

PEUPLE TRAVAILLEUR,

JOURNAL DÉDIÉ AUX INTÉRÊTS DES CLASSES AGRICOLES ET OUVRIÈRES.

Venez l'instruction sur la tête du Peuple; vous lui devez ce Baptême.

VOL. I.

MONTREAL, MARDI, 19 MARS 1850.

No. 8.



ANNETTE ET LUBIN.

CHANSONNETTE.

Air: Adieu ma bonne mère, je pars le tambour bat, etc.

Jeune et novice épouse,
 J'aime de bonne foi;
 Cet amour que j'ignore
 Est venu malgré moi;
 Je ne savais pas même
 Son nom jusqu'à ce jour.
 Hélas! dès que l'on aime,
 On a donc de l'amour!

Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la,
 Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la-la.

Tu vois seule me touche
 Par un charme flatteur;
 Chaque mot de ta bouche
 Passe jusqu'en mon cœur;
 Loin de toi, la bergère
 N'aurait pas un beau jour;
 Hélas! comment donc faire
 Pour s'avoir point d'amour!

Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la,
 Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la-la.

Des fleurs que la main cueille
 De son pays au milieu;
 La nuit en les effeuillant
 Pour parfumer son sein;
 Ton sein est de me plaire;
 C'est le mien chaque jour;
 Hélas! comment donc faire
 Pour s'avoir point d'amour!

Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la,
 Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la-la.

LE JOUEUR.

Les plaisirs sont amers si tôt qu'on en abuse.
 Il est bon de jouer un peu;
 Mais il faut seulement que le jeu nous amuse.
 Un joueur, d'un commun avis,
 N'a rien d'humain que l'apparence;
 Et d'ailleurs il n'est pas si facile qu'on pense
 D'être sur honnête homme et de jouer gros jeu.
 Le désir de gagner, qui suit et jour occupe,
 Est un dangereux aiguillon;
 Souvent, quoiqu'il s'opère, quoique le cœur soit bon,
 On commence par dire dupe;
 On finit par à se tripper.

INSTRUCTION POPULAIRE.

LA MÉDECINE DE SIMON NANTUA.

Je n'ai pas la prétention d'être docteur en aucune chose, et en médecine moins qu'en toute autre; mais si le bon Dieu m'a donné un grain de bon sens, c'est pour m'en servir, et je crois que le bon sens peut s'appliquer à tout. Ainsi, par exemple, de même que la plupart de nos disgrâces et de nos chagrins sont le fruit de notre folie, un grand nombre de maladies et de misères corporelles dont nous sommes affligés, proviennent aussi uniquement de notre extravagance. La science qui doit nous apprendre à prévenir les maux de ce genre est une espèce de médecine à la portée de tout le monde, et dont chacun peut s'instruire sans autre professeur que ses yeux, ses oreilles et sa raison; c'est-à-dire avec un peu d'observation et de réflexion. Cette médecine préservatrice, si elle était plus généralement connue et pratiquée, pour-

rait bien faire un peu de tort à celle qui tâche de guérir; mais il n'en est pas ainsi, et il semble qu'on aime mieux braver toutes les conséquences du mal que de se donner la peine de l'empêcher de venir. Moi, j'ai un principe tout contraire, car je pense que le mal qu'on souffre est une chose certaine, tandis que la guérison qu'on cherche est une chose douteuse. Aussi me suis-je toujours appliqué à me mettre en garde contre l'un, afin d'avoir le moins possible besoin de l'autre, à quoi je n'entends rien. Comme je m'en suis bien trouvé dans le cours de ma vie, je désirerais vous engager à suivre la même voie, et pour vous y aider, je vais, mes chers amis, consigner ici quelques principes qui sont le résultat de mes observations.

Si je ne veux point faire le docteur, je ne veux pas non plus passer pour un charlatan, car c'est une race que je méprise comme le mensonge et crains autant que le poison. Aussi, ne vous annoncerai-je pas qu'en suivant mes petits préceptes, vous éviterez tous les maux; il ne faut jamais demander, croire, ni espérer l'impossible. Quand vous prenez votre manteau, vous n'êtes pas certain qu'un long et violent orage ne le traversera pas; mais c'est du moins une bonne chance pour n'être pas mouillé, car il peut vous garantir d'une pluie ordinaire. De même de ma médecine: elle ne vous empêchera pas de mourir un jour, mais elle peut retarder votre heure et vous épargner jusque là beaucoup de petits et de grands maux.

