

fois nuisibles. Dans ces cas, le billard convient parfaitement. Il convient, de même, à tous les sujets affaiblis et languissants, que l'on ne saurait fatiguer sans danger : ils arrivent ainsi (sans entraînement préalable, et presque sans s'en douter) à faire une dépense quotidienne de force, capable de permettre, graduellement un exercice plus énergique et plus violent.

Au noble jeu de billard, les vieillards retrouvent leur souplesse perdue : cette marche, cette promenade continue autour du tapis vert leur est excellente, quand elle s'effectue, bien entendu, dans une atmosphère pure et non confinée ou eufumée comme celle des estaminets. Nous recommandons également cet exercice aux goutteux, aux rachitiques, aux albuminuriques, aux sujets qui souffrent de calculs biliaires et autres, à ceux qui ont de mauvaises digestions et des évacuations alvines difficiles ou irrégulières.

Dans l'obésité et le diabète, où l'exercice de toute la vie est indispensable pour la guérison, le billard, jeu actif et attrayant par l'émulation qu'il détermine, est un adjuvant de thérapeutique très utile. Il est non seulement favorable à l'organisme : il calme remarquablement aussi le moral préoccupé de ces malades. C'est précisément cette action sédative, bien curieuse, sur le système nerveux, qui fait rechercher le billard comme une puissante distraction contre les soucis de la vie. Nous le conseillons à tous ceux qui ont besoin de s'égayer l'esprit : aux gens de lettres, aux bureaucrates, aux oisifs, aux financiers affligés d'incessantes préoccupations d'argent. On appliquera également, avec succès, le billard à la cure des affections mentales, de l'hystérie, de l'hypocondrie. Ce meuble figure avec raison comme l'un des meilleurs outils employés dans le traitement de l'aliénation mentale ; aussi le trouve-t-on dans toutes les maisons de santé et asiles privés réservés à la folie.

Deux mots, pour finir, sur l'hygiène au billard. La salle de jeu devra être spacieuse et bien aérée ; le joueur revêtira des vêtements larges et permettant la plus grande aise dans les mouvements. Enfin, il sera bon de ne pas se lancer, immédiatement après le repas, dans la voie des carambolages : on attendra, pour cela, une demi-heure ou trois quarts d'heure pour ne pas troubler les débuts de l'acte digestif.

Dr E. MONIN.

UN VOYAGE A L'ALASKA.

(Through Wonderland, by Lieut. SCHWATKA.)

A 230 milles de Saint-Paul, à l'ouest, s'étend une région agréablement ombragée de forêts de frêne, entrecoupée de lacs et de fleuves. Les lacs Minnewaska, Cliterall et Battle, la rivière Détroit sont de grandes attractions pour le touriste.

Naguère inconnue, cette contrée dont on peut dire ce que Michelet écrivait de l'Amérique, "cette contrée, plusieurs fois trouvée en vain, est cette fois manifestée et assurée au monde par l'obstination" de l'explorateur. Le chemin de la colonisation du Nord, est ouvert avec la ligne du grand Pacifique Canadien. Parcourant des régions où les montagnes et les rivières, les cascades et les lacs rivalisent de grandeur et de pittoresque, ce chemin de fer, qui est le prolongement du Grand Trunk Railway, n'est-il pas un défilé porté à la nature ?

Aussi, quelles merveilles sont réservées au touriste dans les monts Rocheux, dans la chaîne des Cascades !

Les monts Rocheux appartiennent au Missouri Colombien. Le mont Brown, le mont Hooker mesurent près de 5,000 mètres d'élévation.

La chaîne des Cascades, dont le nom rappelle les chutes et les rivières qui tombent de terrain en terrain, partage en deux parties la presqu'île d'Alaska.

La construction du Pacifique Canadien a amené des découvertes bien intéressantes pour le voyageur. Toute la région de l'extrême Far-West, ensevelie sous des neiges éternelles, nous a livré quelques-uns de ses secrets.

Les expéditions de Palmer, de Blakiston et de Cheadie ont ouvert des routes nouvelles aux trappeurs et aux Indiens coureurs de pelleteries. La France et le Japon, l'Angleterre et la pointe extrême de l'Asie se trouvent maintenant rapprochées de 1,200 milles, et grâce à la science servie avec intrépidité, grâce aux voyageurs qu'aucun danger n'effraie, que n'arrête aucune fatigue, la Colombie anglaise et l'Alaska prodiguent au savant et au touriste les trésors de leurs merveilleuses richesses.

Quelles agréables surprises le cours de la rivière Colombie, en Orégon, ne réserve-t-il pas au touriste ?