

3 juin 1880.

Ma chère Marie¹,

J'ai lu avec grand intérêt votre dernière lettre et la charmante anecdote de la procession des bouchers². Il y aurait à faire avec ce récit un très utile article de paix sociale, s'il y avait en Limousin le personnel de rédaction nécessaire.

C'est pour le former que je rédige à nouveau, pour la troisième fois *La Constitution essentielle*³. Expliquez aux chers enfants, cette rude besogne ; et dites-leur pourquoi je ne leur réponds que par votre entremise. Leurs gentilles lettres témoignent de grands progrès et m'ont fait grand plaisir.

Je suis affligé de savoir qu'Albert a maintenant besoin du régime des eaux /2/ et comme j'apprends qu'il souffre moralement de ce régime, je crois utile de vous dire que pendant quatre ans j'ai constaté l'inutilité de cette pratique pour l'estomac, le rhumatisme, la goutte et la migraine. La détestable nourriture des auberges m'a toujours paru détruire le bien qui pourrait résulter des eaux mêmes.

Malgré le progrès de l'âge je me suis assez bien guéri par un régime de nourriture que je vous recommande. Il se résume en quelques points que l'on ne peut abandonner impunément que dans la jeunesse :

Restreindre la nourriture à chaque repas de sorte qu'on ait toujours faim au repas suivant, et que le sommeil soit bon pendant la nuit, avec absence de somnolence dans la journée.

Pour moi vos petites épreuves dans /2/ votre dernière visite à Paris sont venues de trop copieux repas. C'est aussi l'origine de la recrudescence du rhumatisme pour Albert.

Essayez sur vous-même ma chère Marie, la pratique qui m'a réussi depuis 25 ans. Vous en verrez l'utilité. Puis quand votre conviction sera établie, communiquez-la au docteur Albert qui ne l'accepterait pas de moi⁴.

Je n'ignore pas à quel point la sagesse des pères est peu utile aux enfants. Mais je crois maintenant avoir charge d'âme devant vous. J'ai d'ailleurs admiré le bon sens et la perspicacité qui vous animent ; et j'espère que cet avis ne sera pas perdu.

Vous prolongerez votre vie ; vous acquerez ce petit empire qu'il faut exercer sur soi-même pour résister à l'appétit factice excité par un succulent repas ; /4/ vous procurerez en outre, à vos enfants l'excellente gymnastique de la frugalité.

Ce que vous admirerez à la longue dans le régime que je vous recommande, c'est que vous aurez au commencement de chaque repas, par l'impression de la faim ou de la plénitude, la justification ou la critique de la conduite tenue au précédent repas.

Agréez chère Marie pour vous et les enfants les tendres embrassements de

votre affectionné père
F. Le Play

¹ Marie Chevalier (1846-1912), épouse d'Albert Le Play et belle-fille de Frédéric.

² Un arrêté municipal du 7 mai 1880 ayant interdit les processions à Limoges, la confrérie des bouchers de Limoges avait passé outre le 16 mai et suivi l'itinéraire habituel, sans porter toutefois les reliques en procession.

³ *La Constitution essentielle de l'humanité. Exposé des principes et des coutumes qui créent la prospérité ou la souffrance des nations*, Tours : A. Mame et fils, Paris : Dentu et Larcher, 1881.

⁴ Albert Le Play était docteur en médecine.

Questions, au sujet de l'éducation, que vous pourriez étudier avec votre excell^{te} institutrice

Serait-il opportun d'inviter les trois aînés⁵ à me décrire le nouveau jeu que j'ignore encore, ou, tout au moins quelque détail de ce jeu ?

Mezli⁶ et Gassie⁷ associées ou séparées seraient-elles capables de réussir une grande coupée ? En cas de réussite, je donnerais une grande récompense !

⁵ Emma (1868-1966), Augusta (1870-1960) et Pierre (1872-1964) Le Play, enfants aînés d'Albert et de Marie.

⁶ Surnom d'Emma Le Play.

⁷ Surnom d'Augusta Le Play.