

Souvenirs et Réflexions

Le dernier numéro du JOURNAL DES ETUDIANTS contenait une citation tirée d'un des discours du Principal Grant, de Kingston, et fort élogieuse à l'adresse de nos hommes publics.

Cette citation, que j'avais pourtant lue plusieurs fois déjà, reproduite sur notre organe à nous, a évoqué en moi tout un monde de réminiscences, réminiscences qui, pour ne pas dater de bien loin, n'en ont pas moins leur charme à mes yeux.

Je me rappelai, en particulier, qu'il y a exactement trois ans, je crois, si mes lecteurs veulent bien m'accorder les trois jours de grâce que j'exige de mes créanciers, ce même Principal Grant, dans un discours prononcé à Kingston le jour de la Saint-André, avait dit des paroles bienveillantes à l'adresse des Canadiens-français, recommandant à ses con-nationaux d'estimer et de respecter les premiers habitants et les premiers colons de notre sol. Ces paroles de paix, aussi admirables que rares, avaient excité mon enthousiasme juvénile, et tout ému, je commettais, sans avoir conscience de moi, crime de lèse-poésie, le double sonnet suivant :

LA LANGUE FRANÇAISE

AU PRINCIPAL GRANT

I

Sur la côte indienne et sur le Saint-Laurent,
Nouveaux héros ornant sa couronne de gloire,
Albion promettait un oeil de conquérant,
Superbe, au lendemain d'un traité dérisoire.

Mais régner, c'est futile : il faut être tyran ;
En vertu il faut changer le laurier de victoire,
Marâtre, elle veut voir ces fils d'un autre sang
Abandonner leur langue, oublier leur histoire.

On protesta longtemps ; mais petit à petit
Le temps faisait son œuvre, hola ! Quand retentit
D'un Anglais éminent la parole vibrante :

" O vous qui l'Angleterre ou méprise ou tourmente,
" Premiers colons du sol, Français, je vous soutiens !"
Noble Grant, sois béni de tous les Canadiens !

AU PEUPLE CANADIEN

II

Et toi, peuple, qui veux conserver ton langage
Et vois sa pureté s'affaiblir tous les jours,
Qui, lisant les écrits des tiens, à chaque page
Sens des termes anglais l'audacieux concours.

Et qui vois tes enfants, nonobstant l'avantage
Du talent, du travail, dépréciés toujours,
Ecoute ce grand homme, admire son courage,
A ses mâles accents, accorde tes amours.

Ah ! l'Anglais entendit cette fière éloquence !
Mèra-t-il ? Verra-t-on jamais son arrogance
Enfin rendre justice aux nôtres ? Je ne sais...

Mais qu'au moins notre peuple, instruit par ces paroles,
Abandonnant les vœux et les souhaits frivoles,
Conserve intact et pur l'idiome français.

Le journal auquel j'offris ces vers les accepta... à cause de l'idée. Cependant, le rédacteur en chef dut y mettre la main pour les rendre à peu près présentables. Ils n'ont guère dû leur publication, je le crains, qu'à leur actualité. La guerre à l'anglicisme battait alors son plein, on dévorait Luegigan et on relisait Buies ; les journalistes discutaient des questions de langue et il y avait un peu partout des efforts pour s'améliorer. C'était un bon temps ! Aujourd'hui l'on ne voit guère que M. Rinfret et notre ami Jean de Laval qui sonnent encore le clairon d'alarme. C'est une grande faute. Le JOURNAL DES ETUDIANTS ne pourrait-il pas s'occuper un peu de cette immortelle question des anglicismes et des canadianismes ?

A l'époque où j'écrivais les vers que j'ai cités, j'étais tellement, comme beaucoup d'autres, échauffé par cette question de langage, que je ne

doutais pas un seul instant que mes vers ne fussent superbes. Aujourd'hui, je suis pénétré du contraire, comme mes lecteurs ont dû l'être dans le temps. Robert Burns, le poète écossais, a dit quelque part : " Si nous pouvions nous connaître nous-mêmes comme les autres nous connaissent !... "

* * *

Revenons au Principal Grant, que, malgré ses bonnes paroles, le journal accuse de n'être pas toujours tendre pour les Canadiens-français. Cet homme que l'on voit figurer sur les plates-formes politiques à côté de Dalton McCarthy et de ses semblables n, par un bizarre contraste, écrit dans le *Picturesque Canada* en particulier, des appréciations flatteuses et justes de notre race, de nos collègues, de nos institutions. Il a prêché, dans plusieurs de ses discours, la tolérance religieuse, et a fait sur l'union des races et des provinces les réflexions suivantes : " La province de Québec ne peut pas rester perpétuellement étrangère entre les provinces maritimes d'un côté, et Ontario de l'autre, puisque nous appartenons tous à la même organisation politique, et la cause de son isolement passé ne doit pas être imputée à la race française seulement ; nous avons été aussi ignorant des qualités de l'habitant que lui était indifférent à tout ce qui nous concernait. Combien de choses il y a là-bas que nous ne connaissons pas encore !... Quiconque a remonté le cours du Saint-Laurent en plein jour doit avoir gardé l'impression qu'il y a, juste au centre de la Puissance, une civilisation chrétienne, différant quelque peu de la nôtre, mais surpérieure à bien des points de vue "

