

PRIX DE L'ABONNEMENT.

Edition Quotidienne. Un An. 6 Mois. 3 Mois. 1 Mois. POUR LES ETATS-UNIS... \$12.00 \$6.00 \$3.00 \$1.00 POUR L'ETRANGER... \$15.15 \$7.55 \$3.75 \$1.20

Le Numéro



Cinq Sous

PRIX DE L'ABONNEMENT.

Edition Hebdomadaire. Un An. 6 Mois. 3 Mois. 1 Mois. POUR LES ETATS-UNIS... \$3.00 \$1.50 \$1.00 \$0.75 POUR L'ETRANGER... \$4.00 \$2.00 \$1.25 \$0.75

L'Abeille de la Nouvelle-Orléans.

POLITIQUE, LITTÉRATURE.

PRO ARIS ET FOCIS

SCIENCES, ARTS.

Journal Français Quotidien.

NOUVELLE-ORLEANS, JEUDI MATIN, 31 MAI 1906

Fondé le 1er Septembre 1827

Le temps de sommeil.

Les préceptes de l'École de Salerne font encore loi en cette matière. Ils fixent à sept heures la durée moyenne du sommeil nécessaire à l'homme. L'École de Sienne estimait qu'un sommeil plus prolongé est nuisible et recommandait de neuf heures. Ceci peut se défendre à l'aide d'arguments théoriques qui représentent le sommeil comme une intoxication, notre machine s'encrassant de produits toxiques en même temps qu'elle se repose. Mais si une machine se rouille en ne fonctionnant pas assez, elle s'use encore plus vite en fonctionnant trop et trop longtemps.

Le dictionnaire populaire de nos pères était plus généreux que l'École de Salerne. Lever à six, coucher à dix. Faire vivre l'homme dix fois dix.

Cela fait huit heures de sommeil. Mais ce dictionnaire remonte à un temps où l'on dormait à dix heures et où l'on se levait à six. Et puis nos pères étaient des gens heureux, qui ne connaissaient ni le gaz, ni l'électricité, ni les musichalls, ni le bridge, ni bien d'autres choses encore dont nous avons orné notre existence. Ils se couchaient quand il faisait nuit et ils se levaient quand il faisait jour. Nous vivons changé tout cela. Nous sortons à peine de table à l'heure où ils se mettaient au lit et beaucoup se couchent à l'heure où ils se levaient. Nous brûlons, comme on dit, la chandelle par les deux bouts, ce qui fait que parfois elle s'éteint au milieu.

Bref, nous vivons si vite que nous n'avons pas même le temps de dormir. Et les hygiénistes se demandent, non sans raison, si les lois sévères faites pour des temps plus calmes, s'adaptent encore à une époque où il n'y a plus de différence entre le jour et la nuit, et si l'exubérante prolifération de neurasthéniques, de fatigués, de dégénérés et même d'aliénés qui caractérise les débuts du vingtième siècle ne tient pas tout simplement à une insuffisance de sommeil.

Pour le docteur Crickton Brown, dont les travaux sur ce sujet font autorité, cela ne fait pas de doute, et l'auteur anglais n'hésite pas à considérer le "sommeil restreint" comme une des causes principales de la dégénérescence de la race.

Si le manque de sommeil a une influence fâcheuse sur l'organisme, c'est surtout chez les enfants et les jeunes gens que cette influence doit se manifester. La machine, à cet âge, doit d'autant plus facilement se détraquer qu'elle est encore incomplète. Elle est encore à l'essai, pour ainsi dire, et il semble bien qu'à forcer ses ressorts on risque de les fausser. Cependant, si les uns estiment que pas assez de sommeil engendre le surmenage et la neurasthénie, d'autres soutiennent que trop de sommeil porte l'enfant à la paresse et aux mauvaises habitudes. La question s'occupe donc à juste titre les éducateurs de la jeunesse, qui essaient de préciser une moyenne.

Mais l'enquête la plus instructive à cet égard est celle qu'ont faite les docteurs Acland et Onou dans quatre grandes écoles anglaises et américaines.

Toutes les réponses constatent l'importance du sommeil chez les enfants et les jeunes gens en voie de développement, et les dangers auxquels on les expose en écourtant le temps de sommeil nécessaire. Le professeur Mac Kendrick déclare qu'il faut dix heures de sommeil, et il a souvent remarqué l'air fatigué et la résistance moindre de ceux qui dorment moins. Le professeur Sherrington fait observer qu'un enfant exhale 500 centimètres cubes d'acide carbonique par kilogramme de poids, tandis qu'un adulte n'en fournit que 300.

Les combustions chez l'enfant sont donc plus actives que chez l'adulte : le repos doit être plus prolongé. Pour M. Sherrington, un enfant de treize à quinze ans doit se coucher à neuf heures et dormir dix heures.

