

absolument nuisible et qui ont vu cesser leurs incommodités comme par enchantement, en se mettant à l'eau, au thé ou au cidre : le professeur Lee compte à son actif beaucoup de succès dus à cette pratique.

Pour terminer, je voudrais dire un mot du sel, cette panacée des arthritiques.

J'avais cru pendant bien des années que si l'on met des silières sur les tables, c'est uniquement pour qu'on puisse en ajouter dans les œufs à la coque, que la cuisinière ne peut pas saler d'avance. Grande erreur ! La sagesse des nations a découvert qu'il y a des gens pour lesquels une grande quantité de sel est nécessaire, et qu'il en est d'autres qui deviendraient malades s'ils mangeaient très salé. La silière est là pour permettre à chacun de saler au degré voulu. Bien des gens sont conduits, par leur instinct, à saler dans la proportion qui leur convient ; mais il en est d'autres, les gens dont je parlais en commençant, qui traitent la nourriture par le mépris, et pour qui le charme de la conservation constitue tout l'attrait du repas : il ne leur est jamais venu à l'idée de recourir à la silière.

Le sel agit-il pour fournir de l'acide au suc gastrique ? Exerce-t-il une action antiseptique dans le tube digestif ? Je l'ignore. En tout cas il possède un pouvoir laxatif très appréciable, et sous son influence, ceux qui vont en boire à Wiesbaden voient souvent se régulariser leurs fonctions intestinales à un degré tout-à-fait surprenant. Aussi bien et mieux qu'on prend *Vichy chez soi*. On peut compléter cette cure en répartissant sur l'année les trente bains chauds qu'on va prendre dans cette station. Le bain à 40 degrés est un vrai bienfait pour les arthritiques : plus il est chaud, salé ou non, mieux il agit en provoquant une forte sudation, et aussi moins il expose aux refroidissements, qu'on en sort. Je ne prétends pas avoir épuisé le vaste sujet de la dyspepsie des arthritiques. Mais sans nier l'utilité des cures thermales, des promenades matinales, des frictions sèches et de la gymnastique, je crois devoir leur prescrire d'abord et avant tout la mastication minutieuse de la viande, puis la limitation modérée de la boisson, l'usage du sel, qui n'augmente en aucune façon leur soif et enfin, dans certains cas, la suppression absolue du vin : Je crois que ceux qui suivent ces conseils peuvent impunément dîner en ville, tandis que les grands dîners, où l'on viole généralement toutes ces règles, sont absolument funestes pour un grand nombre d'habitants des villes.

JALVA.

## Les amis

Ils sont de toutes les couleurs, c'est la classe la plus féconde en variétés bizarres. Nous avons l'*ami despote*, qui nous fait faire ses commissions...; l'*ami spirituel*, qui fait des mots à nos dépens...; l'*ami indiscret*, qui raconte aux hommes nos petites faiblesses, et aux dames nos infirmités...; l'*ami gêné*, qui est encore bien gênant...; l'*ami parasite*, qui nous mange...; l'*ami spéculateur*, qui nous gruge ; enfin mille espèces d'amis dont le dénombrement serait éternel...

V. S.

## AVIS

Nos agents chargés de collecter le prix de l'abonnement au JOURNAL DES ETUDIANTS doivent être porteurs d'une autorisation signée par le Directeur, M. Joseph Beaulieu.

## FROID DE LOUP

J'entendais sur la rue, l'autre jour, plusieurs personnes se plaindre de la froide température dont Montréal a été gratifiée au commencement de décembre. "Brrr ! quel froid !" tel était le refrain.

Je ne pouvais m'empêcher de sourire chaque fois que j'entendais ces plaintes amères de nos bons Montréalais. Car, voyez-vous, j'en ai vu bien d'autres, moi qui suis né et ai vécu à 360 milles de la métropole, dans ces régions du golfe que l'on désigne ici sous le nom d'*En bas de Québec*.

Voulez-vous que je vous en cite un exemple ? Oui.

L'histoire que je veux vous raconter a le mérite 1° d'être courte. 2° d'être vraie ; deux qualités que l'on rencontre trop peu souvent, hélas !

