

d'échanges, d'emprunts faits au monde extérieur. Toutes les parties de nous-mêmes subissent des transformations continuelles ; notre corps qui nous semble une unité, un tout indivisible, se compose d'une infinité d'organes qui sans cesse naissent et meurent, se forment et se détruisent ; travail incessant, mouvement sans relâche qui tend à réparer sans cesse ce que sans cesse la vie use et anéantit..... un point capital dans l'alimentation, c'est la régularité dans les heures de repas.

L'estomac ne doit jamais recevoir d'aliments avant que la digestion du repas précédent soit accomplie. L'estomac est un ouvrier qui n'aime pas à faire deux choses à la fois, qui n'aime pas qu'on lui impose une nouvelle tâche avant que la première soit achevée... L'estomac lui aussi est un ouvrier habile, chargé d'un travail bien délicat et bien important ; il doit, avec les aliments que vous lui confiez, faire des os, des muscles, de la chair, des nerfs, du sang, tous les éléments de la machine vivante. Cela demande du temps ; n'exigez donc pas que l'estomac précipite sa besogne. S'il travaille trop vite, il travaillera mal ; il digérera mal le moelleux de ses aliments, et ce qui devrait nourrir, réparer l'organisme, ne sera plus qu'une cause de troubles et de maladies."

Les assurances sur la vie garantissent un patrimoine à la veuve et aux orphelins ; l'hygiène garantit la santé qui empêche ou au moins retarde les catastrophes qui font perdre à la femme son mari et aux enfants, leur père. « Dans toute assurance la prime à payer est proportionnelle au danger dont on veut se garantir. Et ici le risque est bien grand, puisque c'est la vie elle-même qui est en péril ! Eh bien, ne craignez point, il n'y aura pas de cotisation de fin du mois à fournir, pas de prime à verser. Tout ce qu'on vous demande

c'est la prudence, c'est la modération ; c'est la raison pour vous rendre aux conseils bienveillants que nous ne cessons de vous adresser ; c'est l'hygiène admise dans vos habitudes, à votre foyer, à votre table, afin d'en bannir cette insouciance coupable, cette négligence couteuse, ces excès qui menacent à chaque instant votre bien-être, votre santé et votre vie. »

Voilà quelques-uns des sages conseils que j'ai trouvés dans la conférence de M. Riant. Les croyant bons pour mon foyer, je les offre à celui de l'ouvrier. Je n'ai aucun mérite en le faisant, car je n'ai rien inventé, mes onnaissances, sur ce sujet, ne me l'auraient point permis. Je me suis contenté de copier ; que mes lecteurs imitent mon plagiat et leur foyer en profitera, je n'en ai aucun doute.

M. Emile Révière vient de fournir à l'Académie des sciences de Paris, sur le dernier choléra qui a sévi durant le mois de novembre, des informations qui rendent ces conseils bien précieux aux ouvriers. Sur 971 patients, 579 hommes et 392 femmes, qui ont été reçus aux divers hôpitaux de la capitale de France, 511 ont succombé, 302 hommes et 209 femmes. Les chiffonniers, les blanchisseuses, les *brigue-tiers*, les maçons et les cordonniers ont fourni le plus grand nombre de victimes. Et on a remarqué que les sujets ainsi atteints étaient pris parmi les plus pauvres des membres de ces différentes classes, parmi ceux qui se nourrissent le plus mal et qui négligeaient le plus les règles de l'hygiène.

Ce fait regrettable prouve la thèse de M. Riant et d'une valeur nouvelle à ses bons conseils. Que nos honnêtes ouvriers en prennent note, et travaillent prudemment à éloigner les dangers du fléau qui peut visiter notre ville au printemps,