

*Des aliments.*

Choisissez une nourriture  
Simple, et conforme à la nature.

Mangez de bons œufs frais, n'en perdez point le lait ;  
Prenez de forts bouillons, buvez du vin clair et.  
Fine fleur de froment et mets de cette espèce,  
Vous feront arriver à l'extrême vieillesse.

*Des œufs.*

Si vous mangez un œuf, qu'il soit frais et mollet,  
Et sur chaque œuf buvez un trait.

*Des noix.*

Qu'aux viandes pour dessert succède le fromage ;  
Qu'au poisson succède la noix.  
Une seule suffit, deux sont trop ; l'homme sage  
Se garde bien d'en manger trois.

*Pour avoir de l'embonpoint.*

Vous manque-t-il de l'embonpoint ?  
En ce cas, ne négligez point.

L'usage du froment, le porc frais, la moëlle,  
Les fromages nouveaux, les rognons, la cervelle,  
Les vins doux, l'œuf mollet, les chairs d'un jus exquis,  
Figues mûres, raisins nouvellement cueillis,  
Vous feront une graisse saine et naturelle.

*Du dormir.*

Réservez à la nuit un sommeil limité.  
Pour un vieillard, pour un jeune homme,  
Dormir sept heures d'un bon somme,  
C'est bien assez pour la santé.

*Des yeux.*

Vous récréez vos yeux, quand vous leur faites voir  
La verdure des champs, l'eau coulante, un miroir.  
Tel aspect leur est salutaire.  
Variez ces objets ; offrez-leur, pour bien faire,  
Des coteaux le matin, et des ruisseaux le soir.

Cette Revue Littéraire paraît tous les mois et est donnée gratuitement aux souscripteurs à l'*Echo des Campagnes*, imprimé à Berthier, district de Montréal. Pour les non-souscripteurs le prix est de cinquante centimes par année payable d'avance.