

Position du corps pendant le sommeil.

Il vaut toujours mieux dormir du côté *droit*, l'estomac a ainsi la position d'une bouteille renversée et le contenu est aidé à en sortir par la gravitation. Si l'on se couche du côté gauche, l'opération ressemble plutôt à celle qui consiste à prendre à l'eau d'un puits. Une fois endormi, laissez au corps liberté entière de position. Si l'on dort couché à plat sur le dos, surtout après un repas copieux, le poids des organes digestifs et celui de la nourriture, reposant sur la grande veine du corps près de l'épine dorsale, la comprime et arrête, plus ou moins, la circulation du sang. En cas d'arrêt partiel, le sommeil est troublé par des rêves désagréables, et après un repas récent et copieux, des sensations diverses, telles que la chute dans un précipice, la chasse d'un animal sauvage ou tout autre grand danger imminent, avec les efforts désespérés de se tirer de là, nous réveillent en sursaut, tremblants, en transpiration, éreintés. On ne doit jamais bien manger avant de se coucher ; cette mauvaise habitude est la cause des cauchemars, des morts subites même.

Dr. SPIRE.

Bonne leçon

Un gentilhomme de la maison de Louis XII avait maltraité un paysan. Le roi, qui en fut instruit, ordonna qu'on retranchât le pain à ce gentilhomme, et qu'on ne lui servit que du vin et de la viande. L'officier s'en étant plaint au roi. Sa Majesté lui demanda si le vin et les mets qu'on lui servait ne lui suffisaient pas. Sur la réponse qu'il lui fit que le pain était l'essentiel, le roi lui dit avec sévérité : Eh ! pourquoi donc êtes-vous assez peu raisonnable pour maltraiter ceux qui vous le mettent à la main ?