

Pour la bonne conduite de la vie, les habitudes font plus que les maximes, parce que l'habitude est une maxime vivante, devenue instinct et chair... La vie n'est qu'un tissu d'habitudes.

*Amiel.*

Que l'esprit ne soit pas toujours également tendu; appelons-le parfois aux délassements... Il faut donner du relâche à la pensée: elle se relève, après le repos, plus ferme et plus énergique... Ménageons nos forces intellectuelles et donnons-nous par intervalles un repos qui soit pour elles un aliment réparateur.

*Sénèque.*

Les animaux se repaissent, l'homme mange, l'homme d'esprit seul sait manger.—Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es.—La table est le seul endroit où l'on ne s'ennuie jamais pendant la première heure.—Ceux qui s'indigent ou s'enivrent, ne savent ni boire ni manger.—Un dessert sans fromage est une belle à qui il manque un œil.—On devient cuisinier, mais on naît rôtiisseur.

Aphorismes de *Brillat-Savarin.*

Être bon cuisinier, cela signifie que l'on réunit en soi les vertus d'économie des arrière-grand'mères et la science des chimistes modernes. Cela signifie, en outre, l'intégrité de conscience anglaise, le sens artistique français et l'hospitalité arabe. Cela signifie, enfin, que l'on ne manquera jamais l'occasion de prodiguer à chaque convive toutes les douceurs imaginables.

*Ruskin.*

Le mot de science est équivoque, comme l'est le mot de nourriture, qui mal à propos se prend, par les esprits vulgaires indifféremment pour tout ce que nous mangeons. Quand ils voient un homme manger beaucoup: "Cet homme se nourrit bien", disent-ils; au lieu que cet excès même est quelquefois ce qui l'empêche de se nourrir, faute de digérer. Quand on voit aussi un homme entasser dans son esprit, connaissances sur connaissances, on dit: "Cet homme est savant"; mais si ces connaissances ne sont bien digérées, elles ne font qu'accabler l'esprit et l'offusquer.

Le *P. Buffier.*

On ne vit pas de ce qu'on mange, mais seulement de ce qu'on digère. Principe vrai pour l'esprit comme pour le corps.

*Franklin.*

NOTE.—Les *Petits Livres Bleus* sont traduits au ministère de la Santé