

dresser devant lui désormais; il se sent la force de tout braver, de tout vaincre: les ténèbres qui l'enveloppaient ont disparu.

Mais comment dévoiler le mystère qui pèse sur lui? comment faire connaître la vérité à ses juges? comment les convaincre de son innocence? Aurait-il en vain fait un serment si solennel? Plein de ces pensées douloureuses, James s'étend sur son lit de paille où bientôt le sommeil vint calmer son esprit inquiet.

James Edwards avait peu de connaissances; naturellement ennemi du bruit, il donnait tout son temps à ses occupations, et se sentait peu disposé à rechercher la société. Parmi les jeunes gens avec lesquels il se trouvait en relation, un seul était avec lui dans une grande intimité. Théodore Berry (c'était le nom de son ami) venait de terminer ses études de droit. Plein de talent et confiant en l'avenir, il était décidé à parvenir dans la profession qu'il avait embrassée par goût, sans le secours de ces petits moyens qui, chez le plus grand nombre, remplacent le travail et la patience.

Théodore n'apprit le désastre de James que le jour suivant, en se rendant à son bureau; il se hâta de courir à la prison.

(La suite au prochain numéro)

HYGIÈNE.

Si une personne mange entre les repas le travail de la digestion des aliments déjà contenus dans l'estomac est arrêté jusqu'à ce que les aliments pris en dernier lieu soient rendus à la même condition de ceux avalés durant le premier repas. Voulez-vous une comparaison? lisez: Si vous plongez un morceau de glace dans un chaudron rempli d'eau bouillante, l'ébullition cessera jusqu'à ce que la glace fondue arrive au même degré de chaleur que l'eau déjà contenue dans le chaudron, et alors le tout continuera de bouillir.

Mais c'est une loi de la nature que toute nourriture se gâte après avoir été exposée à la chaleur et à l'humidité pendant quelque temps. Si on fait un repas et que, deux heures après, on en fasse un autre, ces deux repas resteront dans l'estomac plusieurs heures avant d'être digérés.

Peut-on se figurer, sans un horrible dégoût, que l'on ait alors une telle quantité de nourriture dans l'estomac, laquelle forme un mélange gâté, mélange qui ne peut guère servir au procédé de la nutrition et à faire du sang pur? Il n'est guère surprenant que la *dyspepsie* ait une si grande variété de symptômes, et que l'on accuse des douleurs, ici et là, quand il n'y a peut-être pas une seule goutte de sang pur dans toute l'économie. De là les nerfs, qui sont nourris par un sang impur et imparfait, deviennent malades; ils se plaignent qu'ils ont faim, et, comme un homme affamé, ils sont sans repos, chétifs et alarmés. On est convenu d'appeler cet

état: *débilité nerveuse*. Cete nous maintenant, avez-vous connu un homme quel conque, souffrant d'une *débilité nerveuse* de l'estomac, qui en soit arrivé à cet état après avoir vécu régulièrement.

L'estomac est fait d'un grand nombre de petits muscles qui nous apportent leur part de travail dans le procédé de la digestion. Tous les muscles du corps humain doivent avoir un temps de repos.

Le cœur lui-même, si actif, est à l'état de repos un tiers du temps. L'œil peut se mouvoir dans une seconde, mais il ne pourrait pas durant cinq minutes consécutives. Les mains et les pieds doivent se reposer: il en est de même pour les muscles de l'estomac; ils ne peuvent être en repos que quand ils n'ont pas d'ouvrage, quand l'estomac est vide, à cinq heures d'intervalle; et, en mangeant trois fois par jour, cet organe est en activité depuis le déjeuner jusque vers dix heures du soir.

Un trop grand nombre malheureusement mangent capricieusement à l'heure du coucher, et tandis que le reste du corps se repose, l'estomac travaille ardemment jusqu'à l'heure du déjeuner. Nous le répétons, il n'y a pas grand prodige si l'estomac a perdu son peu d'action, s'il fonctionne mal. Combien de filles deviennent dyspeptiques parce que, étant constamment à la maison, elles croquent une bouchée par-ci par-là! Si on y réfléchissait un peu, les médecins auraient moins de besogne, et la maladie diminuerait.

