

plus longtemps. On a remarqué qu'on voyait plus de vieillards en Italie qu'en Angleterre, ce qu'on attribue, non pas seulement à la salubrité de l'air et à la douceur du climat, mais à la sobriété des Italiens. Un poète anglais dit ingénieusement dans une de ses épigrammes latines :

*Si tardè cupis esse senex, ularis oportet
Vel modico medicè, vel medico modicè.
Sumpta, cibus tanquam, lædit medicina salutem :
At sumptus prodest, ut medicina, cibus. (OWEN.)*

On a traduit ou plutôt imité cette épigramme :

Peu de médecin,	Sobre cuisine,
Peu de médecine,	Si tu prétends
Point de chagrin,	Vivre longtemps.

La tempérance et le travail, dit le philosophe de Genève, sont les deux vrais médecins de l'homme ; le travail aiguise son appétit, et la tempérance l'empêche d'en abuser.

La sobriété rend le corps dégagé et dispos, et l'entretient dans une santé ferme et vigoureuse.

Un roi de Perse envoya au calife Mustapha un médecin très-habile. Celui-ci en arrivant demanda comment on vivait à cette cour. "On ne mange, lui répondit-on, que lorsqu'on sent la faim, et on ne la satisfait pas entièrement. — Je me retire, dit-il, je n'ai que faire ici."

Si vous aimez votre santé et votre vie, aimez la sobriété, n'oubliez jamais le précepte que vous donne ici la Sagesse. Les plaisirs de la table, pris sans modération, ne sont agréables que pour le moment : on les achète souvent bien cher ; et la nature ne tarde pas à se venger, quand on la force de prendre ce qu'elle ne demande point. La frugalité, au contraire, flatte moins dans le moment, mais les suites en sont douces et agréables. Timothée, illustre citoyen d'Athènes, avait fait chez Platon un souper frugal, où il avait eu beaucoup de plaisir. L'ayant rencontré le jour suivant : "Ami, lui dit-il, vos repas me plaisent beaucoup, parce qu'on s'en trouve bien, même encore le lendemain."

Un prince (le roi de Suède) était d'une sobriété qui ne contribua pas moins que l'exercice, à rendre son tempérament fort et robuste. Jamais il ne se plaignit que ses mets fussent peu délicats ou mal apprêtés. Après un repas frugal, il faisait à cheval de longues courses ; et le soir, en campagne, il couchait sur de la paille étendue par terre, tête nue, sans draps, couvert seulement d'un manteau. Il avait acquis par là un tempérament de fer, que les fatigues les plus violentes ne purent abattre.

Il avait un jour, dans l'ivresse, perdu le respect qu'il devait à la reine, sa mère ; elle se retira dans son appartement pénétrée de douleur, et y resta enfermée le lendemain. Comme elle ne paraissait pas, le roi en demanda la cause. On la lui dit. Il fit remplir un verre, et alla trouver cette princesse.

"Madame, lui dit-il, j'ai appris qu'hier, dans le vin, je m'étais oublié à votre égard. Je viens vous en demander pardon ; et afin que je ne tombe plus dans cette faute, je bois ce verre à votre santé : ce sera le dernier de ma vie." Il tint parole, et depuis ce jour, il ne but jamais plus de vin.

Un homme qui mangeait autant que six, se présenta un jour à Henri IV, dans l'espérance qu'il en obtiendrait de quoi entretenir un si beau talent. Le roi qui avait entendu parler de cet homme, lui demanda s'il était vrai qu'il mangeât autant que six.

"Oui, sire, répondit-il.

— Et tu travailles à proportion ? ajouta le roi.

— Sire, répliqua-t-il, je travaille autant qu'un autre de ma force et de mon âge.

— Ventre-saint-gris, dit ce prince, si j'avais beaucoup d'hommes comme toi dans mon royaume, je les ferais pendre : de tels coquins l'auraient bientôt affamé."

Nous avons maintenant le triste devoir de faire connaître à nos lecteurs la mort du jeune fils du Gouverneur-Général et de lady Head. M. John Head, était à peine âgé de 17 ans ; il venait de terminer un cours d'études brillantes à l'Université d'Heidelberg et se préparait à entrer à l'Université de Cambridge. Il était la joie et l'orgueil de ses parents, et le dernier représentant d'une maison à laquelle son père avait cherché à rendre son éclat primitif.

M. John Head était venu en visite auprès de Sir Edmund ; et il profitait de l'excursion que faisait le Gouverneur-Général dans les terres de St. Maurice pour connaître une partie du beau pays dont l'administration est confiée à son père.

Partout sur leur passage, les hôtes de Trois-Rivières avaient reçu cet accueil plein d'empressement et de déférence que les étrangers trouvent partout dans le Bas-Canada ; lady Head était enchantée du voyage, et elle se proposait d'attendre sur les rives du St. Maurice le retour du Gouverneur-Général qui devait se rendre, pendant quelques jours à Kingston, pour l'exposition provinciale.

Les promeneurs avaient continué de prendre des bains chaque matin dans les eaux froides du St. Maurice ; le jeune Head qui ne savait pas nager voulut avoir sa part de ce plaisir ; et, Dimanche matin, il se rendit avec un de ses amis, l'hon. John Browne, qui était venu avec lui d'Angleterre, sur la rive du St. Maurice. M. Browne s'éloigna un instant pour aller au camp, chercher des serviettes que l'on avait oublié d'emporter. Le jeune Head sans attendre son compagnon se déshabilla et se mit à l'eau.

Bientôt il sentit le sable qui glissait sous ses pieds ; et, soit vertige, soit entraînement, il tomba sur le dos. Deux voyageurs Canadiens, Augustin Bellemare et Louis Descoteaux, dont tout le monde aime à louer le courage et le dévouement, qu'ils ont montré dans cette malheureuse circonstance, apercevant de la côte le jeune Head se débattant dans l'eau comme un nageur inexpérimenté se précipitèrent à son secours. Ils plongèrent l'un et l'autre, résolument dans le gouffre qui n'avait pas moins de 16 pieds de profondeur ; et après une première tentative inutile, Bellemare parvint à saisir et à ramener au rivage le corps froid du jeune homme. Le jeune Head était resté 15 minutes sous l'eau.

Les parents avertis arrivèrent immédiatement auprès du corps inanimé de leur fils ; Sir Edmund ne voulut pas laisser à d'autres mains que les siennes, les tristes soins que l'on prodigue aux noyés ; pendant 4 heures, de 8 h. à midi, il ne cessa de frictionner ce corps que, par une de ces illusions de la tendresse paternelle, il espérait encore ranimer.

Lady Head, soutenue de la même espérance, contenait à peine ses sanglots, qui éclatèrent enfin lorsqu'elle comprit cette vérité cruelle que Dieu lui avait ravi son fils.

Le jeune Head, déposé dans un léger canot, fut transporté à bord de l'*Advancé* qui attendait à l'entrée du St. Maurice le retour du Gouverneur-Général. Les visiteurs, le deuil dans l'âme, revinrent bientôt eux-mêmes à bord du vapeur qui partit immédiatement pour Québec.