

MA NACELLE

Vogue paisiblement, ô charmante nacelle,
Sur les flots azurés qui mirent le ciel bleu,
Dans ta course rapide admirablement belle
Vogue, vogue toujours sous le regard de Dieu.
Sur l'immense horizon pas un sombre nuage,
Un grand calme s'est fait, tout est mystérieux,
Mais je crains ce repos précurseur de l'orage,
Et ce chant de la mer qui monte vers les cieux.
Mais si le vent gonflait les longs plis de ma voile,
Si le flot écumeux mugissait menaçant,
Rafferme, je dirais contemplant mon Etoile :
Marie, à mon secours, sauve ton frère enfant.

ZÉPHIR.

Montréal, mai 1895.

POUR LES DAMES

Le satin duchesse aura les honneurs de la saison ; c'est avec lui que l'on crée tous les petits vêtements que le temps, avec ses intermittences de froid et de chaud, oblige à porter. Mais on ne peut s'en plaindre, car ils sont un motif de plus de satisfaire nos goûts pour tout ce qui est joli et seyant ! Entre l'étoffe et la doublure, on pose une mousseline raide dessinant bien les ondulations. Chaque pli reçoit un motif de jais, ouvragé et fin. Le tour du cou en même satin forme ruche sur laquelle on place derrière un nœud papillon à grandes coques, ce qui lui donne un cachet de haute nouveauté.

Que dire des ombrelles, si ce n'est qu'elles sont plus jolies, plus élégantes, plus luxueuses que celles de l'année dernière. On ne sait vraiment où le luxe s'arrêtera car, pour les habiller, rien n'est trop beau, ni trop riche. Les unes en noire sont garnies de guipure ancienne aux longues pointes s'élevant jusqu'à mi-hauteur. D'autres, entourées de volants en mousseline de soie, sont d'un vaporeux extrême. Il s'en fait en crépon plissé coupé d'entre-deux, tout s'ont des flots de ruban au bout, ainsi qu'à la poignée. Les manches sont en bois verni de la couleur de l'ombrelle, bleu, blanc, rose ou mauve. On s'extasie avec raison sur la fraîcheur, la grâce de ces délicieuses fantaisies qui sont le résumé du goût parisien le plus pur.

Pour répondre à une question qui semble préoccuper beaucoup nos lectrices, nous dirons qu'il n'existe pas de toilette spéciale pour assister à une première communion, à une messe de mariage ou à un baptême. Les toilettes que l'on porte en ces différentes circonstances sont des toilettes de ville qui comportent en un mot tous les degrés d'élégance que l'on désire, ou que l'on peut donner, suivant sa position et sa fortune. Mais jamais cette toilette ne doit se faire en teintes claires ; ce serait pécher contre le goût et manquer à toutes les traditions d'élégance que de porter une robe de soie de couleur claire ornée de dentelle blanche. Pour assister à une première communion ou à un mariage, ces sortes de robes, qui ne peuvent s'associer à un chapeau et à un vêtement, sont réservées pour les réunions du soir ; elles sont faites pour les salons et la lumière.

Il est donc entendu que, pour les différentes circonstances que nous venons de mentionner, les toilettes devront être de teinte sombre ou tout au moins moyenne. Baptême, première communion, distribution de prix comportent une simplicité qui ne manque pas d'élégance comme façon et garniture. La messe de mariage seule permet un certain luxe, sans que rien dénote pourtant l'intention de se faire remarquer. Il y a en cela à observer une juste limite, c'est une affaire de tact, de savoir vivre, et non de dépense et de goût. La véritable élégance a pour but d'éviter les dissonances et l'excès en trop ou en trop peu. Aussi,

malgré les apparences, rien n'est moins frivole que la toilette, c'est elle qui peint le caractère de la femme, qui montre son ordre, son adresse comme sa prodigalité ou sa parcimonie. C'est un livre dans lequel on peut lire ce qui concerne son esprit, sa raison ou son défaut de jugement, d'idées, sa prétention à paraître, à éclipser les autres femmes, ou la modestie qui la porte à s'effacer et à se faire oublier.

PROPOS DU DOCTEUR

COMMENT IL FAUT MANGER.

L'homme éprouve la sensation de la faim, donc il doit manger. Il éprouve la sensation de la soif, donc il doit boire.

Mais quelle quantité d'aliments ou de boissons doit-il prendre ? Combien de fois par jour doit-il manger et boire ? Que doit-il faire après ses repas pour que la digestion se fasse à merveille et qu'il profite ainsi de la nourriture qu'il a prise ? Autant de questions auxquelles nous allons répondre en quelques mots.

Il est impossible de fixer pour tout le monde et d'une manière absolue la quantité d'aliments qu'il faut prendre. Telle personne doit manger beaucoup pour se bien porter ; telle autre doit manger très peu. Il est impossible aussi de fixer le nombre de repas, car ce nombre doit être subordonné à l'âge de l'individu et à sa faim. Mais il est des règles générales que l'on doit toujours suivre.

Ainsi, il ne faut manger ni boire que lorsqu'on a faim ou soif, car alors seulement on a besoin de nouveaux matériaux pour réparer les pertes qu'a faites l'organisme. Nous ne parlons ici, bien entendu, que des personnes en bonne santé : car les personnes malades doivent suivre évidemment un régime alimentaire autre que celui que nous indiquons.

