

Cette femme qui s'étiole, qui peut à peine se soutenir, qui se plaint de vapeurs, de migraines, qui n'est contente de rien, que la moindre contrariété irrite, et qui passe de ce complet affaissement à une fébrile activité, lorsque le soir revient : c'est une femme qui ne dort pas aux heures convenables.

Elle prolonge ses soirées bien avant dans la nuit, elle se couche lorsque le soleil va reparaitre, elle se lève à midi... et elle est tout-étonnée de se porter mal, d'avoir un sommeil pénible, agité, d'avoir de longues insomnies, de perdre les forces et l'appétit !

Ah ! si l'on savait dormir, on saurait vivre. Le sommeil trop prolongé relâche ; trop écourté, il use.

* * *

Pris de bonne heure et interrompu de bonne heure, le sommeil donne de l'énergie au cœur et à l'esprit. Il refroidit le sang et répare les forces. Aussi les règles de tous les ordres religieux commandent le lever de grand matin.

Un magistrat anglais, qui avait occasion de voir à la barre de son tribunal un grand nombre de personnes, ne manquait jamais de demander aux vieillards au moyen de quel régime de vie ils étaient parvenus à un âge avancé.

Les uns avaient mené un genre de vie, les autres un autre ; tel avait eu de rudes épreuves à supporter, tel autre avait eu une vie uniformément douce et réglée.

TOUS avaient eu l'habitude de se lever matin.

C'est dire que tous avaient su dormir : car qui se lève matin aime à se coucher de bonne heure. C'est pendant la nuit qu'il dort, et c'est le meilleur moyen de dormir paisiblement.

Un savant médecin allemand, Hufeland, disait :

« Tous ceux qui ont atteint un âge très avancé avaient l'habitude de se lever de bonne heure. »

John Wesley, un original, fondateur d'une secte particulière, mais qui ne manquait pas de bonnes idées, avait fait de cette habitude un point de religion. « Se coucher de bonne heure, se lever de bonne heure, dit-il, donnent à l'homme santé, richesse et sagesse. » John Wesley vécut jusqu'à quatre-vingt-huit ans.

* * *

Dites-moi ce
vie.

Vous vous co
réponds que vo
du temps, que v
passions, que v
de respect et de

Votre somme
rêves : c'est qu

Rien de calm
l'innocence ; le
affreux.

L'homme vert

Tous ceux qui
considérablement
erreur. Rester p
plus longtemps
nes finissent par
ses droits : s'il e
de ne lui accorde

J'ai connu u
Aucune branche
il pensait à tout,
tous. — Caractèr
ordre, homme d
renommée en mêm
assurer de longs
reprenait sur la n
Alors il perdit à
s'arrêter, il était tr
et un voyage de
science, suffit po
vie n'était plus qu
cette frêle organi
dre au dehors les

Il avait tout ap