pris quelque chose de radieux et d'extatique qui n'y paraissait point auparavant. Je m'en étonnai: la maman en tira un augure consolateur. Mais ce cas n'est pas rare. Lavater en fait mention dans son *Traité de la Physionomie*.

CEINTURE ANTI-OBÉSIQUE.

110. — Tout régime anti-obésique doit être accompagné d'une précaution que j'avais oubliée, et par laquelle j'aurais dû commencer: elle consiste à porter jour et nuit une ceinture qui contienne le ventre, en le serrant modérément.

Pour en bien sentir la nécessité, il faut considérer que la colonne vertébrale, qui forme une des parois de la caisse intestinale, est ferme et inflexible: d'où il suit que tout l'excédant de poids que les intestins

acquièrent, au moment où l'obésité les fait dévier de la ligne verticale, s'appuie sur les diverses enveloppes qui composent la peau du ventre, et celles-ci, pouvant se distendre presque indéfiniment¹, pourraient bien n'avoir pas assez de ressort pour se retenir quand cet effort diminue, si on ne leur donnait pas un aide mécanique qui, ayant son point d'appui sur la colonne dorsale elle-même, devint son antagoniste et rétablit l'équilibre. Ainsi, cette ceinture produit le double effet d'empêcher le ventre de céder ultérieurement au poids actuel des intestins, et de lui donner la force nécessaire pour se rétrécir quand ce poids diminue. On ne doit jamais la quitter; autrement le bien produit pendant le jour serait détruit par l'abandon de la nuit; mais elle est peu gênante, et on s'y accoutume bien vite.

La ceinture, qui sert aussi de moniteur pour indiquer qu'on est suffisamment repu, doit être faite avec quelque soin; sa pression doit être à la fois modérée et toujours la même, c'est-à-dire qu'elle doit être faite de manière à se resserrer à mesure que l'embonpoint diminue.

On n'est point condamné à la porter toute la vie; on peut la quitter sans inconvénient quand on est revenu au point désiré, et qu'on y a demeuré stationnaire pendant quelques semaines. Bien entendu qu'on observera une diète convenable. Il y a au moins six ans que je n'en porte plus.

DU QUINQUINA.

111. — Il existe une substance que je crois active-

¹ Mirabeau disait d'un homme excessivement gros, que Dieu ne l'avait créé que pour montrer jusqu'à quel point la peau humaine pouvait s'étendre sans rompre.

ment anti-obésique; plusieurs observations m'ont conduit à le croire; cependant je permets encore de douter, et j'appelle les docteurs à expérimenter.

Cette substance doit être le quinquina.

Dix ou douze personnes de ma connaissance ont eu de longues fièvres intermittentes; quelques-unes se sont guéries par des remèdes de bonne femme, des poudres, etc., etc.; d'autres par l'usage continu du quinquina, qui ne manque jamais son effet.

Tous les individus de la première catégorie, qui étaient obèses, ont repris leur ancienne corpulence; tous ceux de la seconde sont restés dégagés du superflu de leur embonpoint: ce qui me donne le droit de penser que c'est le quinquina qui a produit ce dernier effet, car il n'y a eu de différence entre eux que le mode de guérison.

La théorie rationnelle ne s'oppose point à cette conséquence; car, d'une part, le quinquina, élevant toutes les puissances vitales, peut bien donner à la circulation une activité qui trouble et dissipe les gaz destinés à devenir de la graisse; et, d'autre part, il est prouvé qu'il y a dans le quinquina une partie de tannin qui peut fermer les capsules destinées, dans les cas ordinaires, à recevoir les congestions graisseuses. Il est même probable que ces deux effets concourent et se renforcent l'un l'autre.

C'est d'après ces données, dont chacun peut apprécier la justesse, que je crois pouvoir conseiller l'usage du quinquina à tous ceux qui désirent se débarrasser d'un embonpoint devenu incommode. Ainsi, *dummodò annuerint in omni medicationis genere doctissimi facultatis professores*, je pense qu'après le premier mois d'un régime approprié, celui ou celle qui désire se dégraisser fera bien de prendre pendant un mois, de deux jours l'un, à sept heures du matin, deux

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