

—C'est un ange ! ajouta madame Dorvilliers en joignant ses mains comme pour remercier Dieu.

—Mon frère ! mon frère ! tu t'en vas ainsi sans nous embrasser ? s'écrièrent les trois jeunes filles. Oh ! le vilain frère ! nous ne l'aimons plus."

Emile s'arracha de leurs étreintes pour aller surveiller ses ouvriers, qu'il étonnait par sa fermeté, son intelligence et son esprit de justice ; il se gagna dès le premier jour l'affection de ses hommes en leur donnant l'exemple du travail et en les traitant sans morgue comme sans familiarité.

Le soir, à souper, repas que partagea le vieux médecin, Emile n'était plus pâle et il divisait avec une gaieté qu'on ne lui avait point vue une seule fois depuis son retour de Douai.

Car un devoir difficile, car un grand sacrifice semblent plus pénibles de loin qu'en réalité. De près, on s'étonne presque toujours de voir deux, simple et facile à faire ce que l'on redoutait comme terrible et douloureux.

II

INTÉRIEUR DE FAMILLE.

Lettre de Georges Valentin à Emile Dorvilliers.

Dunkerque.

En vérité, mon cher Emile, je ne puis assez t'admirer. Le parti que tu prends est digne d'un garçon de cœur et d'un fils tendre et dévoué, comme je t'ai toujours connu. Mais néanmoins, je l'avoue, tu me causes autant de surprise que d'admiration. Renoncer ainsi à une carrière certaine et intellectuelle, pour se résigner à une vie, sinon pauvre, du moins mécanique et obscure, quel courage il faut pour accomplir un pareil sacrifice ? Cependant, mon ami, je te le répète, tu as bien fait, et je t'admire.

Quant à moi, mon ami, je pars dans quelques jours pour Paris et pour l'École Polytechnique... Dois-je te le confesser ?... Eh bien ! si ce n'était la honte de me démentir moi-même et de paraître reculer devant le but que j'ai poursuivi, en dépit de tous, et malgré l'opposition de mes parents, je préférerais, aujourd'hui, aller faire mon droit et devenir d'abord un avocat, et ensuite un magistrat, plutôt que de passer encore sur les bancs quatre longues années d'une vie qui ressemblerait singulièrement à la vie de collège. Mes vacances ont été si joyeuses, tant de plaisirs ont accompagné mon entrée dans le monde que je me repens d'avoir, par mon obstination, retardé pour longtemps, encore mon émancipation véritable. Etudiant en droit, je serais libre ; élève de l'École Polytechnique, je redeviens écolier. Or, mon cher Emile,

c'est une pensée bien pénible que celle de songer qu'on va renoncer à tous ces bals, à tous ces spectacles, à tous ces plaisirs dont on m'entoure, et et qui semble pour ainsi dire naitre sous mes pas.

(A continuer.)

—:o:—

HYGIÈNE DE LA FAMILLE

Nutrition

ALIMENTS HYDROGÈNES-CARBONÉS
Suite

Les carottes, les betteraves, les raves et autres légumes du même genre, sont très-hygiéniques et d'une digestion facile. Il en est de même des aliments amidonnés ; mais c'est une erreur de croire que le tapioka, le sagon, l'arrow-root sont meilleurs que la farine. Au contraire, ils sont moins nourrissants et moins digestes que la farine de froment.

Les légumes contiennent généralement des acides organiques et des sels minéraux ; elles doivent être associées avec des viandes parce que leur présence est indispensable pour faciliter la digestion des substances animales.

Les fruits se divisent en trois classes ; les acides sucrés, les huileux et les fruits féculoux.

Dans la première catégorie, sont rangés les fruits aigres tels que les ananas, les poires, les pommes, les prunes, etc.

Il ne faut les manger que très-murs, contrairement à ce que, malheureusement, on laisse faire aux enfants.

Quand ils ne le sont pas tout à fait, on ne doit les utiliser que bouillis avec du sucre. Ces fruits conviennent mieux aux femmes et aux enfants qu'aux hommes, et surtout aux vieillards, qui ne doivent en user qu'avec beaucoup de ménagements.

