

vivifiant de nos hivers. Ayez cependant une crainte salutaire des refroidissements après vous être livrés à cet exercice un peu violent.

La *gymnastique* ne me paraît pas être beaucoup en honneur parmi vous ; la chose est certainement à regretter. La gymnastique est indispensable à la jeunesse qui étudie et si le trapèze n'a pas pour vous d'attrait, pratiquez cette gymnastique sans appareil que l'on fait faire aux recrues de l'armée anglaise et que l'on appelle *Manual Exercise*.

C'était de mon temps, l'habitude des grands, des philosophes de ne pas se mêler aux jeux ; je suppose bien que les philosophes d'aujourd'hui sont plus sages. La marche qui peut être un exercice suffisant pour l'homme d'un âge mûr, ne l'est pas pour le jeune homme qui a besoin de développer ses forces et de fortifier les organes. Réservez cet exercice pour les récréations que vous êtes obligés de passer dans la salle. Les jeux de *cartes*, de *dames* et surtout d'*échecs*, conviennent peu à des jeunes gens qui veulent se remettre des fatigues de l'étude. Je ne puis terminer ce chapitre sans vous dire un mot de l'exercice de la voix ou du chant. Habituez-vous à bonne heure à *chanter*, mais ne forcez jamais votre voix et n'en abusez jamais non plus.

On me dit que l'on vous permet quelquefois de *fumer* ; je dois donc vous dire un mot de la pipe. On nous demande souvent : est-il mauvais de fumer ? Un célèbre romancier français Octave Feuillet, à qui on posait dernièrement cette question, répondit : "Je ne sais pas, mais ce que je sais, c'est que lorsque je consulte à ce sujet un médecin qui n'a pas l'habitude de fumer, il me défend l'usage du tabac, et quand je m'adresse à un médecin qui a l'habitude de fumer il me conseille l'usage du tabac." C'est vous dire que la question est controversée. Tous cependant s'accordent à condamner l'abus ; et comme l'habitude est le chemin qui conduit aux excès, je crois que nous devons éviter le premier de peur de tomber dans le se-