

Et pour traduire en bon français, à l'usage de mes correspondants (comme s'ils ne savaient pas le latin !):

Quand vous mangez, mangez.

Quand vous lisez, lisez.

Que si vous vous livrez à ce dernier exercice, il ne vous sera pas défendu de prendre des notes.

Ah ! c'est que la digestion, voyez-vous, est une chose sacrée. Rien ne vaut une bonne digestion, source de toutes les satisfactions humaines. Quant aux mauvaises digestions, qu'à tout jamais le ciel vous en préserve ! Approchez-vous donc de la table, autant que possible, dégagé de tout souci, vierge, si cela se peut encore, de tout apéritif, entouré de bons compagnons peu mélancoliques, et mangez bien. N'avez pas trop vite, buvez sagement, lentement, et vous aurez ainsi comblé de joie votre estomac qui, à son tour, transmettra au cerveau ce bien-être et ces heureuses dispositions.

N'ignorez pas, et pénétrez-vous bien de cette vérité, que, dans des fonctions de cette importance, l'organe qui fonctionne, s'il veut mener à bonne fin son travail, ne doit pas être contrarié par des préoccupations simultanées. Égoïste et féroce, l'estomac veut qu'on s'occupe de lui, de lui seul. Chargé, pour sa part, d'entretenir le cerveau, il est jaloux de le voir partager ses repas. et, si les deux agissent *de conserve*, comme disent les marins, ils se nuisent mutuellement et finissent par se détruire.

Heureux qui digère bien ! Malheureux celui qui se croit forcé de lire en mangeant ! Non, il n'y est pas forcé. Il y a pis, c'est qu'il est seul, c'est qu'il s'ennuie et qu'il trompe, par l'ingestion d'une prose parfois très indigeste, les agacements d'un repas pris dans un pénible isolement.

Et, comme je le disais en commençant, ne vaut-il pas mieux avoir autour de soi de bons et gais compagnons avec lesquels on converse entre chaque morceau, au choc des verres emplis d'un généreux liquide ?

Si vous n'avez pas d'appétit, c'est dans ce spectacle qu'il faut aller en chercher, et non dans les colonnes d'un journal. Comme donnée psychologique, représentez-vous un ménage dont les deux conjoints lisent le journal en déjeunant ou en dînant. Cela ne vous