

qu'ils nomment la *siesta*. Les ouvriers, en France, et particulièrement les maçons, dont le dîner n'est pas splendide, se jettent, après l'avoir pris, sur un morceau de sable, sur le pavé, n'importe où, et dorment une demi-heure. Cette pratique, qu'ils suivent par habitude et sans en rien espérer de bienfaisant, est pourtant efficace, car elle donne à la digestion le temps de s'établir, et prévient les accidents qui pourraient leur survenir s'ils reprenaient de suite leur travail.

Il ne faut donc pas se promener après un grand repas, et moins encore se livrer à un exercice tant soit peu violent ; il vaut mieux rester assis et se livrer à une conversation qui n'occupe pas trop l'esprit.

Si l'on doit absolument faire une longue course après le repas, il faut la faire en voiture ; excepté le léger balancement qu'on éprouve, on est aussi commodément, pour faire une bonne digestion, qu'au repos dans un fauteuil. Si l'on est obligé de monter à cheval, il faut aller le pas et jamais le trot ; le galop vaudrait mieux. Enfin, si l'on sort à pied, il faut marcher posément et lentement.

Comme il n'y a rien d'absolu dans tout ce qui se rapporte à l'homme, nous devons dire qu'il y a des exceptions à cette règle : toute personne qui se sent disposée au sommeil après le repas, fait bien de ne point s'abandonner à ce besoin, qui annonce que l'estomac est irrité ou surechargé ; il n'est permis de se livrer au sommeil, après avoir mangé, qu'à ces constitutions grossières ou peu sensibles, peu différentes de la nature animale. Toute personne dont le cerveau est irritable ou disposé à l'apoplexie, fera bien de prendre un exercice modéré, tel qu'une courte promenade à pas lents après le repas.

## DE LA DURÉE DES VÉGÉTAUX.

Les végétaux, comme tous les autres êtres, sont soumis à la loi fatale de la mortalité. Mais en général les arbres dures très-long-temps comparativement aux animaux. Ainsi des tilleuls ont pu vivre plus de 1200 ans ; et un lierre un platane plus de quatre siècles ; des cyprès plus de trois siècles ; des ifs ont pu atteindre l'âge 1280, de 1458, et de 2880 ans. Un oranger du Couvent de Sainte-Sabine a été planté par Saint-Dominique, en 1200 ; l'oranger de Versailles, nommé le François 1er, paraît avoir, d'après la tradition, plus de 400 ans. Des cèdres ont dépassé 800 ans d'existence, et des chênes 15 à 16 siècles. On cite un châtaignier qui se trouve à Sancerre, et qui, il y a 600 ans, portait déjà le nom de *gros châtaignier*. Mais l'arbre le plus célèbre par son extrême longévité est le Baobab, qui vit au Sénégal. Un bota-

niste anglais, Adanson, en a remarqué un qui trois siècles auparavant, avait été observé par deux voyageurs, et, en creusant la tige de cet arbre, il y trouva l'inscription qu'ils avaient écrite recouverte de trois cents couches ligneuses ; il a pu juger ainsi de la quantité dont ce végétal gigantesque avaient été en trois cents ans ; et, en comparant cette quantité avec le diamètre de l'arbre, il a évalué à plus de cinq mille ans la durée probable de son existence. Il y sans doute ou de l'exagération dans ce calcul, mais le fait n'en est pas moins très-remarquable.

00000000

## L'OPINION PUBLIQUE.

L'opinion publique est le concours de toutes les lumières, le produit de toutes les réflexions, le résultat de tous les suffrages, un concert d'avis uniformes, et, en quelque sorte, le rapprochement de tous les esprits. C'est une voix composée de tous les voix qui rendent les mêmes sons, qui présentent les mêmes images, qui tendent au même but. C'est un voeu généralement exprimés, et dont l'autorité est d'autant plus forte, que ceux qui le prononcent se trouvent réunis par la même façon de penser et de sentir, sans s'être consultés, se rapprochant sans se connaître, et s'accorde le plus souvent sans le vouloir. Voilà ce qu'on peut appeler l'Opinion publique, et la seule qu'il faut consulter, la seule qu'on peut écouter, la seule qu'on doit être jaloux de fixer, d'obtenir.

Qu'il y a peu de choses dont nous jugeons bien !

Les gens vains ne peuvent être habiles ; car ils n'ont pas la force de se faire.

Le lâche a moins d'affronts à dévorer que l'ambitieux.

La vertu ne s'inspire point par la violence.

Il y a des hommes qui vivent heureux sans le savoir.

Si l'on vous accuse méchamment et mal à propos, demeurez tranquille et attendez justice de la vérité et du temps : tôt ou tard vous serez justifié.

Pardonnez à vos ennemis et à tous ceux qui vous auront offensé, comme vous voulez que Dieu vous pardonne ; rendez-leur même service quand l'occasion s'en présentera ; mais ne donnez entrée dans votre cœur à aucune aversion.

Aimez vos amis en Dieu et vos ennemis pour l'amour de Dieu.

Nous devons supporter les défauts et les humeurs de notre prochain, et faire en sorte qu'il n'ait rien à supporter de nous.