Comment concilier ces professions de principes avec l'attitude du Principal sur la question des écoles ? Je ne vois d'échappatoire que ce mot de Montaigne : — " L'âme aime la sympathie, mais l'esprit aime les contrastes. "

A tout prendre, M. Grant, adversaire ou ami, est un de ceux dont on peut dire, comme Marc-Antoine de Brutus, dans la tragédie de Shakespeare : " C'est un homme ! "

Mais assez rêver tout haut ; je refoule les souvenirs de cette époque d'où date mon sonnet, et de mande pardon à mes amis lecteurs de les avoir entretenus de toutes ces choses, qui à coup sûr, leur ont paru insignifiantes. Je promets de ne plus recommencer ; ... mais l'esprit est prompt, et la chair est faible.

Ed. S.

BRUNES ET BLONDES

— Y a-t-il plus de blondes qui se marient que de brunes ou plus de brunes que de blondes ?

— Un statisticien a découvert que seulement 55 pour 100 de blondes se marient, tandis qu'il se marie 79 pour cent de brunes !

NOMS DE COULEURS

On rit volontiers de la bizarrerie des noms qui servent à désigner les couleurs des vêtements féminins. C'est ainsi que les femmes s'habitent de *bleu électrique*, de *fraise écrasée*, de *lois-faller*, etc. Mais que sont ces désignations fantaisistes auprès des appellations ultra-bizarres d'autrefois, de celles qui avaient cours sous Louis XIV, par exemple ! A cette époque on a, en effet, ent'autres, connu les couleurs de *veuve réjouie*, de *singe mourant*, de *ris de guenon*, de *désir amoureux*, d'*Espanol malade* et de *trépassé revenu* !

Le bureau du JOURNAL DES ETUDIANTS, à l'Université Laval, sera ouvert à tous les mercredis soirs, de huit à dix heures.

Propos du Docteur HYGIENE

La dyspepsie des gens d'esprit

En épigraphe de sa *Physiologie du goût*, Brillat-Savarin inscrivait cet aphorisme, devenu célèbre :

Les animaux paissent,
L'homme mange,
L'homme d'esprit seul sait manger.

Ce qui était peut-être vrai au commencement du siècle ne l'est sûrement pas aujourd'hui. La plupart des hommes d'esprit ne savent pas manger. L'activité fiévreuse de la vie moderne amène beaucoup de gens à abrégier la durée des repas ; en particulier, le déjeuner s'expédie hâtivement et cette pratique est une cause de dyspepsie dont on ne saurait s'exagérer la fréquence.

Encore si, restant peu de temps à table, nous imitions les Japonais chez qui la politesse interdit absolument de parler pendant les repas. Quand un plat leur paraît bon, ils en expriment leur satisfaction par des gestes gracieux adressés au maître de la maison. Ils croiraient lui faire injure en ouvrant la bouche pour autre chose que pour manger.

Assistez au déjeuner d'un avoué : il vient d'expédier son dernier client à l'heure où il devrait partir pour le Palais. Il faut bien mettre les bouchées doubles ; sous peine d'être en retard, et pour *faire couler* les gros morceaux qu'il avale coup sur coup, il s'ingurgite de grands verres d'eau rouge et, sans prendre le temps de souffler, il monte en voiture pour ne pas manquer à l'appel.

Regardez notre Parisien dîner en ville. La politesse française lui défend de se taire, comme au Japon ; elle lui interdit aussi de parler avec la bouche pleine d'aliments. Par surcroît de malheur, la galanterie française commande de servir les dames en premier, si bien que ses deux voisines ont fini de manger au moment où son tour arrive ; à moins d'être malappris, il doit, pour leur répondre, avaler les morceaux tout ronds, et c'est là le principal motif pour lequel tant de gens supportent si mal les grands dîners qu'ils digèrent parfaitement si l'on servait à la ronde.

N'exagérons rien. Il existe des estomacs privilégiés qui résistent quand même. Mais il en existe beaucoup pour lesquels les aliments imparfaitement broyés sont un vrai poison.

