

longtemps que les autres ; ne serait-ce pas parce qu'ils voient moins de choses et, par conséquent, s'usent moins. Leur propriétaire sait d'avance qu'il y a maint objet qu'il ne saurait voir distinctement ; il ne fait donc aucun effort pour distinguer et ses yeux prennent plus de repos que s'ils jouissaient d'une vue normale.

Le proverbe arabe dit : " La précipitation c'est le diable " et c'est vrai. C'est pourquoi, pour éviter de nous hâter, il faut que nous tenions toutes choses dans un ordre parfait. Tout ce qui nous appartient doit avoir sa place propre en tous temps et être toujours à cette place, à moins que nous nous en servions. Si nous sommes de ceux pour qui l'ordre est une nécessité et un plaisir, si nous économisons toute l'énergie nerveuse possible, nous cultiveront l'habitude comme un des dons les plus précieux. Le temps qu'on sauve en ayant toutes choses en ordre est incalculable et, de même que l'habitude de se tenir tranquille, l'ordre exerce sur l'esprit une puissante influence réflexe.

Dr F.

DICTONNAIRE DES ALIMENTS

(Suite)

CHICORÉE.—Un peu purgative ; crue, elle est difficile à digérer, cuite elle forme un aliment sain. La variété de chicorée sauvage dit *barbe de capucin* est plus nutritive et plus légère.

CHOCOLAT.—Substance alimentaire de premier ordre, il entretient la chaleur animale par l'amidon, le sucre, la matière grasse qu'il contient ; il concourt à l'entretien des tissus par les substances azotées qu'on y trouve, l'arôme naturel et parfois celui qu'on y ajoute, vanille, cannelle, etc., excite l'appétit.

CHOU.—Nourrissant et assez lourd, contient très peu de matière féculente, ils donnent des gaz aux estomacs délicats.

CHOU-FLEUR.—Aliment plus délicat et moins lourd que le chou ordinaire, mais comme lui contient très peu de féculle. Il est peu nourrissant.

CIDRE.—Bien fabriqué est une boisson très saine, il s'oppose à la formation des calculs dans la vessie et dans les reins, excite la sécrétion de l'urine, facilite la digestion, exerce une action heureuse sur la muqueuse digestive.