

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** 1 (1906)  
**Heft:** 35

**Artikel:** Les obèses  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-256254>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

homme, qu'est-ce que cela signifie ? Viens voir !

Elle accourut, se baissa, ramassa une poignée de pièces et, tous deux se croyant le jouet d'un rêve, restèrent là muets et immobiles avec de l'or plein leurs mains !

Pascal, le premier, revint à lui.

— Nous ne rêvons pas, Tiennette, lui dit-il, regarde comme c'est doux et brillant ! Comme cela sonne joyeusement !

Mais enfin répliqua-t-elle stupéfaite, d'où cela sort-il ?

Qu'en sais-je ? J'ai frappé au hasard sur le coffre, sur le banc que voici.

— Oh ! Comme il y en a ! Comme il y en a !

Elle s'était agenouillée et ramassait en tas ces jolies pièces sonores, tandis que Pascal, soulevant chaque morceau de bois, cherchait d'où elles venaient de s'échapper.

— J'ai trouvé ! cria-t-il tout à coup. Et il apporta à Tiennette la moitié du petit banc sur lequel on s'assayait dans le bateau et qui, formé de deux planches juxtaposées et solidement clouées, cachaient entre elles une sorte de boîte en fer blanc, longue et plate dans laquelle restaient encore quelques pièces et des billets de banque parfaitement intacts.

Pascal et Tiennette, ahuris, les yeux dilatés, palpait l'or avec un frémissement de tout leur être et, moins d'une heure après, quand ils retournèrent au logis, ceux qui les rencontrèrent se demandèrent s'ils n'étaient pas devenus subitement fous, à les voir courir comme ils le faisaient, avec des airs si étranges.

## V

Le soir même, sans plus tarder, le matelot rendit visite au notaire de Presselles et lui fit part de sa trouvaille, mais le tabellion parut moins étonné qu'il aurait cru et il demanda simplement à combien s'élevait la somme.

— A douze mille francs, tant en billets qu'en écus, répondit-il.

Comment expliquer cela ? N'était-ce point un miracle ?

Un miracle ? allons donc ! De ce que Nazaire n'avait jamais dépensé un sou mal à propos, cela ne prouvait pas qu'il fut misérable, et le notaire se souvenait bien qu'un jour, peu de temps après avoir recueilli Tiennette, il était venu le trouver pour le consulter sur le placement d'une dizaine de mille francs environ, mais il s'était ravisé et tout le monde le croyait pauvre, tandis que le vieil Arpagon cachait son argent dans la barque qu'il construisait lui-même vers cette époque.

Bizarre idée cela, il ne faisait pas en disconvenir, mais enfin ce coffre-fort ambulant valait peut-être autant que le flanc d'un fauteuil ou la paillasse d'un lit, puisqu'il passait moins de temps chez lui que dans son bateau.

Et puis c'était son idée, quoi !

Huit jours après, Pascal conviait à un grand repas tous ses camarades les matelots, et ce fut une fière noce dont on se souvient encore à Presselles.

Depuis cette époque déjà lointaine, leur petite fortune a prospéré ; comme Tiennette s'entendait bien au ménage, comme Pascal travaillait toujours avec vaillantise, le matelot est devenu patron d'un beau bâtiment de pêche appelé l'*Oncle Nazaire*, en souvenir du vieux bonhomme.

Et voici comment disent les gens du pays, le désintéressement de Pascal a été récompensé et comment il est devenu le plus riche de son village, en épousant la fille la plus pauvre.

JEAN BARANCY.

## La photographie des fauves

En notre siècle de reportage photographique, il est bien peu de personnages de quelque importance qui puissent se vanter d'avoir échappé aux indiscretions de l'objectif. Hommes célèbres à n'importe quel point de vue, l'assassin de la crémière ou le roi du Cambodge, tous semblent condamnés à impressionner des séries de plaques sensibles. Jusqu'ici, les animaux féroces semblaient s'être soustraits à cette commune loi — exception faite pour ceux que protège la tente d'une ménagerie ou le grillage d'un jardin zoologique. Cette fois, c'en est fait. Des lions, des tigres, des hyènes, des léopards, et parmi les animaux plus doux : des zèbres, des babouins, des girafes ont été dépiétés, ou plutôt tous ces êtres sont venus d'eux-mêmes, de la manière la plus innocente, s'offrir à l'appareil, comme une noce défile chez le photographe. Et, chose curieuse, cette innovation n'est pas due à un Anglais ni même à un Américain — on sait que ces gens-là sont capables de toutes les hardies — mais à un Allemand, M. Schillings.

M. Schillings, qui est avant tout un homme audacieux, mais de grand sang-froid, a rapporté de quatre voyages successifs dans l'Afrique équatoriale la plus belle collection de documents pour l'étude des animaux de ces pays.

