mandent cinq heures pour être digérées. Dans la classe des aliments qui exigent six heures et parmi ceux qui ne sont pas classés, on trouve les confitures, les crabes et les breuvages alcooliques divers. Certains autres aliments sont presque aussi longs à digérer que les crabes et les confitures, notamment l'anguille, bien connue pour son indigestibilité, ainsi que certains fruits.

D'ordinaire, la cuisson facilite la digestion, en ramollissant les aliments et en provoquant des transformations chimiques qui, autrement, devraient être amenées par l'activité des fonctions. Le gras retarde la digestion, car il doit subir un long procédé émulsif avant d'être absorbé. C'est ce qui explique l'indigestibilité du porc.

Dans des conditions normales, il est bon que la digestion ne prenne pas plus de quatre heures et demie. Pour les malades et les personnes dont l'estomac est faible, ce temps devrait être beaucoup moindre. Comme résultat d'expériences répétées, le tableau suivant indiquant le temps nécessaire à la digestion des divers aliments, offre un intérêt considérable.

Aliments.	Préparation.	Temps	
		Hrs.	Min.
Pommes sucrées	Crues	1	30
Pommes vertes	En compote	1	35
Asperges	Bouillies	1	30
Soupe à l'orge	—	1	30
Orge	Bouillie	2	00
Fèves	Bouillies	2	30
Fèves	Purée	1	30
Boeuf, maigre	Rôti	3	00
Boeuf, aloyau	En ragoût	2	45
Beefsteak	Grillé	3	00
Boeuf, frais salé	Bouilli	2	45
Boeuf, salé vieux	Bouilli	6	00
Betteraves	Bouillies	3	45
Cervelles	Bouillies	1	35
Pain frais	—	3	30
Beurre	Fondu	3	30
Pain et beurre (avec café)	—	3	45
Chou	Marinée	4	30
Céleri	Bouilli	1	30
Poulet	Bouilli	2	00
Poulet	En fricassée	2	45
Poulet	Rôti	4	00
Fromage, vieux	—	3	30
Custard	Bouilli	2	45
Canard	Rôti	2	00
Anguille	Rôtie	6	00
Oeufs frais	Crus	2	00
Oeufs frais	A la coque	3	00
Oeufs frais	Durs	4	00
Oeufs frais	Battus (crus)	1	30
Poissons (autres que les poissons gras)	Bouillies	1	30
Poissons (autres que les poissons gras)	Frits	3	00
Gibier à plumes	Bouilli	4	00
Gibier à plumes	Rôti	4	00
Gibier	Rôti	4	15
Oie	Rôtie	2	30
Viande hachée	Chauffée	2	30
Foie de veau	Frit ou sauté	2	30
Foie de boeuf	Frit ou sauté	3	00
Agneau	Grillé	2	30
Lentilles	Bouillies	2	30
Lait	Cru	2	15
Lait	Bouilli	2	00
Mouton	Bouilli et grillé	3	00
Mouton	Rôti	3	15
Noix	—	5	00
Huîtres	Crues	2	55
Huîtres	Soupe	3	30

Oignons	En ragoût	3	30
Pois	Bouillis	2	30
Cochon de lait	Rôti	2	30
Porc, gras	Rôti	5	15
Porc, salé	Bouilli	3	15
Pommes de terre	Frites ou cuites au four	2	30
Riz	Bouilli	1	00
Salade	Crue	3	15
Saucisse	Grillée	3	30
Saucisse	Fumée	5	00
Suif	Bouilli	5	30
Sagou	Bouilli	1	35
Sole	Frite	3	00
Epinards	Bouillis	1	30
Saumon frais	Bouilli	1	30
Saumon fumé	Bouilli	4	00
Fruits à noyau	Crus	6	00
Tapioca	Bouilli	2	00
Tripes	Bouillies	1	00
Truite	Bouillie	1	30
Dinde	Rôtie	2	30
Dinde	Bouillie	2	15
Raves	Bouillies	3	30
Veau	Rôti ou Grillé	5	00
Venaison	Grillée	1	00

L'ILE DE CEYLAN

(Suite.)

L'île de Ceylan n'a pas toujours été simplement un entrepôt pour le commerce; autrefois, cette île relativement petite était la source parfois et la seule source de l'approvisionnement mondial de certains articles, et sa puissance de production—qu'il s'agissait des pierres précieuses, de l'ivoire, des écorces, des singes, des paons, à la recherche desquels étaient les navires du roi Salomon, ou des fruits, des céréales, de la cannelle, de la coprah et des autres articles courants ayant peu de valeur aux yeux des modernes—était jugée apparemment inépuisable pour des siècles.