C'est ce chiffre de dix heures de sommeil que réclament la majorité des réponses pour un jeune homme en voie de croissance, c'est-à-dire de treize à seize ans. Sur 27 médecins d'école, 9 demandent dix heures; 8, de neuf heures et demie à dix heures; 6, de neuf heures à neuf heures et demie; 4, neuf heures comme minimum. Aucune réponse ne conclut à un temps de sommeil inférieur à neuf heures.

En somme, de cet enquête, où physiologistes, médecins et maîtres d'école sont d'accord, il résulte qu'un adolescent a besoin de neuf heures de séjour au lit, et qu'un sommeil insuffisant prédispose aux maladies et surtout à l'épuisement nerveux.

Avec quelques variantes, les adultes et les hommes faits peuvent aussi faire leur profit de ces conclusions, et les lois de l'École de Salerne me paraissent à réviser. Sept heures de sommeil, cela pouvait suffire au temps où la reine Berthe "filait". Mais, maintenant que les reines courent les routes en automobile, huit à neuf heures de sommeil ne sont pas de trop. Nous ne dormons pas assez et nous dormons mal. Et c'est pourquoi, à quarante-cinq ans, nous avons déjà les ornières dures et les nerfs détendus.

Il ne faut pas croire que le sommeil soit moins nécessaire à l'homme qui fatigue son cerveau qu'à l'homme qui fatigue ses muscles. Le citadin, l'homme de bureau a besoin de dormir plus longtemps que le paysan qui travaille la terre, et cela parce qu'il dort moins bien. La qualité n'importe pas moins ici que la quantité. L'homme des villes se couche trop tard et son sommeil est moins "reposant" que celui de l'ouvrier manuel qui s'endort sa journée faite et se réveille dispos à l'aurore. On a dit que le monde est à ceux qui se lèvent tôt; il faut ajouter à une condition, c'est qu'ils se couchent de bonne heure.

DOCTEUR OX.



Le Bitter a été prouvé pendant 53 ans avec beaucoup de satisfaction dans des cas de Fièvre intermittente, Dépendance d'Appétit, Migraine, Indigestion, Constipation, Dyssenterie ou Fièvre Malaria.



SE METTRE ET S'OTER COMME UN HABIT. Voilà le point dans les Chemises Habit Cluett. CHEMISES HABIT. Ces vêtements ont toutes les qualités que l'on recherche dans les chemises supérieures, mais ils coûtent beaucoup moins cher. En tissu blanc ou de teinte solide. \$1.50 et plus. CLUETT, PRABODY & CO. Plus Grands Fabricants de Cols et de Chemises au Monde.

DEPECHE TELEGRAPHIQUES

Complot anarchiste contre la vie du roi Alphonse.

Londres, 30 mai, 533 heures de l'après-midi.—Suivant "l'Evening Standard" la police londonienne aurait découvert un complot ayant pour but l'assassinat du roi Alphonse XIII d'Espagne, le jour même de son mariage.

On prétend que cinquante anarchistes anglais, français et espagnols font partie du complot et sont en route pour Madrid, où ils auraient l'intention d'accomplir leur dessein au moment où le cortège royal sortirait de l'église après la cérémonie nuptiale.

Le complot a été ourdi en Espagne et à Londres, mais la police ayant eu vent de l'affaire a pris toutes les précautions nécessaires pour protéger la personne du roi.

Les conspirateurs, si leur projet avait réussi, avaient l'intention de créer une révolution à la suite de cet attentat en vue de renverser la monarchie et d'établir une république. "l'Evening Standard" qui se prétend informé de bonne source, affirme en outre que de nombreux officiers de l'armée espagnole font partie du complot.

UN SUICIDE.

Victoria, C. B., 30 mai.—Yamada Nohkuma, un philosophe japonais distingué et l'élève du Dr. Thonou, s'est suicidé en se précipitant dans le cratère du volcan Aso.

Tentative d'assassinat contre le général Alikhanoff.

Borjon, Trans-Caucase, 30 mai.—Une tentative a été faite la nuit dernière contre la vie du général Alikhanoff, gouverneur général de Koutais, au moment où il se préparait à prendre le train pour Tiflis.

Le général venait d'arriver à la gare escorté par un peloton de cosaques, lorsque deux bombes furent lancées à quelques pas de lui.

L'explosion blessa grièvement le gouverneur général, un membre de son état-major et plusieurs Cosaques.

Les Cosaques qui n'avaient pas été atteints par l'explosion tournèrent leurs armes dans la direction de la foule et firent feu tuant plusieurs personnes.

Le général Alikhanoff, surnommé ironiquement "le pacificateur de la province de Koutais", est l'homme le plus haï de tout le Caucase.

