

la modeste somme de cinquante cents et que vous serez servis par des petites bonnes je ne vous dis que ça ! Si vous avez soif, une main charmante vous tendra un verre plein d'une bonne limonade à la glace, et à cinq heures, Mlle de Rocheblave et ses amies vous inviteront — presque pour rien — à un five o'clock tea.

La section française ne comprend que trois noms alors que la section américaine en comprend douze. Pourquoi ?

:

L'amiral Lespès commandant des forces navales françaises dans les eaux chinoises, vient d'être décoré par l'empereur du Céleste Empire de l'ordre du Dragon Double. Cette décoration comporte avec elle le titre de mandarin. Je félicite sincèrement l'amiral Lespès de l'insigne honneur que la Chine vient de lui faire, mais je plains de tout mon cœur le hardi marin. Avant tout, dans un métier aussi périlleux, il faut être invulnérable ; c'est surtout grâce à cela que M. Lespès est devenu amiral. Maintenant le voilà mandarin, et dame, tout le monde le sait, ça se tue le mandarin !

LE FURET.

LA ROSE ET L'ÉPINE

J'ai lu quelque part, je ne pourrais plus dire où, que sur les sommets des Alpes, les botanistes ont découvert un rosier sans épines

Voilà une nouvelle qui arrive à propos pour démentir un vieux cliché qui veut, quand même et toujours, mêler quelques contrariétés à tous nos plaisirs, même les plus innocents.

En faisant cette lecture, je me disais qu'après tout, la vie n'est ni aussi sombre, ni aussi triste que veulent bien le dire certains alarmistes qui ne savent pas ou ne peuvent pas en jouir. J'en étais là de mes réflexions, et je me disais que le bonheur sans amertume existe peut-être sur cette terre.

Il ne s'agit peut-être que de franchir certaines aspérités, d'atteindre un sommet quelconque, de ne pas s'attarder à cueillir en passant les fleurs faciles et banales du chemin.

Les joies mêlées de remords, les jouissances empoisonnées par le souvenir, les fleurs qui ensanglantent les doigts, tout ce long cortège de rixes et de larmes qu'on a résumé dans cet axiome qu'il n'y a pas de rose sans épine, ne serait-il, par hasard, que l'apanage du vulgaire ?

Pour échapper à cette ennuyeuse fatalité qui veut qu'une lie amère soit au fond de toutes les coupes, suffirait-il de s'élever un peu au-dessus des masses ?

Les joies sans mélange, les pures félicités seraient-elles la récompense de ceux qui, barricadant leur cœur contre les aiguillons du désir et les trompeuses invitations de la mollesse, ne travaillent qu'à épurer leur âme et à élever leurs aspirations ?

Il y a donc sur la terre des rosiers sans épines pour ces botanistes de la vie, qui, chacun dans leur sphère, aspirent à monter toujours, que le bâton ferré dont ils se servent dans ces ascensions, soit la croix du prêtre, la plume de l'écrivain, la parole de l'orateur, l'outil de l'artisan, la charrue du paysan !

Il faut avouer, qu'envisagée sous ce point de vue, la découverte ne laissait pas que d'être consolante.

Mais ne voila-t-il pas que le même savant annoncé au monde, que ce merle blanc des rosiers, transplanté dans son jardin, émondé, arrosé, cultivé avec une tendre sollicitude, produit une fleur plus belle, répand un parfum plus péné-

trant, mais donne en même temps... des épines.

Eternelle désillusion ! combien de fois ta main brutale n'est-elle pas venue ainsi brusquement réveiller l'être trop confiant au milieu de ses rêves les plus chers ?

Quel est celui qui avec un peu d'expérience de la vie, n'a pas, dans sa jeunesse, ou même plus tard, découvert un rosier quelconque qu'il croyait sans épines ? Quel est le jeune homme ou la jeune femme qui n'a pas transformé en jardin, un coin de son cœur pour y cultiver avec une tendresse infinie, cette fleur sans pareille. Et un matin que ses senteurs étaient plus enivrantes, ses pétales plus vermeilles et plus fraîches, qui n'a pas fait la douloureuse découverte que des pointes acérées se cachaient sous les fleurs ?

Qui, d'entre vous, alors, lecteurs ou lectrices, le cœur endolori, les doigts sanglants, n'a pas laissé échapper une plainte que Musset, dans un moment de mélancolie, résumait ainsi :

Amour, fléau du monde, exécrable folie,
Toi qu'un lien si frêle à la volupté lie,
Quand par tant d'autres nœuds tu tiens à la douleur,
Si jamais, par les yeux d'une femme sans cœur,
Tu peux m'entrer au ventre et m'empoisonner l'âme,
Ainsi que d'une plaie on arrache une lame,
Plutôt que comme un lâche, on me voie souffrir,
Je t'en arracherais quand j'en devrais mourir.

HOP.

