

de ces derniers au mois d'avril en Angleterre, tomber au milieu d'une explosion terrible. Mais ici il y aurait changement de scène, puisque les acrolites dit-on sont signes d'événements heureux. *Heliogabale attribuait à un de ces derniers son avènement au trône de l'empire romain.*

Je préfère à ces récits semi-scientifiques,—ou je ne pourrais pénétrer d'ailleurs qu'en profane—je préfère dis-je m'arrêter aux choses pratiques de ce *bas monde*, et accorder une petite place à l'hygiène que j'ai tenue presque continuellement à l'écart durant cette année.

L'hygiène dans la tendresse de son affection nous offre une source inépuisable de renseignements où nous devons puiser à loisir pour le bien de tous.

Les longues soirées d'hiver invitent à la lecture, et plus d'un se surprennent, de longues heures durant, invités par la chaleur du lit, à une lecture intéressante mollement étendus sur le duvet soyeux ; L'habitude est dangereuse ! Ne lisez jamais au lit dans une position horizontale, nous dit un savant oculiste, cela provoque une tension du nerf optique très fatigante pour la vue. Si l'habitude est chez vous plus forte que la volonté, atténuez du moins l'inconvénient par le traitement suivant : Baignez chaque soir vos yeux dans de l'eau salée ; pas trop de sel pourtant, afin d'éviter une sensation cuisante.

Rien n'est plus fatigant pour la vue, et nous avons connu plusieurs personnes qui se sont parfaitement trouvé de ce simple et facile tonique. Ne forcez jamais vos yeux à travailler ou à lire à la lueur d'une lumière insuffisante ou trop éloignée. Cette opération est aussi dangereuse pour l'œil que la lecture d'un livre à la lumière d'un soleil ardent.

J'ai souvent parlé du café comme stimulant intellectuel, breuvage chéris de l'homme d'étude ; il est nécessaire de le boire pur, la chicorée ne possédant aucun des effets qu'on demande au café. Voici un procédé bien simple pour distinguer le café de la chicorée.

Répandez votre café sur une feuille de papier blanc. Les grains de café ont une apparence angulaire : ceux de chicorée sont ronds et de couleur plus sombre. Triez ensuite ces grains avec une aiguille. Les grains de café sauteront en