

• Votre sommeil est calme et profond, ou vous n'avez quod'agréables rêves : c'est que votre conscience est tranquille.

Rien de calme et profond comme le sommeil de l'enfance et de l'innocence ; le sommeil du criminel est agité et troublé de rêves affreux.

L'homme vertueux sait dormir ; le criminel non.

Tous ceux qui croient prolonger leur temps d'activité en abrégant considérablement le temps de leur sommeil, sont dans une très grave erreur. Rester plus longtemps les yeux ouverts, ce n'est pas vivre plus longtemps ; on vieillit plus vite, on perd la santé et les organes finissent par refuser de suivre l'intelligence. Le corps réclame ses droits ; s'il est funeste de lui accorder trop, il ne l'est pas moins de ne lui accorder que trop peu.

J'ai connu un de ces hommes que dévorait le désir de savoir. Aucune branche des connaissances humaines ne lui était étrangère : il pensait à tout, il étudiait tout, car il se mettait à la disposition de tous. — Caractère charmant, esprit supérieur-savant de premier ordre, homme de devoir, il possédait tous les éléments d'une juste renommée en même temps que la régularité de sa vie semblait lui assurer de longs jours. Mais, dévoré par l'amour de la science, il reprenait sur la nuit le temps que le jour avait dérobé à ses études. Alors il perdit à la fois le sommeil et l'appétit. Quand il voulut s'arrêter, il était trop tard : le sommeil ne répondait plus à son appel, et un voyage de quelques semaines, entrepris pour l'amour de la science, suffit pour l'abattre. Avant quarante ans, il était usé ; sa vie n'était plus qu'une fièvre ; il ne fallut qu'un souffle pour briser cette frêle organisation, au moment même où le savant allait répandre au dehors les trésors amassés par tant de veilles.

• Il avait tout appris . . . il n'avait pas appris à dormir.

(Semaine de Lunçres. )

---

### Abrégé de l'Histoire du Canada

(Suite)

• 1813 — 3 000 Américains défaits à Châteauguay par le colonel de Salaberry avec 400 Canadiens-français.

• 1814 — Fin de la guerre et traité de Gand. Population du Haut-Canada, 95,000 ; du Bas-Canada, 335,000.

1816 — Ecoles communes établies au Haut-Canada.