

nous traversons, il est bien peu de patrons qui ne puissent sacrifier une infime partie de leurs profits pour contenter leurs employés et se montrer humains envers eux.

Il est vrai que beaucoup de patrons ne prennent point eux-mêmes de vacances et que, toute l'année durant, on les voit peiner sans trêve, ni repos. Ils s'imaginent être de fer et pensent que leurs subordonnés doivent être comme eux. Ils sont de chair et d'os comme tout le monde cependant, et un beau jour ils s'aperçoivent qu'ils sont brisés avant l'âge, que, sans être malades au point de ne plus pouvoir se livrer aux affaires, ils ne sont plus aussi vigilants, aussi ardents qu'autrefois; que le moindre effort les fatigue, que l'esprit n'est plus aussi libre et que le cerveau n'a plus la même activité que par le passé. La raison de ce changement, c'est qu'ils se sont surmenés; la tristesse qu'ils auront de ce changement prématuré ne pourra qu'accentuer le mal.

L'homme a besoin de repos; si son cerveau est toujours en ébullition, il en sera de lui comme de la chaudière surchauffée qui éclate.

Il vaut mieux mener son existence un peu plus doucement et la prolonger que de risquer de la briser moralement et physiquement par le surmenage.

L'homme qui a un cheval ne le charge pas au delà de ce qu'il peut traîner ou supporter, pourquoi l'homme ne ferait-il pas pour lui-même ce qu'il fait pour son cheval?

### LES PETITS POIS

L'alimentation, il ne faut pas l'oublier, a, sur la durée de la vie, une influence considérable. C'est, en effet, dans une nourriture saine et le plus possible végétarienne, qu'on trouve le secret des longues et robustes vieillesse. Le cours normal de la vie est de cent à cent cinquante ans. Combien nous sommes encore, grâce à notre régime alimentaire, éloignés de cette moyenne si désirée! C'est qu'il est malheureusement toujours vrai, ce mot du grand physiologiste Frourens: "L'homme ne meurt pas, il se tue!" Il se tue parce qu'il ne sait pas se nourrir, et qu'il ignore non seulement la composition chimique des aliments, mais encore leur préparation. Et pourtant, la nature, en ce moment, commence à nous prodiguer ses dons et à mettre sur notre table ses meilleurs produits.

Après l'asperge, voici venir les nourrissants et savoureux petits pois. Cette exquise plante potagère, dont l'origine se perd dans la nuit des temps, semble avoir fait son apparition au fond de l'Asie occidentale. Les peuples aryens l'auraient de là introduite en Europe.

Il est probable, cependant, qu'avant l'arrivée des Aryens orientaux, on la trouvait déjà dans l'Inde septentrionale. Les petits pois ont donc été connus dès la plus haute antiquité et ont toujours été considérés comme un des meilleurs aliments végétaux.

Cette réputation est d'ailleurs, justifiée par les analyses de M. A. Balland, et voici, d'après ce savant, la composition, pour 100 grammes, à l'état normal, des pois gourmands (Halles de Paris), en mai 1898.

On trouve pour l'analyse des cosses.	
Eau.. .. .	84,10
Matières azotées.. .. .	3,51
Matières grasses.. .. .	0,28
Matières extractives.. .. .	14,02
Cellulose.. .. .	1,32
Cendres.. .. .	0,55
Pour celle des grains:	
Eau.. .. .	78,80
Matières azotées.. .. .	4,47
Matières grasses.. .. .	0,24
Matières extractives.. .. .	14,02
Cellulose.. .. .	1,55
Cendres.. .. .	0,72

Les matières extractives des cosses et des grains renferment la même proportion de sucre, 2 pour cent à l'état normal. La présence du sucre dans les petits pois, contribue à leur donner une réelle valeur nutritive. Les sucres, en effet, au point de vue de leur richesse en hydro-carbures se rapprochent des graisses.

Le sucre contenu dans les aliments herbacés est directement assimilable. Son emploi favorise le travail musculaire et aide à supporter les exercices les plus violents. D'après le docteur Plicque, 160 grammes de sucre par jour fourniraient un chiffre de calories suffisant. On a préconisé la saccharine comme ayant une puissance cinq cents fois supérieure à celle du sucre. Mais je crois bon d'ajouter que cette substance n'a aucune valeur nutritive, aucun effet tonique et qu'elle produit souvent des troubles gastriques.

Si les petits pois, ainsi que certaines légumineuses (fèves, haricots, lentilles), sont très appréciés comme aliments, ils ont pourtant un inconvénient qu'il importe de signaler. Je veux parler de la coque de cellulose résistante que durcit parfois la cuisson et qui est, par cela même, une cause d'irritation pour l'estomac. Cet inconvénient est facile à supprimer. Il suffit de réduire les petits pois en purée. Passés et débarrassés de cette coque coriace, ils deviennent, dès lors, parfaitement assimilables.

La cuisson, elle aussi, a son importance. Les petits pois ne doivent pas être cuits à grande eau. Cuits à la vapeur ou dans une quantité minime d'eau, ils sont plus nourrissants et même plus sains.

Il importe, également, de ne pas jeter l'eau de cuisson qui retient tous les principes solubles des petits pois (sucre, extractifs, matières albuminoïdes, etc.), et peut servir à tremper une soupe excellente. Il en est de même pour les haricots verts, les fèves, les lentilles.

Les petits pois sont surtout succulents lorsque, aussitôt cueillis, à bonne maturité, on les prépare avec d'excellent beurre frais, en y ajoutant un peu de sucre.

C'est donc un aliment végétal de premier ordre et les Anciens ne s'y étaient pas trompés, puisqu'ils en faisaient un de leurs plats favoris. Au dix-septième siècle, les petits pois firent fureur au point que Mme de Maintenon écrivait au cardinal de Noailles:

"Le chapitre des pois dure toujours. L'impatience d'en manger, le plaisir d'en avoir mangé et la joie d'en manger encore, sont les trois points que nos princes traitent depuis quatre jours."

La renommée des petits pois s'est maintenue à travers les âges.

(De l'"Épicerie française").

Docteur G. LEGUE.

### LA CULTURE DU THÉ EN RUSSIE

La consommation du thé augmente chaque année dans des proportions considérables: il ne faut donc pas s'étonner si on cherche à cultiver la précieuse plante dans une foule de pays. La Russie, qui est un des principaux consommateurs de thé du monde entier, a voulu naturellement essayer de produire sur son sol la feuille qu'elle introduisait jusqu'ici exclusivement de Chine, et on se livre à ce sujet à des expériences intéressantes qui sont même entrées dans la voie tout à fait pratique, et qui sont pourtant généralement ignorées en France. Ces plantations de thé se sont surtout développées au Caucase, où elles constituent une véritable curiosité, étant donnés l'aspect tout particulier de la plante et la préparation non moins spéciale qu'elle réclame. Dès 1853, le prince Voronoff avait planté à Soukhoum-Kaleh, sur les bords de la mer Noire, quelques arbres à thé qui n'avaient guère d'autre ambition que de décorer le jardin, mais les arbustes avaient résisté et cela montrait que le climat de cette partie de la Russie lui était favorable: tant et si bien que, vers 1890, on se décida à tenter la chance au point de vue agricole proprement dit dans une propriété de M. Solovtsoff, au Caucase. A l'heure actuelle ce propriétaire possède 20 déciatines—un peu plus de 50 acres—plantées en thé. Son exemple fut suivi assez rapidement par le plus grand marchand de thé de Moscou, M. Constantin Popoff, qui auparavant avait été en Chine étudiant de près tout ce qui concerne la cul-