L'HYGIÈNE DE LA FAMILLE

HYGIÈNE DES PROFESSIONS INTELLECTUELLES

Les personnes livrées aux professions intellectuelles sont certainement celles qui ont le plus besoin d'observer les lois de l'hygiène. Aussi, croyons-nous utile de retracer les principes que vient de publier le docteur Salles de Mont-désert :

Il est des facultés de l'âme comme de celles du corps : l'organe de l'intelligence devient plus puissant par un exercice modéré qu'il languit dans un trop long repos. Mais la fatigue l'épuise de même que l'inaction l'affaiblit.

L'excitation habituelle du cerveau donne à tout le système nerveux une prédominance remarquable. Les autres organes, privés d'exercice, diminuent de volume et d'énergie. La faiblesse du corps accompagne presque toujours le développement de l'intelligence.

Le tempérament nerveux tend à se caractériser.

La portion de puissance nerveuse qui appartient à la digestion, à la circulation, à la nutrition, dit Réveillé-Parise, se rapporte en grande partie à l'intelligence, à la méditation, et par conséquent au cerveau.

Effets physiologiques des travaux intellectuels. — Les médecins ont parfaitement observé les effets physiologiques du travail intellectuel. Dans les premiers moments de la méditation, l'esprit, encore sous l'influence des impressions précédentes, s'en dégage avec peine. On fixe difficilement son attention. Les idées sont confuses et les expressions embarrassées. Toutes les fonctions s'accomplissent d'ailleurs régulièrement : les extrémités sont chaudes, la circulation et la respiration dans leur état naturel.

Peu à peu la circulation s'accélère, l'estomac suspend ses fonctions, les extrémités se refroidissent, la tête devient chaude et brûlante, les yeux saillants et animés, les sens se ferment aux objets extérieurs, la faim et la soif ne se font plus sentir, toutes les actions organiques semblent

arrêtées. Alors les pensées naissent sans effort, les idées sont claires, les expressions riches et variées, les mots heureux se présentent sans difficulté.

Modérés, les travaux intellectuels développent toutes les facultés de l'homme. Trop prolongés, ils rendent triste, mélancolique, irritable et empêchent le sommeil ; les digestions se font mal, la face est pâle, les pommettes saillantes, les yeux caves, les membres deviennent grêles et desséchés.

Maladies qui affectent le plus souvent les personnes livrées aux travaux intellectuels. — Les personnes livrées trop exclusivement aux travaux de l'intelligence subissent les conséquences de l'excitation habituelle du cerveau, des veilles prolongées, de la vie sédentaire, des erreurs de régime, des digestions difficiles, du défaut d'air pur et renouvelé.

Le cerveau constamment surexcité, reçoit à chaque instant une quantité considérable de sang ; d'abord il s'en débarrasse, la circulation se faisant régulièrement ; mais il vient un moment où les vaisseaux, fréquemment dilatés, ont perdu leur contractilité. L'engorgement commence et devient la cause prochaine des maux de tête, des ramollissements cérébraux, des congestions, de l'apoplexie, des névroses.

Il est à remarquer que les études médicales prédisposent quelquefois à l'hypocondrie. Nous avons connu de jeunes élèves en médecine qui se croyaient atteints des maladies qu'ils étudiaient.

Dans les veilles prolongées, les yeux toujours fixés sur des caractères fins, à la lumière artificielle, se fatiguent et s'irritent. Les maladies dues à la vie sédentaire, aux erreurs de régime, au défaut d'air pur, sont : la perte de l'appétit, le trouble des fonctions digestives, de mauvaises digestions, des dyspepsies accompagnées de constipations, la goutte et la gravelle.

Par suite de la position assise, le sang tend à se porter dans les parties inférieures du corps, et prédispose aux hémorroïdes.

Règles hygiéniques. — Une distribution hygiénique des travaux de l'intelligence délasse par la variété des études, repose par un sommeil réparateur, laisse aux exercices musculaires un temps suffisant, règle l'alimentation et augmente les chances de longévité.

1o Le conseil le plus important est de suspendre souvent les études, de les varier et de ne pas faire de séance de plus de trois heures. " Si, comme tout porte à le croire," dit M. le docteur Rostan et comme Tissot lui-même en était persuadé, " chaque partie de l'encéphale est chargée d'une faculté différente, il ne sera pas sans avantage de varier le sujet de travail. L'une se reposera, tandis que l'autre entrera en fonction."

2o Le meilleur moyen de reposer l'intelligence est l'exercice actif, au grand air, dans la campagne. Si l'homme de cabinet ne peut sortir, ce n'est point aux jeux de cartes ou de dominos qu'il doit se distraire, mais avec la boule, le volant, le billard. La promenade, la chasse, l'équitation activent la digestion et empêchent la congestion du cerveau. Les professions intellectuelles réclament impérieusement le sommeil. Un artisan peut faire son travail en causant, en pensant à autre chose. Il n'en est pas de même de l'homme de lettres. Toujours poursuivis par ses idées, il n'a ni repos ni distraction. Son esprit, fatigué par l'étude, a besoin d'un sommeil calme et tranquille.

3o La sobriété est indispensable. Les organes digestifs sont toujours faibles ; leurs fonctions ne s'accomplissent pas régulièrement.

L'homme qui pense doit suivre un régime sévère, faire usage d'aliments d'une digestion