Je terminais, au collège de R, avec neuf compagnons, mon cours classique. Notre professeur de chimie — un savant — entre un matin en classe. Sa figure pâlie indiquait qu'il avait travaillé tard dans la nuit. Quand il commença à parler on devina qu'il avait dû faire une importante découverte et qu'il allait nous la communiquer. En effet il nous annonce que les deux heures de classe allaient être employés à une expérience très importante. Nous ne demandions pas mieux.

Après quelques préliminaires, il quitta sa chaire de professeur et pénétra seul dans le laboratoire de chimie.

Il faisait cette journée-là un froid de loup, et quiconque se hasardait à sortir sans cache-nez s'exposait à se geler à blanc l'appendice nasal.

Nous attendions avec une impatience facile à comprendre l'ordre de notre savant professeur de pénétrer avec lui dans le laboratoire, quand tout-à-coup, la porte s'ouvre et il apparaît la figure bouleversée, tenant à la main une large bouteille.

"Mes chers amis, dit-il, quand il eut gagné son pupitre et posé devant lui la fameuse bouteille, je devais faire devant vous, ce matin, une expérience très intéressante et j'avais besoin pour cela de l'alcool que contient la bouteille que vous voyez. Eh ! bien, phénomène étrange, inouï, cet alcool s'est solidifié sous l'influence du froid !"

A cette déclaration inattendue, nous surgissons de nos sièges et d'un seul mouvement nous nous élançons vers la chaire du professeur. Imaginez-vous donc ! de l'alcool à 94° converti en glace !!!

Non, c'était impossible, nous ne pouvions pas le croire, le professeur voulait nous mystifier. Chacun de nous, cependant, prend la bouteille dans ses mains, l'agite, la retourne en tous sens. C'était, en effet, la bouteille qui contenait l'alcool dont nous nous étions servi la veille encore, mais il fallait bien se rendre à l'évidence, cet alcool était solide !

Phénomène étrange, en vérité. Car dans le golfe le froid a beau être presque sibérien, il n'est pas assez fort pour solidifier de l'alcool à 94°.

On approche la bouteille du feu et peu à peu, la chaleur s'en emparant, son contenu reprend sa fluidité première.

L'un de nous y trempe une tige en verre, la porte à sa bouche, et, ô découverte ! s'aperçoit que cet alcool n'a aucune saveur !

Nouveau problème non moins difficile à résoudre que le premier. "L'alcool perd-t-il sa saveur par la congélation ?"

Une autre question se pose alors à notre esprit : ce liquide contient-

il tous les principes constitutifs de l'alcool qui n'a pas subi la congélation ?

"Faisons-en l'analyse," s'écrie l'un de nous. Et aussitôt on se met à l'œuvre. Quelques minutes qui furent longues comme des siècles, s'écoulaient, l'expérience touche à sa fin, elle est terminée, et le croirez-vous. Je vous le donnerais en cent, en mille que vous ne parviendriez pas à le deviner — on constata que le contenu de la bouteille se composait de deux parties d'oxygène pour une partie d'hydrogène..... "Aqua pura !" nous écriâmes-nous en chœur...

La cloche annonçait la fin de la classe.

Il nous avait fallu près de deux heures pour découvrir que ce que contenait la fameuse bouteille, était de l'eau... de l'eau pure.....

Nous apprîmes, plus tard, que quelques-uns de nos confrères au collège étaient parvenus à pénétrer dans le laboratoire de chimie, avaient royalement rendu les honneurs à Bacchus, et, pour sauver les apparences, avaient remplacé par de l'eau l'alcool consommé.

Il faisait un froid de loup cet hiver-là !

ARTHUR.

