

L'homme est l'être qui résume en lui toutes ces prérogatives. Il approprie à son usage toutes les substances nutritives, et on peut l'appeler, en conséquence, la synthèse de l'animalisation.

L'hygiène de la nourriture de l'homme est donc, par ce fait, très-compiquée, parce qu'elle renferme une foule de préceptes dont la connaissance est indispensable pour conserver l'organisme dans son état physiologique.

La première substance qui réclame spécialement notre attention est l'eau.—Notre sphère est un composé de terre et d'eau. Les mers intérieures, qui sont comme le cœur de notre globe, font circuler, jusque dans les plus infirmes parties de l'organisme cosmique, ce liquide qui est la source de la vie et du mouvement.

L'eau est aussi le corps qui unit tous les atomes des matières solides; sans elle, l'existence du monde serait impossible. Il n'est pas un corps qui n'en contienne une quantité plus ou moins grande.

Le corps humain, par exemple, est composé de 80 parties aqueuses sur 20 parties solides. Par ce seul fait, on comprend le rôle important que joue l'eau dans notre nourriture habituelle.

L'histoire anthropologique constate que, depuis le commencement du monde, les peuples, à quelque degré de civilisation qu'ils soient parvenus, ont toujours cherché, pour leurs établissements, les localités où les eaux potables étaient nombreuses et abondantes.

Mais l'eau, précisément à cause de son état liquide, se trouve souvent chargée de corps qui peuvent être des poisons très-actifs.

Il ne suffit donc point d'avoir à sa portée des eaux potables en abondance, il faut aussi connaître les substances étrangères qui entrent dans sa composition.

C'est ce que nous appellerons l'hygiène de ce breuvage.

Nous ne pouvons, dans une simple causerie, faire l'analyse des eaux différentes, qui sont à notre portée, mais nous pouvons indiquer les choses à éviter et les moyens d'assainissement de certaines eaux.

En général, les eaux troubles sont malsaines, et lorsque la nécessité oblige à en faire usage, il faut les passer au filtre.

Les eaux stationnaires offrent aussi des inconvénients, car elles contiennent des substances toxiques.—Les eaux de source sont bonnes, pourvu qu'elles ne contiennent pas en dissolution des matériaux nuisibles à la santé.—Les eaux de citerne sont bonnes aussi, à la condition qu'elles ne nous arriveront pas par des conduits de plomb, de zinc ou de cuivre.

Filtrer l'eau des fleuves ou des rivières est une précaution indispensable; et l'on ne doit, dans aucun cas, boire l'eau fournie par la glace ou la neige fondues.

Il est donc dangereux de mettre des morceaux de glace dans son verre pour rafraîchir le breuvage, mieux vaut, de toute façon, mettre le vase qui contient l'eau au milieu de la glace.

L'eau fraîche est, en général, la meilleure et la plus saine des boissons, et nous ne devons jamais en être privées; son rôle est si important dans notre organisme, que le manque d'eau ne tarderait pas à amener dans le corps humain les plus déplorables résultats.

DR. B.

(A continuer.)

DE TOUT UN PEU.

DÉFI.—M. Marcel Thibert, qui réside au No 209, rue Greene, New York, défi aucun joueur de dames (jeu polonaise) pour \$5.00 de la partie en montant. Ce défi est lancé à tous ceux qui liront ce paragraphe et à tous leurs amis, pour un temps illimité. Joueurs de dames, prenez avis.

Un legs remarquable fut celui fait par le capitaine Philip Thickness dans son testament trouvé le 24 juillet 1793: "Je laisse à mon fils, lord Audley, ma main droite qui devra être coupée après ma mort. Je désire qu'elle lui soit envoyée afin que cette vue puisse lui rappeler son devoir envers Dieu, après avoir si longtemps oublié son devoir envers son père qui autrefois l'aimait avec tant d'affection."

Un jour le R. P. Etienne, avant dernier Supérieur général des Lazaristes, reçut la visite d'un protestant. Ce personnage, connaissant tout le bien que font dans le monde les Sœurs de charité, avant imaginé de fonder dans le protestantisme une association du même genre. Il pria le vénérable religieux de vouloir bien lui communiquer les règlements des Filles de St. Vincent de Paul. Le R. P. Etienne se prêta à ses désirs, et il porta la condescendance jusqu'à lui faire visiter plusieurs établissements de charité. Ce brave protestant, après avoir été ainsi traité, ne se possédait pas de joie en pensant qu'il allait doter son pays d'établissements pareils. Le Rév. Père lui dit:

—J'admire vos intentions, votre bonne volonté; mais je vous déclare que vous ne réussirez pas.