Mais encore, demandez-vous, comment a-t-il pu faire ? C'est très simple, vous allez voir. Comme c'est la nuit que les fauves sortent le plus volontiers, c'est donc à ce moment que l'opérateur les a traqués, et comme, même en Afrique, le soleil fait généralement défaut la nuit, il l'a remplacé par un éclair de magnésium. Ayant rencontré l'emplacement d'une source, il s'y installe avec un animal innofensif, un âne ou un veau, qui jouera le rôle d'appât. Celui-ci est attaché à un piquet par une corde, laquelle, par un mécanisme ingénieux, commande le déclic de l'appareil en même temps qu'elle fait fuser une gerbe de magnésium. Prudemment, le photographe s'est mis à l'écart : il n'a plus qu'à patienter. Bientôt un fauve arrive, il va bondir sur sa proie, mais il heurte la corde tendue : le déclic de l'appareil se produit en même temps que le magnésium s'enflamme. Ca y est ; une pièce de plus pour la collection de l'intelligent opérateur.

Cependant, il est arrivé à M. Schillings d'avoir peur. Un jour, il rencontre trois énormes serpents pythons ; cette fois, son appareil resta en bandoulière, il se contenta de prendre son fusil, mais quel beau cliché manqué ! Gageons que maintenant que notre héros est en sûreté, c'est celui-là qu'il regrette le plus.

## Les Obèses

L'obésité se montre quelquefois dès l'enfance ; mais, à la vérité, le nombre est assez rare des enfants phénomènes aux proportions énormes sur lesquels se détourne invinciblement l'étonnement du public et qui tiennent leur infirmité de l'hérédité ou de maladies cachectiques, tandis que très fréquente est cette transformation si redoutée chez les personnes parvenues à l'âge de retour.

Les causes de l'obésité sont l'hérédité immédiate ou différée (il y a beaucoup de descendants d'obèses qui ne deviennent obèses eux-mêmes que vers l'âge de 40 ans) ; l'arthrite ; la sédentarité habituelle ; l'alcoolisme ; l'excès de bien-être. On a remarqué aussi que les personnes blondes, à la peau blanche, au

teint fleuri y sont plus sujettes que les personnes brunes, maigres et nerveuses.

Fait très remarquable, et qui indique bien combien l'obésité est un produit de la civilisation, les peuples sauvages ou primitifs en sont complètement indemnes, les habitants de nos campagnes et du littoral n'y sacrifient eux-mêmes qu'à titre d'exception, tandis que les classes oisives, et notamment les femmes vouées au manque d'exercice aggravé souvent d'anémie, de stérilité, fournissent les neufs dangers du contingent.

Il est difficile d'établir comment la graisse se forme dans l'économie. Pour Voit, la graisse est composée de glycérine et d'acide gras provenant des matières albuminoïdes. Pour Hoffmann et Ledeff, elle provient des substances grasses alimentaires ingérées. Nous admettons, quant à nous, que cette dernière hypothèse est exacte, l'assimilation pouvant être complète, dès lors qu'une dépense d'énergie musculaire ne vient pas éliminer, c'est-à-dire brûler, les 300 grammes de carbone dont l'homme doit se débarrasser chaque jour.

Comment évolue l'obésité ?

Elle apparaît virtuellement dès que le poids de la graisse dépasse le vingtième de celui du corps, et elle ne tarde pas dès lors à devenir de plus en plus perceptible par l'empâtement des muscles de l'abdomen, de la poitrine (surtout dans la région du cœur), par la difficulté croissante de la marche, l'essoufflement, la congestion, les palpitations, enfin un acheminement rapide vers l'impuissance.

Outre l'infirmité redoutable qu'elle constitue par soi-même, l'obésité rend fréquents les accidents du sang : la dilatation du cœur, les anévrismes des artères, l'hémorragie cérébrale (attaque d'apoplexie) en sont la monnaie courante.

La guérison est d'autant plus aisée que le mal est pris dès le début. Lors donc que déjà pourvu d'un embonpoint normal, vous vous sentez alourdir, n'hésitez pas à réagir par l'exercice méthodique (notamment la marche et la bicyclette) et par l'adoption du régime que nous indiquons ci-après :

Avez-vous tardé ? Etes-vous plus ou moins gravement atteint ? Voici le traitement complet à suivre :

1<sup>o</sup> *Nourriture* : Réduire la nourriture au strict minimum, sans tomber cependant dans l'exasération d'obèses trop pressés qui se privent du nécessaire et tombent ainsi de leur état dans un état opposé infiniment plus sérieux. Prendre le matin une rôti de pain sans beurre suivie (et non pas accompagnée) d'une tasse de thé. Le midi et le soir, 150 grammes de viande grillée ou rôtie avec le moins possible de pain grillé, légumes verts, salades cuites. Ne boire qu'après les repas, et au plus une tasse de thé chaud. Ne rien prendre autre chose dans le courant de la journée. Supprimer absolument les soupes, les graisses, les féculents, le sucre, le vin, les a'cools. Un plat quotidien de tomates cuites sans beurre aide puissamment au succès de la cure.

2<sup>o</sup> *Hygiène* : Sept heures de sommeil sur un lit dur. Frictions prolongées au gant de crin par tout le corps. Douche froide. Marche ou cyclisme pendant une heure ou deux le matin et autant après-midi. Bain de vapeur avant le dîner. Séjour prolongé au bord de la mer.

3<sup>o</sup> *Médication* : Purgatif salin chaque semaine. Eau de Vichy.

Les obèses doivent toutefois se convaincre que leur guérison est affaire de patience et qu'il ne leur faudra souvent pas moins d'une année pour amener la révolution de leur état.

Docteur J...