

pipe à la fois un compagnon et un supplément nutritif. De nos jours, Michel Lévy a montré comment le tabac préserve de la nostalgie, et Morache déclare que la privation de cette denrée, au cours d'une campagne, serait aussi désastreuse qu'une privation de vivres. Longmore, sergent général de l'armée britannique, a mis en relief les bons effets du tabac sur les blessés militaires, dont il facilite le repos, en diminuant leur excitabilité nerveuse. Toutes les sociétés de secours aux blessés connaissent les vertus de l'herbe à Nicot et en sont, pour ces raisons, abondamment pourvues. Un hygiéniste doublé d'un saint, Fonssagrives, affirme que rien ne vaut le tabac, dans la marine, pour aider à supporter les longues traversées, les rigueurs du gros temps, les inquiétudes et les soucis poignants de la navigation.

Peut-on transformer l'habitude de fumer en une distraction absolument inoffensive ?

Je crois avec Huxley, avec Claude Bernard, Gubler et beaucoup d'autres, que l'usage modéré du tabac est plus utile que désavantageux. Huxley, dit, avec raison, qu'une pipe ressemble à une tasse de thé. On peut s'empoisonner à boire du thé en excès, comme, du reste, à manger du bifteck par livres. Cela n'empêche pas le tabac d'être, à faible dose, une habitude "bienfaisante et confortable." Maintenant, où commence l'abus ? A mon avis, il ne faut guère dépasser deux tiers d'une once.

Ne fumez jamais à jeun, mais après les repas : comme tous les poisons, le nicotinique est mieux toléré, l'estomac étant plein. C'est un fait d'observation, concordant parfaitement, d'ailleurs, avec ce que la physiologie et la vivisection nous ont appris, touchant l'action des sédatifs et des narcotiques. Ne fumez jamais habituellement, avant vingt ans, pour n'entraver aucune la croissance, ne pas gêner l'ampliation thoracique, laisser, en un mot, au développement physique et intellectuel (notamment à la mémoire, si indispensable, malgré son infériorité comme faculté, dans l'âge des examens et des concours) toutes les conditions qui le mènent à son summum.

Il faut choisir de préférence, les tabacs les plus pauvres en nicotine, c'est-à-dire pour la cigarette, les tabacs du Levant, de Turquie, de Grèce, de Hongrie ; pour la pipe, le maryland ; pour les cigares, le havane. On rejettera surtout ces espèces, contenant 6 à 8 pour 100 du

poison (tabacs du Lot, du Nord, de Virginie, etc.) Il faut toujours fumer en plein air ou dans une pièce bien ventilée, afin d'éviter ces accidents congestifs que décrit Le-grand de Saulle sous le nom de "malaria des cafés." Il faut renoncer à la pipe à court tuyau, ainsi qu'au cigare et à la cigarette fumés sans bout : on évitera ainsi les irritations linguales et les "plaques" nacrées des fumeurs.

Souvenons nous surtout que l'abus nuit aux nerveux et aux arthritiques : les races franque et germanique, à peau blanche et cheveux blonds, sont infiniment plus tolérants. La pratique du humage dans les bronches exposé aux irritations pharyngo-laryngées et même au catarrhe bronchique ; de plus, elle favorise au plus haut point, l'absorption de la nicotine par le torrent circulatoire.

Fumez toujours du tabac très sec. Le côté mauvais de la cigarette, c'est qu'elle demande du tabac frais. En outre, elle est trop peu importante, pour satisfaire seule, au besoin du fumeur ; aussi, une cigarette est-elle forcément suivie de plusieurs autres. Le cigare de la Havane n'est vraiment parfait que consommé frais (green cigar) ; mais comme il est fort peu riche en nicotine, cela n'a pas grand inconvénient.

Aux fumeurs impénitents, j'ai souvent conseillé de laisser filtrer, sur leur cher tabac, de l'eau bouillante additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque. On fait sécher ensuite le tabac, qui devient ainsi inoffensif, et, d'ailleurs, moins agréable ; ce qui fait que le fumeur s'en détache peu à peu. Progressivement tentée, la désuétude du tabac m'a toujours semblé, du reste, aussi facile que l'assuétude elle-même au poison nicotique.

Encore quelques menus conseils : Ne rallumez jamais une cigarette ou un cigare éteints ; nettoyez fréquemment vos pipes, fume-cigares, fume-cigarettes. Ne fumez jamais dans les nurseries ou chambre à coucher. Préférez au cachou ordinaire les simples lavages buccaux à l'eau tiède. Comme correctif de l'action sédative et hyposthénisante du tabac, rien ne vaut une tasse de bon café : c'est ainsi que les experts de la Régie luttent contre l'intoxication qui les poursuit. Au point de vue de la douce doctrine d'Épicure, Méry est dans le vrai, lorsqu'il nous vante l'association de Moka et de la Havane, "ces deux merveilleux pays qui s'entendent parfois, dit-il, pour donner une fête au cerveau."

DR E. MONIN.

LES ÉPICIERIERS QUI PRENDRONT DES VACANCES.

Il est un certain nombre d'épicieriers qui, lorsque la chaleur de l'été devient plus accablante et plus énervante, s'envoleront vers les bords frais et la brise de la mer. Ils laisseront loin derrière eux le souci des affaires qu'ils abandonneront à des employés compétents. Rafraîchis par la brise caressante de l'océan et dont le murmure leur procure un doux sommeil, ils jouiront du délicieux repos que procure un été bien employé et retourneront à leurs affaires le corps et l'esprit fortifiés, prêts à se plonger, à nouveau, dans les soucis des affaires.

Ceux-ci, ce sont les épicieriers qui vendent au comptant, ceux qui ne sont pas retenus par leurs débiteurs.

Il y a d'autres épicieriers pour qui la saison d'été apportera une aggravation dix fois plus forte à leurs maux habituels.

L'accablement et la dépression inséparables des chaudes journées, les trouvera s'agitant dans leurs magasins devenus des étuves, se remuant pour joindre les deux bouts et plongés dans le tourment dans les mêmes conditions qui font leur perpétuel tourment. Absorbés par les légions de comptes impayés, dont une partie ne sera jamais payée, ils ne voient plus clair dans leurs affaires et ne progressent pas. L'été se passera ainsi, peinant d'ur dès le lever du jour jusqu'à l'heure la plus avancée de la nuit, ils prendront quelques heures d'un sommeil troublé par des craintes et des cauchemars qui, comme des spectres, viendront troubler leur repos. Le lendemain, le surlendemain et toujours la même chose recommencera.

Tel est l'avenir réservé aux épicieriers qui vendent à crédit. La vente au comptant est le chemin qui conduit à la fortune.—*Grocery World*.

La région du Lac St. Jean prospère de plus en plus ; nous n'en voulons pour preuve que quelques chiffres tirés du rapport de l'assemblée générale annuelle du chemin de fer du Lac St. Jean. Ainsi, il a été transporté, en 1894, 1,114,000 livres de fromage contre 522,000 en 1893, c'est-à-dire que d'une année à l'autre la fabrication du fromage a plus que doublé. Le nombre de tonnes de marchandises transportées a été en 1894 de 145,770 au lieu de 133,150 en 1893 et le nombre des voyageurs transportés a été durant 1894 de 122,941 contre 109,515 l'année précédente ; c'est l'industrie du bois qui a donné le plus fort tonnage dans les marchandises transportées. On s'attend à une nouvelle et forte augmentation du trafic, par suite de la création de nouveaux moulins.