

exercice, il ne vous sera défendu de prendre des notes.

Ah ! c'est que la digestion, voyez-vous, est une chose sacrée. Rien ne vaut une bonne digestion, source de toutes les satisfactions humaines. Quant aux mauvaises digestions, qu'à tout jamais le ciel vous en préserve ! Approchez-vous donc de la table, autant que possible, dégagé de tout souci, vierge, si cela se peut encore, de tout apéritif, entouré de bons compagnons peu mélancoliques, et mangez bien. N'avez pas trop vite, buvez sagement, lentement, et vous aurez ainsi comblé de joie votre estomac qui, à son tour, transmettra au cerveau ce bien-être et ces heureuses dispositions.

N'ignorez pas, et pénétrez-vous bien de cette vérité, que, dans des fonctions de cette importance, l'organe qui fonctionne, s'il veut mener à bonne fin son travail, ne doit pas être contrarié par des préoccupations simultanées. Egoïste et féroce, l'estomac veut qu'on s'occupe de lui, de lui seul. Chargé, pour sa part, d'entretenir le cerveau, il est jaloux de le voir partager ses repas et si les deux agissent de *conserve*, comme disent les marins, ils se nuisent mutuellement et finissent par se détruire.

Heureux qui digère bien ! Malheureux celui qui se croit forcé de lire en mangeant ! Non, il n'y est pas forcé. Il y a pis, c'est qu'il est seul, c'est qu'il s'ennuie et qu'il trompe, par l'ingestion d'une prose parfois indigeste, les agacements d'un repas pris dans un pénible isolement.

Et, comme je le disais en commençant, ne vaut-il pas mieux avoir autour de soi de bons et gais compagnons avec lesquels on converse entre chaque morceau, au choc des verres emplis d'un généreux liquide ?

Si vous n'avez pas d'appétit, c'est dans ce spectacle qu'il faut aller en chercher, et non dans les colonnes d'un journal. Comme donnée psychologique, représentez-vous un ménage dont les deux conjoints lisent le journal en déjeunant ou en dinant. Cela ne vous donne-t-il pas, sans autre examen, une note précise de l'état d'âme dans lequel vous surprenez ces deux forçats du mariage ?

Aujourd'hui, il faut bien le dire, peu de personnes savent manger, où la vie brûlée que l'on mène et les sauces épicées que l'on absorbe ont bien vite raison de l'estomac, et, par la même, du cerveau. On satisfait à un besoin, tout simplement, avidement, gloutonnement, pour en avoir plus vite fini, quand on ne se contente pas de grignoter.

La table, à la campagne, est à la fois un plaisir et une distraction. On pense peu, on ne pense pas à lire, mais on suit d'instinct cette bonne loi naturelle qui a assigné à chacun de nos organes, pour son complet fonctionnement, son heure et son moment.

Donc, ô lecteurs ! si vous tenez à avoir l'estomac en joie et le cerveau sain, ne mangez pas en lisant, ne lisez pas en mangeant.

*Age quod agis.*

DR DEGOIX.

---

### LES LIVRES CLASSIQUES DE M. TOUSSAINT.

---

A sa dernière réunion, le comité catholique du Conseil de l'Instruction publique a retranché de la liste des livres approuvés un grand nombre d'ouvrages classiques vieillis, qui auraient besoin de subir une refonte presque complète. Parmi ces ouvrages, s'en trouvent deux de M. F.-X. Toussaint : *Traité élémentaire d'arithmétique* (1866) et *Abrégé de géographie* (1871).

Beaucoup de gens croient que tous les livres de M. Toussaint sont condamnés. C'est là une erreur : il n'y a que les premières éditions de son *Arithmétique* et de sa *Géographie* qui ont été retranchés du nombre des livres approuvés.

Nous avons sous les yeux la liste officielle des manuels de classe qui sont revêtus de l'approbation du Conseil de l'Instruction publique pour 1892 ; nous y voyons les dernières éditions des ouvrages de M. Toussaint : *Nouveau traité d'arithmétique élémentaire et Abrégé de géographie moderne*.

---