Les fruits huileux tels que noisettes, amandes, noix, etc., se digèrent avec difficulté ; on ne doit donc en faire usage que modérément.

Parmi les fruits féculoux sont rangés : les melons, les pastèques, etc. Ils offrent, en général, quand on n'en abuse pas une nourriture saine et agréable.

Le miel et le sucre sont les substances les plus nourrissantes. Notre organisme ne peut pas plus s'en passer qu'il ne se passe de sel.—Ils donnent de l'embonpoint, et contribuent puissamment à activer la respiration.

C'est une erreur de croire que le sucre peut faire du mal, et l'on ne doit pas en priver les enfants, comme punition, puisque c'est nuire à leur santé.

On doit, au contraire, leur en donner en quantité suffisante pour satisfaire les exigences qu'a la nature à cet âge. Soyez certains d'une chose, c'est que l'usage modéré du sucre n'a jamais occasionné d'indigestion ni aux enfants ni aux vieillards.—Et Dieu sait si les uns et les autres l'aiment cependant !

Dr B

—:o:—

LA CONSCIENCE.

Un humoristique a dit :
La conscience est comme une paire de bottes ; vous sortez dans la rue, vous mar-

avec soin, évitant les flaques d'eau et de boue, cherchant à ne point maculer le vernis de vos chaussures ; mais, si par aventure vous êtes ébloué, si vos bottes, si bien cirées le matin, attrapent une seule maculature, au lieu de redoubler d'attention, vous marchez quittant les trottoirs, au milieu de la rue, et posez vos pieds en pleine boue. Il n'y a que la première tache qui coûte. Ainsi de la conscience !

—:o:—

MORT DE "L'HOMME DE FER."

On annonce la mort, à San-Francisco, de Michel Vincent, connu en France et un peu dans le monde entier, il y a quelques années, sous le nom "d'homme de fer."

Michel Vincent était en effet, un homme d'une force extraordinaire. Un des exercices qui lui valurent son surnom, consistait à lever un poids de nuit cents livres du sol à la hauteur de son épaule. Mais l'habitude qu'il avait prise de lever, cent fois par jour, un verre de whiskey de la "bar" à la hauteur de ses lèvres, l'a conduit à une mort prématurée.

—:o:—

VARIÉTÉS

X. a un tort ; c'est de toujours parler de sa vache. A l'en croire cette pauvre bête est la plus fine des créatures. L'autre jour il était chez un ami et l'importunait encore des grandes qualités de sa vache.

—Vous ne sauriez croire, ajouta-il, comme elle est intelligente ; elle me suit partout.

—C'est qu'elle vous prend pour son veau, répliqua l'autre.

.

" Procès gagné ruine le plaideur."

C'est un proverbe de Normandie où les gens sont experts en la matière.

Dans l'Indiana, la ruine vient avant qu'on ait le temps de perdre ou de gagner.

Mayfield et Featheringill, deux fermiers du comté de Floyd, étaient voisins, c'est-à-dire rivaux.

Un jour, la vache de Mayfield perdit sa clochette dans les bois.

Le fils de Featheringill la trouve. Mayfield l'apprend et demande la restitution de sa propriété.

Featheringill refuse.

—Qu'est-ce qui prouve que cette clochette soit celle de la vache à Mayfield ? Il n'y a pas que cette vache dans le pays.

Exploits, affidavits, avocats, etc., etc.

Mayfield contre Featheringill.

Riposte de Featheringill à Mayfield.

Les économies y passent, puis les champs, puis la ferme.

Aujourd'hui le procès durerait encore, mais les hommes de loi ne veulent plus faire "d'avances," et si nos deux hommes ne sont pas sur la paille, c'est qu depuis longtemps la paille est vendue pour payer messieurs les huissiers.

.

Un magistrat priant un de ses collègues à dîner, l'invité répondit :

" Je vous invitais moi-même ; mais je crois que je n'ai rien de bon. Sais-tu, Lafleur, ce que j'ai ?

—Monsieur, vous avez une tête de veau."