Pendant de longs mois l'automne dernier cette province resta complètement entre les mains des révolutionnaires qui après avoir fait sauter le tunnel de Siran furent les maîtres du chemin de fer de la Mer Noire. Alikhanoff pour mettre fin à cette rébellion dépêcha une colonne de cosaques à travers les montagnes.

Ces sauvages soldats mirent à feu et à sang la fertile vallée du Roun. La vengeance d'Alikhanoff fut horrible. Des centaines d'habitants pour la plupart Géorgiens et Circassiens furent passés par les armes.

Les habitants adultes des villages s'étant réfugiés dans les montagnes, les femmes, les enfants et les vieillards furent livrés à la brutalité de Cosaques dont les excès ne sauraient être décrits. Cinquante villages furent complètement rasés.

Les atrocités commises dans cette partie du Caucase attirèrent l'attention du pays entier et devinrent le sujet de critiques acerbes contre le gouvernement.

Alikhanoff est un caractère remarquable. C'est lui qui en 1853-55 commandait la colonne d'avant russe dans l'Asie Centrale.

Il fut le principal auteur de l'incident de Penjdeh, incident qui mit la grande Bretagne et la Russie à deux doigts de la guerre.

Cuirassé anglais échoué.

Lundy Island, Angleterre, 30 mai.—Le cuirassé anglais "Montague" s'est échoué pendant un épais brouillard sur les hauts-fonds de Shutter Point.

Le navire est dans une position désespérée.

Le "Montague" est un cuirassé de 14,000 tonnes à deux hélices, attaché à l'escadre de la Manche. Il est commandé par le capitaine Thomas B. Sadair; le commandant en second est le capitaine George E. S. Peich.

Le "Montague" a touché sur un cône de granit situé au sud-ouest de Lundy Island, et connu sous le nom de Shutter Point. L'accident est survenu ce matin à 210 heures. Le navire repose sur le récif avec une profonde déchirure dans sa coque, un peu sur l'avant à bâbord. Plusieurs de ses compartiments étanches sont pleins d'eau et la chambre des machines, la chaudière et les soutes sont inondées.

Le cuirassé donne fortement de la bande à bâbord et ses filets à torpilles commencent à être submergés. Il a perdu ses deux hélices dans le choc ainsi que ses appareils de télégraphie sans fil.

Le cuirassé "Duncan", plusieurs remorqueurs de la marine et d'autres navires sont partis de divers points de la côte afin que la nouvelle de la catastrophe ait été connue pour se porter au secours du navire en danger. La mer est calme.

Le "Montague" se rendait à Penzance où il devait participer aux manœuvres d'été de l'escadre. Il est probable qu'il aura manqué sa route dans le brouillard.

Il paraît fermement fixé au récif et il est probable que les remorqueurs éprouveront de grandes difficultés à le renflouer.

Tant que la mer restera calme le cuirassé ne sera pas en danger immédiat de sombrer, mais si un orage vient à se produire il est infailliblement perdu.

Il y a Un Biscuit Soda et Seulement Un. Vous ne connaissez ce Biscuit Soda que quand vous aurez connu Uneda Biscuit. Goûter le Uneda Biscuit c'est l'aimer. Vous n'oubliez jamais ce premier goût, et vous le renouvelez à chaque fois que vous mangez Uneda Biscuit. 5¢ Dans un paquet à l'épreuve de l'humidité et de la poussière. NATIONAL BISCUIT COMPANY

Si en revenant de faire votre tournée d'emplète, et que vous êtes accablé par la chaleur et la fatigue par le soleil brûlant, lavez votre figure avec de l'eau froide, à laquelle ajoutez quelques gouttes D'ALCOHOLINE et vous ne serez jamais sans une bouteille d'ALCOHOLINE sur votre toilette. Insistez pour avoir le paquet original avec notre nom sur le sceau. L'Alcooline n'est jamais vendue en bloc. LOUISIANA DISTILLERY CO., LTD. Nouvelle-Orléans.

UNE BONNE VOITURE. Joseph Schwartz Co., Ltd., 891-831 RUE PERDIDO.

Decouverte de nouveaux cadavres. San Francisco, 30 mai.—Les restes de onze autres victimes de l'incendie ont été trouvés, ce qui porte à 118 la liste des décès à la morgue. Les cadavres de Andrew Colman et David Cook ont été trouvés dans les ruines d'un magasin, 114 rue Troisième. Cinq corps ont été retirés des ruines de la King-bury House. Les restes de deux Chinois ont été trouvés parmi les ruines de Chinatown. Le cadavre de Frank Procheizna, un garçon d'hôtel a été découvert dans un terrain près de la vieille poste et celui d'un homme qu'on suppose être Frédéric E. Meli a été trouvé au fond de la fosse 515 rue Troisième.

PIANOS FISCHER. Un Piano de Haut Grade à Prix Modéré. GRUENWALD'S



KAIROUAN, LA VILLE SAINTE.