On ne doit jamais se mettre à table tant que le repas précédent n'est pas complètement digéré. On évite ainsi non seulement une indigestion probable, mais encore toutes les nombreuses maladies de l'estomac qui ne tardent pas à se déclarer lorsqu'on le malmène ou lorsqu'on lui donne trop de travail.

Il est de la plus haute importance de régler ses heures de repas. Si on peut tous les jours manger à heure fixe, à une minute près, on s'en trouve à merveille, car on mange mieux, et l'estomac, habitué à fonctionner à la même heure, digère beaucoup plus facilement quand il n'est pas dérangé de ses habitudes. Tout le monde a pu remarquer que lorsque l'heure habituelle du repas a sonné, l'estomac réclame de la nourriture, et on sent la faim. Si, pour une raison ou pour une autre, on est obligé d'attendre pendant un temps assez long, l'estomac ne réclame plus rien, on n'a plus faim, et si l'on mange, c'est par force. Dans ces conditions, le repas ne peut pas être utile à la santé.

Il ne faut pas reprendre trop vite après avoir mangé, un travail intellectuel ou un exercice violent. Cela peut interrompre le travail de la digestion et rendre plus ou moins malade. Il serait, au contraire, très utile de se reposer ou mieux de faire une petite promenade de près d'une heure.

Il faut éviter aussi autant que possible les préoccupations de l'esprit, les émotions un peu vives. Il est beaucoup de personnes, en effet, qui ne peuvent pas conserver les aliments qu'elles ont pris si elles se trouvent assez fortement émotionnées au milieu de leur digestion. Elles ressentent soudainement comme une espèce de resserrement dans l'estomac, la digestion s'arrête et les aliments sont rejetés.

Les personnes très jeunes doivent faire quatre

repas, le matin, à midi, à quatre heures et à sept heures. A l'âge adulte, et surtout quand on est homme fait, trois repas sont plus que suffisants, et encore le premier, celui du matin, doit être très léger, à moins qu'on n'ait à faire un travail très pénible. Quand les cheveux blanchissent, deux repas seulement sont nécessaires. Les personnes un peu âgées devraient toujours se contenter le soir d'un potage et d'un œuf ou d'un poisson.

D'une manière générale, pour les vieux comme pour les hommes faits, le repas de midi peut être très abondant parce que l'exercice qu'on fait toujours après en facilite la digestion : mais le repas du soir doit être très frugal. On dort ainsi beaucoup mieux, et le matin on se lève plein de santé. Tout le monde a pu remarquer que, pendant la nuit qui suivait un trop bon dîner, le sommeil était pénible, agité, et que le matin on se réveillait avec la bouche mauvaise, des nausées, etc. Donc, si on peut bien manger à midi, il est nécessaire de manger beaucoup moins le soir.

Quant à la boisson, on peut boire du vin, de la bière ou du cidre, selon les goûts. L'important est de ne pas avaler une trop grande quantité de liquide à la fois. Le vin doit toujours être étendu d'eau au moins par moitié. Ce n'est qu'exceptionnellement qu'on peut boire du vin pur modérément.

Le corps humain étant composé de matériaux très différents, il faut le nourrir avec un grand nombre de principes alimentaires ; on doit donc prendre des aliments dans le règne végétal et dans le règne animal ; on doit manger de la viande et des végétaux et varier les uns et les autres autant que possible.

La nature donne à l'homme les aliments dans l'état le plus simple. Pour en tirer le plus de profit, il ne faut pas trop s'éloigner de la nature. Ainsi un morceau de bœuf rôti tout simplement devant le feu conserve toutes ses qualités nutritives et se digère bien mieux que lorsqu'on lui a fait subir les plus savantes préparations.

Toutes les sauces stimulent bien l'appétit, mais elles fatiguent et tourmentent l'estomac, il faut les éviter autant que faire se peut.

Nous terminerons donc en disant avec Tottelle : La simplicité et la tempérance sont des sources abondantes de santé et de vie, sans lesquelles on ne peut espérer la longue constitution ni de l'une ni de l'autre.

Dr H. VIGOUROUX.

POT DE PENSÉES

Le vieux Bismarck vient d'avoir un coup de sang. Ce n'est certainement pas de bon sens.

La chaleur est, dit-on, étouffante à Cuba. Alors l'insurrection sera vite étouffée.

Pour guérir un peuple de l'envie d'avoir un maître, il n'est rien de meilleur qu'un tyran. C'est un remède souverain.

C'est drôle : on appelle la nuit la reine des ténèbres. Cependant, elle règne dès qu'elle est tombée.

Les paysans ne veulent pas de mal aux nuages. Cependant, certains jours d'été, ils les verraient crever avec plaisir.

Guillaume d'Allemagne vient de se commander un sceptre massif : Il aura beau être en or, ce ne sera jamais qu'un bâton de sire.

L'Ami des salons de Mlle L. Nitouche continue toujours à être le favori du public lecteur. Sa vente, au lieu de diminuer, ne fait qu'augmenter chaque jour. Prix : 10c. G. A. & W. Dumont, libraires, 1826, rue Sainte-Catherine.