

nent pas, ni notre belle jeunesse, ni l'amitié qui s'est éteinte dans les cœurs oublieux, dans les cœurs ingrats. Le bon Dieu est bien bon d'avoir créé les plantes et les fleurs, et les étoiles, ces fleurs du ciel, pour nous consoler des peines de la vie de ce monde. Vous n'y comprenez rien, vous autres jeunes gens mais M. Jacques a déjà un silon au front et un peu de neige dans ses cheveux bruns, et je suis

sûr qu'il pense comme je dis.

—Peut-être, bon papa Don-don. Il n'y a pas bien longtemps à Rome je me promenais un soir avec M. Nicolas Poussin dans bien bel endroit au bord du Titre. Et il me disait presque les mêmes choses que vous venez d'exprimer. Vous avez parlé comme lui, et Poussin est un grand artiste et un grand philosophe.

(A SUIVRE)

D. W. & A. E. BRUNET

Représentant SPERLING & CO.

Banquiers et Courtiers de Londres, Angleterre

ACHAT ET VENTE DE VALEURS DIVERSES :

Débitures du gouvernement, de chemins de fer, de municipalités, de corporations scolaires, de fabriques et de communautés religieuses.—Les municipalités, les corporations scolaires et les fabriques qui désirent emprunter trouveront avantage à se mettre en relation avec

D. W. & A. E. BRUNET

Téléphone Bell 2313.

Adresse télégraphique Spernet Montréal. 30, rue St-Jacques, Montréal.

LES NERFS ET LA NOURRITURE

Sir Henry Thompson, dans un article au *Nineteenth Century*, fait les remarques suivantes sur l'amélioration de nutrition devenue urgente par suite des changements extraordinaires qui, depuis soixante ans, sont venus transformer les hommes de tout le monde civilisé en agrandissant leur champ d'opération.

"Il est difficile—peut-être même impossible—, pour la génération, actuelle de concevoir la différence considérable qui existe entre l'activité requise chez l'homme, et surtout de son cerveau, depuis trente ou quarante ans, et celle qu'il consacrait à la vie routinière d'il y a une soixantaine d'années. Le coût de l'existence a depuis énormément augmenté, et l'activité et les efforts continus, qui doit déployer de nos jours le système nerveux, sont dix fois supérieurs, sinon davantage, à ceux de ce temps-là. Un chemin de fer apparut au début de la troisième décennie de ce siècle, et la poste a un centin et le télégraphe électrique qu'après la clôture de cette même décennie; la presse quotidienne et hebdomadaire, d'une importance, aujourd'hui, si merveilleuse, n'était à cette époque, comparativement, rien ou presque rien. Pour la plupart des hommes—d'affaires même—la vie alors était paisible et remplie de loisir, et la compétition leur était chose inconnue. De tels changements, naturellement, sont la cause de ces indispositions dont souffrent sans relâche ceux dont les efforts étaient bons tout au plus pour ces temps d'inaction, la cause aussi de ces indispositions plus graves, et plus nombreuses qui sont le partage de ceux qui s'engagent dans cette inévitable lutte à laquelle survivent seuls des hommes à forte constitution.

La conséquence nécessaire de cet extrême besoin d'activité intellectuelle, depuis que le cerveau est devenu le distributeur de l'énergie dont dépend tout le fonctionnement du corps, y compris la digestion, c'est l'insuffisance de vigueur qu'il lui faut pour remplir ce rôle important. Sous ces circonstances rien n'est plus essentiel que de se procurer une nourriture de qualité et de forme telles qu'elle épargne le travail de l'estomac. Elle doit être légère, et en grande partie soluble afin qu'elle soit promptement et facilement assimilée et digérée: si elle est solide elle ne doit pas exiger une trop grande mastication. Rien, selon moi, ne remplit mieux ces conditions que les divers extraits concentrés dont l'usage est aujourd'hui si répandu.

Une cuillerée à thé d'extrait de bauf de première qualité dans une tasse d'eau chaude quand le cerveau est fatigué et l'estomac dérangé, est fréquemment le meilleur antidote possible, il renforce le système et le prépare à un repas léger ou à un travail plus considérable, selon le cas—résultat que trop souvent l'on recherche dans cette mauvaise habitude de prendre un verre de vin pour obtenir un soulagement temporaire."