Mais quand les Anglais, profitant de la merveilleuse fertilité du sol et des autres conditions favorables du climat et du pays, eurent établi des plantations de café qui se développèrent d'une manière merveilleuse et que ce produit fut devenu un tel favori sur les marchés du monde qu'il gonflait à en éclater les coffres du producteur et qu'il apportait l'abondance et la paix dans l'île, un désastre, épouvantable comme un coup de tonnerre dans un ciel clair, frappa les plantations de café.

A cette époque, il y avait plus de vingt millions de livres sterling—presque cent millions de dollars—de capital anglais placé dans cette industrie; il y avait là des centaines de planteurs anglais, un bon nombre de propriétés administrées par des Anglais et environ quatre cent mille hommes, femmes et enfants, tous travailleurs venant du Sud de l'Inde, dont les moyens d'existence dépendaient entièrement de cette industrie, tandis que l'île même comptait sur ces travailleurs pour sa prospérité. On a même dit alors que le café fut un des principaux facteurs du capital de plus de soixante millions (sur les quatre-vingt millions de livres sterling de capital anglais placé à Ceylan au cours de soixante-dix ans) capital payé pour la main-d'œuvre des coolies provenant de l'Inde.

En 1869, la maladie attaqua les feuilles du plant de café.

En quelques années les exportations tombèrent d'un million de quintaux, évalués à quatre millions de livres sterling, à moins de vingt-cinq pour cent. Une destruction rapide s'ensuivit et mit à un bas niveau les efforts commerciaux et industriels, ruina des milliers de personnes et plongea l'île entière dans un abîme de dé-

sespoir. La manière dont la maladie fit son œuvre de destruction est indiquée par les chiffres des exportations de café de Ceylan en 1905: 5,165 quintaux d'une valeur de 20,000 livres sterling.

Mais apparemment, le lion britannique n'accepte pas les coups mortels; il ne sait pas quand il en a reçu un, ou bien, grâce à sa simple force ou à sa volonté indomptable, il surmonte les obstacles insurmontables. Sir Connan Doyle a rendu aux planteurs anglais de Ceylan la justice suivante dans la préface d'un de ses contes:

"Il n'arrive pas souvent que des hommes aient le courage, quand leur unique et grande industrie décline, d'en établir une autre en quelques années, aussi riche pour la remplacer; et les champs de thé de Ceylan constituent un monument véritable au courage, comme l'est le lion de Waterloo. Ce que j'écris se rapporte aux jours splendides de la plantation du café à Ceylan, avant qu'un fungus ait conduit une communauté entière, qui avait passé par des années de désespoir, à une des plus grandes victoires commerciales que le courage et l'ingéniosité aient jamais gagnées.

Un autre écrivain a raconté simplement comment le planteur de Ceylan, alors qu'il était en pleine déconfiture commerciale, qu'il était en faillite et avait de pauvres perspectives devant lui, avec des milliers de travailleurs attendant patiemment et avec confiance, comme le cas se produit en Orient, aurait dû les sauver de la famine, mais que ce planteur dirigea son attention sur de nouveaux produits.

Se rendant compte que la maladie des feuilles du caféier était due à un abus du don merveilleux de fertilisation fait par la nature à l'île, à un épuisement des parties constituantes du sol d'où la plante tirait sa vie, le planteur essaya d'abord la culture du quinquina, puis du thé; et la production du thé a plus que compensé la perte du temps où le café était produit en abondance. On se rend mieux compte de la manière dont l'ancien planteur de café profita de la culture du thé, par une comparaison des exportations totales d'une année à celles d'aujourd'hui ou plutôt à celles de l'année dernière: Ceylan exporta un lot de 23 livres de thé en 1873; en 1908, cette île fournit à tous les pays du monde, en dehors de la Grande-Bretagne, 88,675,551 livres de thé et à ce dernier pays, 108,590,504 livres. Sur cette quantité, les Etats-Unis et le Canada ont pris 23,057,625 livres, soit environ 26 pour cent, et tout indique que la consommation de ce produit odorant augmentera rapidement et constamment, tandis que celle de ses rivaux diminuera. Comme il a été dit brièvement et vigoureusement en bon américain par le représentant responsable de la maison d'épicerie qui a le plus grand nombre de succursales importantes de vente au détail dans tout le pays: "Le thé de Ceylan a la demande."

Ce qui n'est que naturel, quand on considère que le thé de Ceylan le plus fort et ayant le plus de corps a pu faire plus de progrès contre son plus grand rival dans ce pays, qui était jusqu'alors un pays de consommation presque exclusive de café. En outre de sa pureté et de sa propreté absolues, l'analyse montre que ce thé est particulièrement riche en toutes les propriétés qui recommandent le thé; il a beaucoup du corps et de la force du thé de l'Inde avec toute la délicatesse et l'arôme des variétés de Chine; il a une saveur unique qui a fait le désespoir des planteurs de thé de ce pays, lesquels, comme d'ailleurs tous les planteurs de thé des autres pays, ont cherché à imiter ce thé.