—Eh! pourquoi donc? s'écria le protestant. Ne m'avez-vous pas fourni toutes les instructions nécessaires?

—C'est vrai, répliqua le P. Etienne, je vous ai donné la machine; mais il vous manque la vapeur.

L'almanach Catholique pour 1879 qui vient de paraître montre qu'il y a actuellement dans la Grande Bretagne 21 archevêques et évêques Catholiques Romains, 2,175 prêtres et 1,386 églises. Ces chiffres montrent une augmentation sur ceux de l'année précédente de 39 prêtres et 38 églises. En Ecosse on la hiérarchie n'a été rétablie que récemment, il y a 6 évêques, 272 prêtres et 264 églises ou cures.

UN ANCIEN QUÉBECQUOIS.

Il y a plus de 30 ans, résidait à Québec un pâtissier du nom de M. Charles Eaton, qui tenait sa boutique et son magasin à l'entresol de l'ancien édifice du *Chien d'Or*, rue Buade, occupé alors par l'imprimerie de feu M. Thomas Cary, et qui fut consacré plus tard à l'ancien bureau de poste.

La taille naine de ce pâtissier fut une cause de succès pour son établissement. On venait de partout pour le voir, et en retour il écoulait avec profit ses bonbons.

Un jour, un campagnard entre dans le magasin de ce pâtissier, et croyant s'adresser à un enfant, il lui dit:

—Je voudrais, petit, voir ton père, pour acheter des bâtons de crème, des pain-d'épices et des petits *ch'val*.

—Ch'val vous-même, répond le pâtissier indigné, mon père, dit-il brusquement, c'est moi-même.

—Vraiment! répliqua le campagnard, ma foi, je n'aurais jamais cru qu'un enfant pouvait être père, et encore moins son propre père!

Un autre jour, un étranger entre dans le magasin de notre pâtissier, pour faire des emplettes de bonbons; l'épouse du propriétaire de cet établissement servait au comptoir, c'était une femme de forte taille. Comme il terminait ses achats, l'étranger voit entrer un tout petit bonhomme dans le magasin portant une casserole chargée de pâtisseries:

—Tiens! il est bon le petit, de travailler comme ça; c'est votre enfant, sans doute, madame? dit l'étranger.

—Non, monsieur, au contraire, c'est le père de nos enfants: vous voyez là mon mari. Tableau!

Une foule d'incidents de ce genre contribuèrent pour beaucoup à augmenter la clientèle de ce pâtissier-main, qui vient de mourir à New-York, le 18 Janvier dernier, à l'âge avancé de 82 ans. M. Eaton avait résidé environ 45 ans à Québec, et avait laissé cette ville depuis longtemps.

LE MIROIR.

Suite et Fin.

QUATRIÈME LETTRE.

Je suis mère, Anais, mère d'une petite fille, et je ne puis la voir! On la dit gentille à croquer; on prétend que c'est ma miniature vivante, et je ne puis l'admirer!— Hélas! combien est fort l'amour maternel! j'ai consenti sans regrets à ne pas envisager l'azur du ciel, l'éclat des fleurs, les regards de mon époux, de mes parents, de ceux qui m'aiment, et il semble que je ne puisse me resoudre à ne pas voir mon enfant!—Oh! si le bandeau de crêpe qui couvre ma vue pouvait tomber une minute, une seconde seulement si je pouvais la regarder comme on regarde l'éclair qui disparaît, je serais heureuse... j'aurais de la fierté pour toute la vie!

Edmond ne peut pas me servir de miroir ici; —il y a beau me dire que ce chérubin a des cheveux blonds frisés, de grands yeux bien volontaires, un sourire de carmin, à quoi cela me sert-il?... je ne puis pas voir mon enfant adorée quand elle me tend les bras!...

CINQUIÈME LETTRE.

Mon époux est un ange! Sais-tu ce qu'il fait?

Il me fait soigner depuis un an à mon insu, il veut me rendre la lumière, et le médecin, c'est lui!... lui qui a embrassé un état que réprouvait sa trop vive sensibilité, pour disputer une victime aux infirmités humaines.