Le *dyspeptique sans le savoir* constitue une variété extrêmement fréquente ; il est rare que les dyspeptiques souffrent de l'estomac ; vous les entendrez même dire qu'ils ont un estomac excellent. Ils me rappellent la vieille fable de Ménénus Agrippa : c'est tout l'organisme qui souffre quand l'estomac est maltraité.

Une calvitie précoce, quelques boutons d'acné sur la figure, un peu de dystypnée en montant les escaliers, une bouffée de chaleur aux joues un quart d'heure après le déjeuner, un violent besoin de fumer après les repas, une légère somnolence, bientôt surmontée, vers dix heures du soir, peu d'aptitude au travail pendant les heures qui suivent le réveil ; il suffit d'une partie de ces symptômes pour vous signaler un candidat à la dilatation de l'estomac et à la goutte. Suivant la savante énumération de Molière, faite évidemment sous la dictée de Renaudot, il tombera dans la bradypesie, de la bradypesie dans l'apepsie, de l'apepsie dans la lienterie....., et il faut ajouter souvent le cercle vicieux de l'obésité, les

affections uriques du foie ou des reins, etc.

Nous sommes encore bien loin de l'époque où le public saura qu'il *vaut mieux prévenir que guérir*. Ce précepte fondamental de l'hygiène sera sans doute en honneur au XXe siècle. En attendant, les surchauffés de la vie parisienne recourent aux vacances, aux eaux minérales, aux laxatifs, à la diète lactée pour tâcher d'améliorer leur état. Ils veulent *faire quelque chose pour la santé*, pendant un ou deux mois par an : mieux vaudrait ne rien faire contre la santé toute l'année.

Il est extrêmement difficile d'enseigner à nos gens à manger hygiéniquement. Vous les déciderez à prendre des médicaments : on a toujours le temps d'avaler une pilule ; vous les déciderez plus malaisément à mâcher convenablement. Bien des gens qui trouveront le temps d'aller faire une saison de Vichy vous diront qu'il leur est impossible de consacrer cinq minutes de plus, tous les jours, à leur déjeuner. Et cependant, ces quelques minutes par jour sont gagnées avec usure par la suppression de bon nombre de maladies qui viennent arriérer l'homme au milieu de ses occupations. J'ai vu dans ma clientèle bien des dyspeptiques s'affranchir de douleurs gouteuses ou rhumatismales et voir disparaître complètement des insomnies rebelles, par la simple observation des règles que je vais tracer.

Pour mâcher convenablement la viande, car c'est là le point essentiel, il faut commencer par s'habituer à ne jamais mêler, dans la même bouchée, le pain et la viande. Prenez une petite bouchée, mâchez-la une trentaine de fois, sucez et avalez la partie réduite en bouillie, et continuez à mâcher le résidu. Vous vous apercevrez bientôt que le bœuf et le mouton ôtés ou grillés demandent une trituration plus prolongée que les viandes blanches ou braisées ; vous verrez que le poisson est bien plus aisément mâché que la viande, et vous comprendrez alors pourquoi certains dyspeptiques se trouvent bien de restreindre leur alimentation au poisson, aux œufs et au laitage : bien souvent, la diète lactée n'a d'autre utilité que de fournir un aliment parfaitement divisé.

La mastication minutieuse a pour effet imprévu qu'on se rassasie avec une quantité d'aliments beaucoup moindre ; sous la pression de l'ennui, celui qui mâche comme il faut cesse bientôt d'être gros mangeur ; il lui devient facile de suivre une seconde règle, fort importante aussi, qui est de boire modérément en mangeant : deux verres, à chaque repas, peuvent parfaitement suffire à un homme qui en buvait quatre lorsqu'il avalait les morceaux tout ronds. Le besoin de fumer devient aussi beaucoup moins impérieux.

Sous l'influence de la mastication obstinée et de la modération dans la quantité de liquide absorbée en mangeant, certains obèses dyspeptiques diminuent de poids avec une étonnante rapidité et bien des dilatations de l'estomac finissent par guérir sans qu'il soit besoin de recourir aux rigueurs de la diète sèche du professeur Bouchard.

L'eau rougie, notre boisson nationale, est une cause de dyspepsie extrêmement fréquente et non moins fréquemment méconnue. Nombre de gens se porteraient à merveille s'ils se mettaient à l'eau claire, cette boisson favorite des centenaires. L'esprit reste confondu quand on voit trois peuples voisins boire, en mangeant, l'un de l'eau rougie, l'autre de la bière, le troisième du thé. Au lieu de choisir leur boisson habituelle d'après le lieu de leur naissance, les hommes ne feraient-ils pas mieux de se régler d'après leur tempérament individuel ? J'en connais qui se sont aperçus à cinquante ans que, pour eux, le vin, même dilué dans beaucoup d'eau, est