

BIEN DE SA RACE



Cohenstein. — En vous renvoyant, vous a-t-elle au moins remis votre bague ?
Isaacs. — Non. Le prix des diamants ayant monté, elle ne m'a donné que le prix que j'avais payé.

SOMMEIL À DEUX

*Dans un grand fauteuil l'aïeule est assise,
 Et l'humble foyer flambe en pétillant ;
 Près d'elle accroupie, une chatte grise
 Fixe sur la flamme un œil scintillant.*

*La dame médite un verset biblique :
 Sur ses deux genoux le livre est ouvert.
 La chatte, plissant sa pupille oblique,
 Près de s'endormir, cligne son œil vert.*

*Et l'aïeule aussi, d'idée en idée,
 Vers la sainte page, après maint effort,
 Penche lentement sa tête ridée,
 Ne lève en sursaut, puis cède, et s'endort.*

*La dame sourit, la chatte frissonne ;
 Chacune a son rêve et remue un peu :
 La chatte au grenier guerroye et moissonne ;
 La dame est au ciel et cause avec Dieu !*

*Et la vieille horloge au mur se balance,
 Mesurant chaque heure au sommeil humain ;
 Et seule, au milieu du profond silence,
 Avec un bruit sec, poursuit son chemin.*

EUGÈNE MANUEL.

HYGIÈNE FEMININE

Entre nous, chères lectrices, il faut aussi parler d'hygiène, connaître ses prescriptions, ses avertissements, ses conseils, rien que pour être de son siècle ; songez donc que notre époque a vu l'interdiction réglementaire de cracher dans les tramways et que certains demandent à la voir pousser jusqu'à défendre de cracher sur les trottoirs de nos grandes villes.

Donc, soyons hygiénistes, nous aussi.

Commençons par de bons conseils sur le mouvement. Je suis assuré qu'en général vous ne prenez pas assez de mouvement et que la plupart d'entre vous ont un sommeil inquiet, un appétit capricieux, une nervosité latente qui tient uniquement à ce défaut d'exercice.

Il faut vous remuer, suivant la sagesse populaire ; il faut monter, descendre, sans hésitation, vous baisser, grimper sur une échelle, un tabouret, quitter votre fauteuil, tout cela volontiers, comme en vous jouant, par le libre exercice de muscles solides et bien conformés.

Il ne faut pas craindre d'entreprendre des travaux de fonds et d'agilité, de frotter, de cirer, de balayer, tout cela, fenêtres ouvertes, avec joie, avec activité, en chantant pour fortifier les poumons.

Ne faites pas de longues stations assise ; de temps à autre, interrompez votre ouvrage de couture, pour aller visiter votre appartement, chercher un objet dans le haut d'une armoire, relever la tête, agiter les membres. La circulation doit être accélérée à chaque instant, et cet exercice qui contracte les muscles et les assouplit en même temps qu'il favorise la progression du sang dans les veines, stimule tous les organes et favorise leur bon fonctionnement.

Mais ce mouvement pris dans l'intérieur de la maison n'est pas suffisant ; il faut y ajouter, pour l'hygiène, l'exercice au dehors ; l'air est un stimulant précieux, et la marche en plein air ajoute quelque chose de plus à tous les avantages que nous venons de citer.

Nous entendons souvent des phrases comme celle-ci : à deux heures, sortie, si le temps le permet.

Si le temps le permet ! Quelle étrange restriction. Mais ne savez-vous donc pas que, s'il est sage de consulter le temps, la température, pour

faire promener un enfant, un vieillard, un malade, il ne faut nullement s'en inquiéter pour un être jeune et vigoureux.

Pour vous, ménagères bien portantes, pleines de vie, de santé, je ne vois qu'un seul inconvénient à la neige et à la pluie, celui de gâter vos vêtements. En dehors de cela, la pluie torrentielle, la bonne pluie qui fouette le visage, le froid qui vous glace les doigts, tout est bon, salubre, si vous savez en profiter.

Ne reculez donc pas devant une sortie par la pluie ; avec des caoutchoucs, ou des chaussures imperméabilisées, des vêtements qui ne craignent rien, allez donc bravement. C'est si gai, les gouttes qui tombent sonores sur votre parapluie.

Vous serez peut-être un peu saisies au début, mais si vous prenez la chose gentiment, si vous réagissez contre cette première impression, si vous marchez vite, sans vous laisser refroidir, quel bienfait ensuite.

Voilà le sang qui monte en flots sains et rosés à vos joues, voilà que vous respirez largement, qu'un bien-être physique, *animal* (pardon !), vous envahit. Vous êtes indépendantes du temps, c'est un grand progrès, je vous assure.

COMPLÈTE IMPOSSIBILITÉ

Mme Lenflé (1 h. du matin). — Maintenant que tu as bu tout le whisky que tu pouvais porter, je suppose que tu vas demander de la salsepareille !

M. Lenflé (d'une voix faible). — Ma chérie hic-rie, je pourrai ja hie- mais prononcer ce mot-là. Saps... saps... sapspe... Non, jamais, jamais...

POINT DE RÉPÈRE

Bolger. — Qu'as-tu vu jouer hier soir : la comédie en trois actes ou la tragédie en cinq actes ?

Dalger (son compagnon de chambre). — Attends un peu que je me souviens... Étais-je bien plein quand je suis revenu ?

Bolger. — Oui, numéro un.

Dalger. — Alors, pas d'erreur : c'est la tragédie que j'ai vu jouer.

SCEPTICISME

L'amateur (en chiromancie). — Cette ligne-ci de votre main indique quelle sera la durée de votre vie.

Le client. — Admirable ! Mais, pristi ! pourquoi les compagnies d'assurance sur la vie ne s'occupent-elles pas quelque peu de cette ligne ?

PERSÉVÉREZ !

Le bonheur est plus difficile à découvrir que le pôle nord, mais ce serait une bêtise poncée que de cesser les recherches dans les deux cas.

NOTE D'UN OBSERVATEUR

Le fait que les liqueurs se bonifient en vieillissant n'a jamais raccourci la longueur des intervalles entre les traites.

UN JÉHU DE BONNE HUMEUR



— Cocher, êtes-vous libre ?

— Je regrette, ma p'tite dame, mais je suis marié !