## Utilité de la gymnastique

C'est malheureusement un préjugé trop répandu dans toutes les classes de notre société, que la science de la gymnastique ne présente aucune utilité. Certain, et c'est le plus grand nombre, la désignent comme étant trop peu de chose, d'autres la condamnent absolument, parcequ'ils s'imaginent que la gymnastique consiste à étonner un public, toujours avide d'émotions violentes, par des tours fantastiques que les acrobates exécutent dans les cirques ou sur les places publiques, tandis qu'on devrait la juger par les bienfaits qu'elle répand soit dans les gymnases, soit encore dans les maisons d'éducation. Le véritable but de la gymnastique, est de former l'homme capable de supporter la fatigue et la souffrance, en un mot capable de vivre. On a mis beaucoup de choses dans la science des exercices physiques. Voici, par exemple, la définition qu'en a donné le colonel Amoros, fondateur d'un système de gymnastique militaire qui a rallié de nombreux partisans. Suivant lui "la gymnastique est la science raisonnée de nos mouvements, de leurs rapports avec nos sens, notre intelligence, nos sentiments, nos mœurs, et le développement de toutes nos facultés. Elle embrasse la pratique de tous les exercices qui tendent à rendre l'homme plus sensible, plus fort, plus industrieux, plus adroit, plus souple et plus agile ; et qui le disposent à résister aux intempéries des saisons, aux variations des climats, à supporter les privations et les contrariétés de la vie, à vaincre les difficultés, à triompher des dangers et des obstacles, à rendre enfin des services signalés à la patrie et à l'humanité. La bienfaisance, et l'utilité commune sont le but principal de la gymnastique, la pratique de toutes les vertus sociales, des sacrifices les plus difficiles et les plus généreux, sont ses moyens ; la santé, le prolongement de la vie, l'augmentation de la force et de la richesse individuelle et publique, sont ses résultats positifs". Il est vrai qu'on trouve tout cela dans une gymnastique bien raisonnée, et c'est sans doute

ce qui avait conduit les peuples de l'antiquité, à considérer les exercices du gymnase comme la partie la plus essentielle de l'éducation, et rien n'était négligé pour rendre les hommes sains, agiles et robustes.

La gymnastique est la culture régulière du corps, et le plus souvent on laisse à la nature le soin de ce développement ; et on ne s'aperçoit pas que là comme partout, la nature a besoin d'être aidée. C'est une vérité reconnue en physiologie que lorsqu'un organe n'est pas exercé il s'atrophie ; il en est de même pour nos facultés, véritables organes moraux.

N'exercez point votre activité vous deviendrez un être faible à tous les points de vue : faible de volonté et par conséquent incapable de lutter dans la vie ; faible de corps et par conséquent prédestiné à la maladie et à la souffrance.

Cette faiblesse morale et physique, se traduisant à l'extérieur par des suicides ou des morts prématurées, n'est elle pas un des traits caractéristiques de notre siècle, où les hommes se livrent sans répit aux travaux sédentaires du cabinet, et où le travail manuel des ateliers et des champs est remplacé, de plus en plus, par le système mécanique.

C'est donc maintenant, surtout, que l'industrie devient purement mécanique, que le bien être se répand dans presque toutes les classes de la société, qu'il nous faut davantage réagir contre cette mollesse qui tend à nous engourdir et qui est la source de tous les maux qui font dégénérer un peuple. Il faut retremper nos membres affaiblis dans l'exercice comme dans une source bienfaisante, et cultiver avec le plus grand soin nos facultés physiques et intellectuelles, en nous rappelant le fameux axiome des peuples anciens : *mens sana in corpore sano*, un esprit sain dans un corps sain.

RIRÉO.

## LE FIGARO

Revue mensuelle, humoristique, littéraire et sociale. Grand format de 16 pages, papier de luxe, couverture lithographiée, 75 gravures, etc. Abonnement : un an, \$1.00 ; six mois, 50 cents.

Le FIGARO est en vente dans tous les dépôts de journaux des Etats Unis et du Canada, à 10 cents le numéro. On demande des agents dans tous les centres canadiens des Etats-Unis et du Canada. Salaire de \$3 à \$5 par jour aux agents compétents. Adressez toutes communications relatives à l'administration et à la rédaction du FIGARO au directeur, Urbain J. Ledoux, Biddeford, Maine, U. S. A.

## BOURDALOUE

Un prédicateur disait : "Quand le père Bourdaloue prêchait à Rouen, il y causait bien du désordre ; les artisans quittaient leurs boutiques, les médecins leurs malades. J'y prêchai l'année d'après, j'y remis tout dans l'ordre.

## GROSBINET

A table d'hôte, Grosbinet roule des yeux comme s'il cherchait quelque chose.

Vous désirez ? dit son voisin — Des cornichons, monsieur. — Je voyais bien que vous n'étiez pas dans votre assiette.