

## NOUVELLES ÉTRANGÈRES.

FRANCE. La fortune de Louis Philippe se monte, dit-on, à £ 160,000 sterling, par année.

ROME. Le pape a nommé une commission de six cardinaux chargés de soumettre à son approbation des résolutions qui devront être adoptées pour le bien de l'État.

Il paraît que le pape a été en danger d'être assassiné dans le temps de la Fête-Dieu. Le jour de la dernière procession, le Souverain-Pontife reçut un billet anonyme, où il était averti que la faction révolutionnaire de Rome avait aposté trois assassins, pour attenter à sa vie. Ils devaient exécuter leur mauvais dessein pendant la procession du Corpus Domini. Heureusement, une pluie abondante empêcha la procession de sortir. Cependant un individu qui se faisait remarquer par ses irrévérences, devant le Saint-Sacrement, fut arrêté par ordre d'un officier français qu'il avait maltraité, lorsqu'il voulut lui faire tenir une conduite plus convenable. On découvrit sur lui deux pistolets chargés et armés ; d'ailleurs en le comparant avec les trois assassins signalés dans le billet, on a trouvé de très-grands rapprochemens.

ANGLETERRE. On pense que la grande exhibition des produits de toutes les nations, à Londres, ne pourra avoir lieu, faute des fonds nécessaires.

ALLEMAGNE. Les catholiques romains ont agi auprès du ministère pour obtenir que l'on reconnût leurs droits de former une église. Ceci leur a été refusé, mais sera probablement porté devant la diète centrale, lorsqu'elle s'assemblera.

Une assemblée générale de toutes les sociétés de catholiques romains de l'Allemagne, doit se réunir à Vienne le 24 septembre et continuer les deux jours suivans, pour la propagation de l'Église Catholique.

PRUSSE. On lit dans l'*Ordre Social*. Pour la première fois depuis que Berlin est protestant, il y a eu cette année dans cette ville une procession publique de la Fête-Dieu. Environ 1,200 membres de la paroisse catholique formaient le cortège, qui s'est rendu de Berlin à Spandau. Partout les spectateurs ont témoigné leur respect pour cette cérémonie, et pourtant, il n'y a que quelques années, on n'eût pas même osé faire la procession autour de l'église.

## HYGIÈNE PRIVÉE.

(suite et fin.)

### CLASSE QUATRIÈME. DES EXERCICES. (Gesta)

L'exercice est aussi utile à la santé que les alimens le sont à l'entretien de

la vie. Les peuples anciens l'avaient si bien compris qu'ils créèrent la gymnastique et en firent la base de l'éducation.

L'exercice est nécessaire à l'homme ; mais il doit être pris dans les limites convenables et ne jamais dépasser les forces de l'individu.

Une question importante se présente d'abord ; doit-on faire de l'exercice après le repas ? les uns ont dit oui, les autres ont dit non.

Quoique le mouvement soit préférable avant le repas, il n'y a pas d'inconvénient à s'y livrer après pourvu qu'il soit très modéré.

La *chasse*, pourvu qu'elle ne soit pas portée à l'excès, est un exercice parfaitement convenable. On trouve aussi de très grands avantages dans les jeux tels que la paume, le ballon, le billard, les quilles.

La *promenade* à pied est l'exercice le plus convenable à l'homme. La *voiture* ne convient qu'aux personnes faibles et aux vieillards. L'*équitation* est un exercice salutaire pour les malades et les personnes faibles comme pour ceux qui se portent bien.

L'*escrime* par les nombreuses positions qu'elle nécessite donne de la vigueur au corps, de la précision aux mouvemens, et une certaine noblesse au maintien. On lui a reproché de n'exercer qu'une moitié du corps et d'inspirer un esprit querelleur qu'une bonne éducation ne peut comporter. La *natation* est un exercice excellent ; on pourrait dire la même chose de la danse si notre *civilisation* ne l'avait dépouillée de tout ce qu'elle peut avoir d'utile.

On ne saurait trop recommander la *gymnastique*.

Le *sommeil* est l'état de repos de nos organes ; c'est lui qui nous délasse des fatigues du jour, et prépare notre corps à de nouveaux travaux.

Un adulte a besoin de 6 à 8 heures de sommeil, les enfans doivent dormir d'avantage. L'époque marquée par la nature pour se livrer au sommeil est la nuit. Rien n'est plus nuisible à la santé que l'habitude de ceux qui font du jour la nuit et de la nuit le jour.

Un lit doit être plutôt dur que mou ; on ne doit être couvert que juste assez pour être garanti du froid.

### CLASSE CINQUIÈME.

DES CHOSES QUI DOIVENT ÊTRE EXCRÉTÉES.

La *salive* sert à la digestion : quelques personnes ont l'habitude de la rejeter à mesure qu'elle se forme ; elles privent par là les alimens d'une partie des liquides qui servent à les dissoudre. Une autre habitude plus digne d'attention est celle de fumer. Le premier reproche à faire à l'usage de la pipe et du cigare, c'est d

nuire à la digestion en privant les alimens de la salive que le fumeur rejette au lieu de l'avalier. Ce reproche semble fondé, cependant, interrogez un fumeur de profession ; il vous dira que loin d'empêcher la digestion, fumer aide cette fonction. C'est un fait que j'ai constaté, une expérience dont j'ai été moi-même l'objet ; mais depuis que j'ai cessé de fumer je ne digère pas moins bien. En somme, l'habitude de fumer est inutile, mauvaise, et parfois dangereuse. Le tabac attaque l'émail des dents, émousse le goût, diminue l'appétit et produit quelquefois la diarrhée.

Le tabac en poudre a aussi des inconvéniens ; il faut se garder de contracter l'habitude de priser sans motif réel.

La *transpiration* est augmentée par l'exercice sa quantité s'accroît avec la force et la durée de celui-ci. Lorsqu'on est en sueur il faut prendre garde de s'exposer à un courant d'air froid. L'oubli de cette précaution a souvent causé des maladies très-graves et même la mort.

### CLASSE SIXIÈME. PERCEPTIONS.

(Percepta.)

L'usage d'alimens trop sapides émousse le goût.

L'*odorat*, l'*ouïe* et la *vue* sont susceptibles d'augmentation et de diminution. Pour que l'exercice ne soit pas nuisible à l'œil, cet organe doit être soumis à une lumière qui ne soit ni trop forte ni trop faible ; il ne faut pas qu'il soit continuellement en action, qu'il s'exerce sur des objets trop éloignés, trop rapprochés ou trop petits. Le travail à une lumière trop vive ou trop faible, ou vacillante comme celle de la chandelle et du gaz a aussi plusieurs inconvéniens. Le meilleur mode d'éclairage est une lampe munie d'un réflecteur disposé de manière à ce que la lumière éclaire bien l'objet que l'on regarde sans frapper les yeux.

Les myopes et les presbytes doivent afin de moins fatiguer leur vue porter des lunettes convenables et pas trop fortes. J'ai guéri deux myopes et je me suis guéri moi-même à peu près de la myopie en m'exerçant à voir les objets à la distance la plus éloignée possible. Ce traitement ne demande que de la persévérance et une volonté soutenue.

Fin.

### CONDITIONS DE CE JOURNAL.

L'*Abeille* paraît, autant que possible une fois par semaine, pendant l'année scolaire. Le prix de l'abonnement est de 2s, 6d. par année, payable d'avance par moitié : la première moitié, à la rentrée des classes, la seconde, au commencement de l'année. Les Pensionnaires s'abonnent au bureau de l'*Abeille*, et les externes, chez MM. A. et C. Legaré.

HUBERT GIRROIR, Gérant.