

tous, leurs forces musculaires dans les plus simples productions de la nature : le règne végétal.

Tous les animaux, au contraire qui se nourrissent de chair, inspirent une frayeur constante au reste de la création.

Leur propre chair, qui est elle-même formée d'autre chair, est répugnante pour les autres animaux, et nuisible pour ceux qui ne craindraient pas d'en manger.

La force, l'agilité, l'utilité, la propreté, et la docilité, sont donc les qualités qui caractérisent les animaux qui se nourrissent de végétaux.—(*)

(L. B.)

Soyez matinal.

Sully, qui n'était pas moins économe du temps que des deniers de l'Etat, se levait régulièrement à quatre heures. Lord Brougham, le plus laborieux des Anglais, quittait son lit à la même heure.

Thomas Morus se levait également à quatre heures. Dans la préface de son *Utopie*, il fait remarquer que cette œuvre est un vol fait au sommeil.

Fontenelle, qui mourut presque centenaire, se levait à cinq heures.

Thiers était toujours à cinq heures à son bureau de travail.

Milton, faible et maladif, ne recouvra la santé qu'après avoir pris l'habitude de se lever matin.

Le lever matinal suppose un sommeil calme et réparateur.

Un grand point pour pouvoir goûter promptement et en paix "les délices du vrai sommeil," comme disait Montaigne, c'est de se poser avec ses vêtements toutes les agitations de la journée.

Il faut, aux approches de la nuit, prévenir l'affluence d'idées qui, en s'emparant du cerveau, en chasseraient le sommeil.

Lamartine, par exemple, s'était imposé la loi de ne lire ni écrire quoi que ce fût, après six heures du soir.

Il se disposait au repos par le charme d'une conversation facile, et réservait toute l'activité de son esprit pour le réveil, qui avait lieu constamment à quatre heures.

Cette dernière circonstance ne révèle-t-elle pas le secret des qualités qui distinguent les œuvres du grand poète : pureté de la forme, fraîcheur exquise du style, limpidité des pensées ?

Quel contraste entre le parfum qui s'en exhale et l'odeur malsaine que répandent la plupart des poésies modernes, écloses le soir dans un accès de fièvre et presque toujours sous l'inspiration artificielle de la "Muse aux yeux verts !"

Il y a deux manières de rompre l'habitude d'un lever tardif.

On peut d'une part le traiter, comme toutes les autres habitudes, avec douceur et ménagement, à la manière de Frédéric Borgia, qui, pour se déshabituer du vin dont il faisait excès, jetait chaque matin une goutte de cire dans sa vaste coupe.

En se levant le matin cinq minutes plus tôt, ce qui trouble peu le sommeil, au bout d'un mois la victoire est complète.

Mais le mieux, c'est de rompre brusquement et de se lever de suite, sans capituler, à l'heure qu'on s'est fixée après avoir bien réfléchi aux bienfaits de l'activité matinale.

Un bon stimulant, c'est de commencer la journée par le travail le plus attrayant.

Nous ne dirons rien de ce procédé un peu naïf qui a été recommandé par une femme d'esprit, et qui consisterait à s'imposer, en cas d'infraction, une amende au profit des pauvres.

Si, ce qui est rare, la volonté seule ne parvient pas à briser l'habitude, il faut recourir des moyens extrêmes.

Ainsi Buffon avait recommandé à son domestique de l'arracher du lit par force.

Frédéric-le-Grand avait ordonné à son valet de chambre de lui appliquer une serviette trempée dans de l'eau froide, s'il ne sautait pas à bas de son lit au premier avertissement.

Mentionnons seulement à titre de singularité ce mécanisme d'origine anglaise qui, après trois sommations exécutées au moyen d'une sonnerie, jetait brusquement hors du lit le dormeur obstiné.

Non-seulement le lever matinal ajoute plusieurs heures à la journée, mais il prolonge l'existence.

(*) Extrait du *Magasin du Foyer*.

Presque tous les centenaires sont des gens matineux.

J'ai oui parler d'un grand juge de Londres qui, obsédé du désir de figurer dans les fastes de la longévité, questionnait sur leur manière de vivre toutes les personnes d'un âge très-avancé qui comparaissaient devant lui.

Il prenait note de leur moralité, de leurs professions, de leurs habitudes.

Il dépouilla ses documents au bout de quelques années et arriva à un résultat singulier.

Parmi les vieillards soumis à ses investigations, la plupart avaient été sobres, mais quelques-uns intempérants.

Le grand nombre s'étaient plus ou moins rigoureusement conformés aux prescriptions de l'hygiène ; mais d'autres avaient commis de nombreuses infractions au code de la santé.

Une seule particularité était commune à ces privilégiés de l'existence.

Ils avaient tous l'habitude de se lever matin.

Causeries économiques.

LE COMMERCE.

Un dimanche soir, plusieurs voisins étaient, comme d'habitude, réunis sous le tilleul ; on discutait cette fois l'importance des diverses professions, et naturellement chaque trouvait la sienne la plus utile entre toutes.

L'instituteur écoutait en souriant, mais lorsque la discussion paraissait vouloir s'échauffer, il prit la parole.

"Je vais vous raconter une fable, dit-il, qui vous mettra tous d'accord.

Un jour les membres—les bras et les jambes—se révoltèrent contre l'estomac. Le paresseux, disaient-ils, ne fait rien, et nous travaillons seuls. Nous lui donnons à manger, il s'amuse à digérer, voilà tout. Ils convinrent donc que les bras et les jambes se mettraient au repos, qu'ils ne présenteraient plus d'aliments à la bouche, et laisseraient les intestins se débrouiller à leur aise, tout comme l'estomac. Mais les membres ne tardèrent pas à se sentir de plus en plus faibles, et au bout de peu de jours, ils se déclarèrent vaincus, et heureux de voir l'estomac reprendre son travail peu apparent, mais indispensable à l'existence de tous.

Vous le voyez donc, conclut l'instituteur, dans la société toutes les professions sont utiles, et il ne faut pas vouloir mettre l'une au-dessus de l'autre. Est-ce qu'on discute s'il y a plus de mal à perdre une jambe ou un bras, s'il vaut mieux être sourd ou aveugle ? Toutefois, il est bien que chacun soit attaché à sa profession et s'en honore.

LE PÈRE DUPONT.—Il n'y a pas de sot métier, dit le proverbe.

ROBERT.—Je l'accorde ; seulement, à quoi sert le commerce ? Le commerçant c'est un intermédiaire superflu entre le producteur et le consommateur ; il ne fait que renchérir les produits, en demandant une rémunération pour sa peine inutile.

L'INSTITUTEUR.—Vous croyez que le commerce est une profession inutile ? Ceci mérite examen..... Pierre, d'où vient le café ?

PIERRE.—De Moka, en Arabie ; du Brésil, dans l'Amérique du Sud ; de l'île de la Réunion (Bourbon) à l'est de l'Afrique ; de Java en Asie.

L'INSTITUTEUR.—C'est très bien. Eh bien, Robert, puis-je vous ne voulez pas d'intermédiaire, quand il vous faudra du café, au lieu de vous adresser à votre voisin l'épicier, vous irez au Brésil, si vous ne préférez aller à Java ou à la Réunion.

ROBERT.—Je vois bien que vous plaisantez.

L'INSTITUTEUR.—Ce n'est pas moi qui plaisante, puisque c'est vous qui désirez supprimer les intermédiaires. Si vous ne voulez pas d'intermédiaires, il faut tout faire par vous-même. Tenez, vous avez là une chemise de