

donne-t-il pas, sans autre examen, une note précise de l'état d'âme dans lequel vous surprenez ces deux forçats du mariage ?

Aujourd'hui, il faut bien le dire, peu de personnes savent manger, où la vie brûlée que l'on mène et les sauces épicées que l'on absorbe ont bien vite raison de l'estomac, et, par la même, du cerveau. On satisfait à un besoin, tout simplement, avidement, gloutonnement, pour en avoir plus vite fini, quand on ne se contente pas de grignoter.

La table, en province, est à la fois un plaisir et une distraction. On pense peu, on ne pense pas à lire, mais on suit d'instinct cette bonne loi naturelle qui a assigné à chacun de nos organes, pour son complet fonctionnement, son heure et son moment.

Donc, ô lecteurs ! si vous tenez à avoir l'estomac en joie et le cerveau sain, ne mangez pas en lisant, ne lisez pas en mangeant.

*Age quod agis !*

Dr DEGOIX.

## ÉCONOMIE DOMESTIQUE

### La viande

M. le professeur Cettli, à Lausanne, vient de publier un ouvrage fort instructif intitulé *Cours d'économie domestique* ; ce n'est pas un recueil de recettes de ménage, mais bien un *manuel et livre de lecture*, recommandé aux familles.

Nous en extrayons le chapitre suivant, qui traite spécialement de la *viande*.

Quelque variées que soient les viandes de différentes provenances, les principes nutritifs sont pour toutes les mêmes, seules les proportions entre ces principes changent d'une viande à l'autre, quelquefois dans une assez notable mesure. La structure anatomique de la viande est la même pour tous les animaux, que ce soit la chair d'un bœuf ou d'un poisson ; c'est un assemblage de tubes d'une extrême exiguité remplis de sève qui, durant la vie de l'animal, est soumise à des modifications chimiques continues et est sans cesse renouvelée par le courant sanguin qui apporte les matériaux nouveaux et enlève les débris de la matière vécue ou usée. La qualité de la viande dépend de ce contenu des tubes, tandis que sa ténacité dépend des tubes eux-mêmes et des substances qui les lient entre eux et à d'autres parties du corps ; ces deux qualités dépendent surtout de l'âge, de la race ou de l'espèce animale.

La viande des jeunes animaux est plus tendre, plus aqueuse et plus grasse ; celle des animaux âgés est plus tenace, mais aussi plus savou-