QUELQUES PENSÉES SUR L'AMOUR

C'est un sentiment naturel et vrai un sentiment généreux qui élève l'âme, la rend capable des plus grandes pensées et la dispose aux nobles actions. Pascal dit que l'amour est un attachement de pensée. L'amour ne dépend même pas de son objet. Son foyer est interne. C'est une force de notre âme qui se développe à l'occasion d'une femme, mais dont l'intensité est déterminée par notre puissance aimante et non par les qualités de la femme aimée. C'est nous qui faisons notre amour.—Jules Simon.

L'amour est un de ces maux qu'on ne peut cacher: un mot, un regard indiscret, le silence même le découvre.—Abelard.

L'amour est de toutes les passions, la plus naturelle, la plus excusable et la plus commune.—D'Alembert.

L'amour est la plus mélodieuse de toutes les harmonies; nous en avons le sentiment.—Balzac

L'amour est une fleur dont nous parons notre jeunesse; mais l'amitié est un fruit avec lequel nous consolons notre vieillesse.—Lady Blessington.

L'amour est la passion la plus trompeuse, puisqu'elle jette l'esprit dans un tel aveuglement que quelque défaut qu'ait la personne aimée, il n'y a quo des perfections; quand on aime, on se trahit soi-même en faveur de ce qu'on aime.—L'abbé Bordelou.

L'amour est une clarté du ciel, une étincelle du feu immortel que nous partageons avec les anges et que le Créateur nous donne pour détacher nos désirs de la terre.—Byron.

L'amour est le doux bienfait de la Divinité.—Abel Dufresne.

UN HOMME HEUREUX.

« Un jour, dit Franklin, parmi un grand nombre d'ouvriers occupés à bâtir une maison près de ma demeure, j'en remarquai un dont l'air toujours radieux me frappa. En effet, que la journée fut froide, nuageuse, sans soleil, un heureux sourire était toujours épanoui sur sa bonne grosse figure. Un bon matin, je lui demandai pourquoi il paraissait toujours si heureux.

« Eh! monsieur, me dit-il, il n'y a rien d'étonnant là dedans. J'ai la meilleure des femmes, et lorsque je pars pour aller travailler, elle a toujours un mot d'encouragement à me dire; après la journée faite, elle vient au-devant de moi avec un doux sourire et un doux baiser, le repas est toujours prêts, et pendant la journée, elle a fait tant de choses pour me plaire, je me trouve tellement heureux que je ne puis en vouloir à personne.»

« Quelle influence, ajoute Franklin, la femme a sur le cœur de l'homme! Comme elle sait, lorsqu'elle le veut, le rendre bon et heureux.»

L'ESPRIT DE TOUT LE MONDE.

RESPECT AU PUBLIC

Un homme, considérable par sa fortune et son mérite, entraît dernièrement dans les bureaux d'une administration. On lui répondit lestement; il se plaignit avec vivacité.

—Qui êtes-vous donc, lui dit-on, pour parler si haut?

—Moi, monsieur, je suis le public.

PLACE POUR UN SAINT

Un prédicateur récitait le panégyrique d'un saint qu'il élevait, selon le style ordinaire, au-dessus de tous les autres saints du paradis. Il parcourt la hiérarchie celeste, mais en vain; il ne peut se résoudre à assigner une place au saint du jour; il lui trouve sans cesse de nouvelles vertus qui le distinguent des autres esprits bienheureux. Chacune de ses périodes était terminée par cette exclamation:

—Où le mettrons-nous, ce grand patriarche?

Un auditeur, dont la patience était à bout, lui dit en se levant.

—Puisque vous êtes si embarrassé, mettez-le à ma place, car je m'en vais.

PÉNITENCE DE MARIÉ

D***, la veille de son mariage, venait de confesser ses fautes et d'en recevoir l'absolution, lorsque, en sortant de l'église, il lui revint à la mémoire une omission.

Il retourna sur ses pas, et, arrivé près du confessionnal, il frappa discrètement trois petits coups à la porte.

Le père qui, en ce moment, sondait les petits mystères d'un jeune cœur, ouvrit à l'indiscret, et d'un ton à la fois rude et sévère, il lui cria:

—Que voulez-vous?...

—Pardou!... mon père!... mais... vous avez oublié... de... me donner une pénitence.

—Ne m'avez-vous pas dit que vous alliez vous marier?...

Et le confesseur revint à sa jeune pénitente.