N'étant pas assez habile pour inventer une manière de présenter clairement ma doctrine, j'ai cherché quelque modèle. Or, lorsqu'on fait tant que de suivre un exemple, autant vaut prendre le meilleur: c'est pourquoi je me suis arrêté à celui qu'a donné Hippocrate, ce fameux médecin de l'antiquité, dont les docteurs de nos jours citent encore le nom dans tous les ouvrages. Il a dicté ses préceptes sous la forme de sentences, autrement appelées "Aphorismes." Cette tournure me plaît, et les choses me semblent ainsi plus faciles à comprendre et à retenir; car les petits morceaux se mâchent, s'avient et se digèrent bien plus aisément que les gros. C'est donc ainsi que je vais faire, et je souhaite que mes "aphorismes," en prévenant la maladie, épargnent un peu de besogne à ceux d'Hippocrate, qui ont pour objet de la guérir.

APHORISME.

1. La force et la santé de l'âme ont une influence prodigieuse sur la force et la santé du corps. Si l'âme est corrompue, elle agit sur le corps comme une liqueur corrosive qui détruit le vase où elle se trouve contenue.
2. Les vices sont une race féconde: il n'en est pas un qui ne puisse engendrer cent maladies; et quand ils n'ont qu'un enfant, souvent cet enfant est la mort.
3. La mort et la maladie ont chez nous cinq ministres actifs et redoutables, qui sont: l'intempérance, la paresse, la colère, l'envie et la malpropreté.
4. La sagesse de Dieu a attaché l'attrait du plaisir à tous les actes nécessaires à notre conservation. La bonté de Dieu nous a donné le plaisir pour nous reposer des fatigues

de la vie; le plaisir est donc une bonne chose, et on peut en user; mais celui qui en abuse ne se conserve ni ne se repose, il se fatigue et se détruit.

5. Il n'est pas de si bonne chose dont l'excès ne devienne funeste: le soleil est nécessaire pour faire mûrir les récoltes; mais s'il brille sans interruption, il les dessèche et les brûle; la pluie rafraîchit et féconde la terre; mais si elle tombe sans cesse, elle inonde les champs et noie les racines. De même l'amour est fait pour donner la vie et l'embellir; mais le libertinage et la débauche en sont le fléau et les bourreaux.

6. Le sens du goût est une sentinelle posée en avant pour reconnaître les aliments avant de les laisser entrer dans notre estomac. Son devoir est de nous avertir s'ils sont amis ou ennemis et s'il y a de quoi les loger. Gare donc à la place si la gourmandise vient corrompre la sentinelle!

7. Quand le ballon est gonflé, ce qu'on veut souffler encore ne peut servir qu'à le faire crever. Songez bien que de même ce que vous mettez dans votre corps après ce qu'il faut pour le nourrir ne servira qu'à le délabrer.

8. Votre estomac est le cheval qui porte tout votre bagage: avec de sages ménagements, il peut vous mener loin; mais si vous le chargez outre mesure ou ne lui laissez pas de repos, il laissera le bagage en route.

9. Boire pour étancher sa soif ou pour réparer ses forces, est un plaisir juste et sage; mais boire sans soif est folie. Quand on a besoin d'eau, on y conduit une rigole, mais on n'ouvre pas la digue pour y répandre la rivière.

10. C'est faire un triste marché que de vendre sa raison pour quelques brocs de vin; c'est faire une vraie partie de dupe que de mettre sa vie pour enjeu contre le goulot d'une bouteille.

11. Que le nom de "Peau-de-vie" ne vous trompe pas: elle ne fait vivre personne, et a fait mourir bien des gens.

12. N'allez pas vider votre bourse pour le plaisir d'emplir votre panse; car on se porte mieux et on marche plus droit avec de l'argent dans sa poche qu'avec des fumées de vin dans la tête.

13. Et pour n'y être pas séduits, soyez occupés sans cesse; car l'intempérance ne chemine guère qu'en compagnie de la paresse et là où elle ne le trouve pas, elle ne fait pas long séjour.

14. La paresse est un sommeil où l'on a guère de bons rêves et qui ne renouvelle les forces ni de l'âme ni du corps.

15. Un bras que l'on porte en écharpe s'affaiblit et devient étié; mais celui qui travaille sans grossir ses muscles et croître sa vigueur. La personne du paresseux est tout entière en écharpe.

16. Ce qui fait bien à la santé, c'est le travail qui exerce les membres. Mais si votre besogne vous retient sédentaire et si vous sentez que votre sang ne circule pas bien, prenez du mouvement dans vos heures de repos; car celui qui travaille assis ne peut se délasser qu'en marchant, et quand le corps est engourdi, un bon exercice fait le même effet qu'une saignée.