

PROVERBE PATOIS SUR L'HYGIENE.

*Budailha voû pas menti,
Voû manja, voû dourmi,
Ou de sa miga se souveni,
Ou d'aguesté moundé sourti.*

Le bâillement ne ment pas,
Il marque la faim, ou le sommeil,
Ou que l'on se souvient de son amie,
Ou que l'on va sortir de ce monde.

Ce proverbe est parfaitement juste. Une personne qui bâille a généralement, soit besoin de manger, soit besoin de dormir. Généralement aussi le bâillement arrive quand la vie est près de s'éteindre. Donc ; si en bâillant vous sentez faim, ne tardez pas à prendre de la nourriture. Si, au contraire, vous sentez le besoin de dormir, eh bien ! mettez-vous entre les bras de Morphée. S'il indique que vous allez sortir de ce monde, nous le regrettons pour vous, malheureusement nous ne pouvons que vous dire : Laissez-vous faire.

Quant à indiquer que l'on se souvient de son amie, nous avouons que nous n'en savons rien, et pour une bonne raison, c'est que cela ne regarde pas l'hygiène, et ne peut par conséquent nous intéresser.

*Ten té sadoul é caoud,
Séras jamais maloud,*

Tiens-toi bien repu et chaud,
Tu ne seras jamais malade.

Bien manger et se tenir chaudement permettent certes de se maintenir en bonne santé. Si l'on mange bien, cela prouve que toutes les fonctions digestives se font à merveille. Si l'on se tient chaud, l'on

évite les refroidissements, et, par là même, un grand nombre de maladies très dangereuses. Mettez donc en pratique le proverbe, sans cependant pousser à l'extrême ten té sadoul. Vous êtes loin, en effet de ressembler à cet animal sans amour-propre qui le suit à la lettre, et que Monselet a cherché à réhabiliter, cet

Adorable cochon ! animal roi ! Cher ange !

Le proverbe suivant se rapproche beaucoup de celui qui précède :

*Ten caous lous pés é lo testo,
Vià en bestio per lou resto.*

Tiens chaud les pieds et la tête,
Vis en bête pour le reste.

On ne plaide ici que pour la vie animal. Comme, malheureusement, nous devons compter beaucoup avec cette vie, nous n'avons rien à redire au proverbe. Souvenons-nous seulement qu'à la vie animale se joint la vie intellectuelle, et que celle-ci nous empêchera pas de nous bien porter, au contraire.

DR. H. VIGOUROUX.

CONSEILS PRATIQUES.

GERCURES DES LEVRES.

Contre les gercures des lèvres, on se sert avec avantage du cérat à la rose ; c'est une pommade dans laquelle on fait entrer : huile d'amande douce 100 grains, carmin 0 gr. 50, cire blanche 60 gr., huile volatile de rose 0 gr. 50. Faites fondre la cire dans l'huile à une douce chaleur ; quand le mélange sera à moitié refroidi, ajoutez le carmin, enfin l'essence de rose.

Egalement efficace contre les gercures du sein.