

ner à cette prescription une rigueur absolue, et qu'au cas où, par un temps chaud, l'on aurait fait une dépense d'efforts extraordinaires ayant provoqué une exhalation, une transpiration insolite, l'on serait mal venu à ne pas réparer la perte subie. Je parle, entendons-nous bien, du train de vie coutumier de gens qui n'accomplissent aucun travail physique pénible, et j'ajoute que comme, même sans travail, sans agitation corporelle, le corps en été transsude plus qu'en hiver, il est tout naturel qu'au cours des repas, hors desquels il faudrait pouvoir ne jamais boire, la somme de boisson soit augmentée en raison de l'élévation plus grande de la température.

Il va vous sembler que l'abstinence que je conseille soit difficile à observer. Non, je vous assure ; c'est, en principe, non pas même une privation à s'imposer, car les chaleurs torrides ne se déclarent pas du jour au lendemain, mais un simple mouvement de résistance à une influence dont on aurait aisément raison, et à laquelle on ne cède d'ailleurs que d'une façon toute machinale, parce qu'on ne réfléchit pas aux conséquences de cette faiblesse.

Conséquences bien graves, en somme, puisque l'excès de boisson ne tend à rien moins qu'à débiliter le corps en général, et à troubler les fonctions de l'estomac, qui, pendant les chaleurs plus qu'en tout autre moment, a besoin de toute son énergie, de toute sa régularité d'action.

Tâchez donc, au commencement de l'été, de vous mettre en garde contre la funeste tentation de boire hors des repas, et vous en aurez cette triple et quadruple récompense, d'être plus forts, de digérer mieux, ce qui est la première garantie de santé, d'avoir moins chaud, et enfin de n'avoir pas soif.

—Fort bien, docteur, il est probable que nous mettrons ces prescriptions à profit l'an prochain ; mais étant donné que nous ne les avons pas suivies et que la soif nous obsède, que devons-nous boire ?

—A la première de vos questions je réponds par une question : Qu'est-ce que la soif, la soif naturelle, bien entendu, c'est-à-dire l'appétence du boire (comme l'appelle Haller) ? Un hygiéniste célèbre l'a définie "le cri d'un besoin général qui résulte d'une diminution dans la masse liquide du corps" (M. Lévy).

Il faut de l'eau en certaine proportion dans l'ensemble de notre corps ; en grande proportion même, puisqu'un homme ordinaire qui pèse 60 kilos, ou, comme nous disons vulgairement, 120 livres, ne porte pas moins de quatre-vingts livres d'eau, contre tout au plus quarante livres de matériaux solides. Le sang, qui contient beaucoup d'eau, est le premier à s'apercevoir du défaut de proportion, quand le fait vient à se produire par une cause ou par une autre, et alors nous avons soif, c'est-à-dire que nous demandons à remettre de l'eau là où il en manque. Avez-vous bien entendu ? j'ai dit : remettre de l'eau.

—D'où nous devons conclure, docteur, que l'eau...

—Est la boisson normale par excellence, celle qui répond le mieux aux exigences de la nature. D'ailleurs, à l'heure où je vous parle, l'eau est encore la seule boisson des huit-dixièmes de la race humaine, et il est bon de noter que les peuples buveurs d'eau ne sont pas ceux qui offrent le moins grand nombre d'hommes robustes, vigoureux et actifs.

Oui, l'eau est de tous les liquides celui qui réussit le mieux à calmer la soif ; et si l'on savait, même en cas de soif vive, prendre l'eau en quantité voulue et graduelle, il serait vraiment inutile de recourir à nulle autre boisson.

En réalité, du reste, nous ne connaissons guère comme calmants ordinaires de la soif que des boissons dont l'eau forme la base, et c'est pourquoi, parmi les boissons fermentées, qui d'ailleurs ne désaltèrent au moment même que pour raviver la soif un peu plus tard, la bière a sur le vin un avantage proportionnel à la quantité d'eau qu'elle contient en plus.

Que, déshabitués de l'eau pur par les raffinements de ce que nous appelons le confortable, nous voulions ajouter une sa-

veur, un arôme agréable à cette boisson primitive, rien de mieux, si le plaisir que cette modification nous procure n'avait pas pour conséquence de nous conduire à exagérer la somme d'absorption d'un liquide qui, pris en trop grande quantité, devient aussi nuisible qu'il est bienfaisant quand on en modère la dose.

Il en est absolument, dans ce cas, comme du forgeron qui avive le feu de sa forge par un peu d'eau, mais qui l'éteindrait d'emblée s'il prodiguait trop les aspersions.

La sagesse, encore une fois, serait donc la modération ; mais comme il est convenu qu'en vertu de la mauvaise habitude contractée, vous ne restez pas dans la juste mesure, et que je ne vous fais pas l'injure de croire que vous vous abreuvez d'alcools, il faut que vous sachiez à quoi vous vous exposez. Et d'abord, au point de vue purement mécanique, votre corps, qui veut se débarrasser de l'excès d'eau, se transforme en une sorte d'alambic, ce qui suffit à en distendre tous les ressorts et à vous ôter l'énergie dont vous auriez besoin pour braver la chaleur ; car vous n'ignorez pas que l'acte de la transpiration affaiblit ; et vous transpirez sans cesse dans des proportions extrêmes.

Voilà pour la masse du corps ; mais en ce qui concerne les organes intérieurs, et notamment les organes de la digestion dont le fonctionnement régulier importe tant à la santé, vous distendez l'estomac, vous diluez les sucs gastriques et atténuez leurs principes actifs ; vous rendez molles, atones les membranes, enfin vous engorgez et noyez tout le système. De là digestions imparfaites, suppression de la nutrition du corps, qui perd sans acquiescer. De là des vomissements, des diarrhées, c'est-à-dire une perturbation qui peut avoir les suites les plus désastreuses.

—Mais enfin, docteur, étant donné que nous sommes impérieusement poussés à boire, à ingurgiter plus d'eau que n'en réclame notre organisme, n'est-il pas un choix à faire parmi les boissons aqueuses ?

—Repoussez d'abord les acides qui ne font qu'irriter, et particulièrement les sirops de fruits qui délabrent ; il n'y a de bon dans tout cela que le principe sucré qui a une vertu tonifiante.

—Que pensez-vous du *grog*, docteur ?

—Le *grog* est une boisson d'hiver, non d'été, car quelque temps après l'ingestion, il se fait une réaction de chaleur et de sécheresse qui appelle un calmant.

—L'eau rougie ?

—Est préférable, à la condition d'y mêler un peu de sucre et de la boire *rose*, plutôt que *rouge*, soit très-peu de vin.

—L'eau gazeuse ?

—Est bonne dans une certaine mesure ; car si, en principe, elle paraît soulager de la soif, elle ne tarde pas à amener une irritation qui jette bientôt un trouble dans l'économie.

—La bière ?...

—Est un alcoolique souvent assez haut titré qui n'abat la soif que pour la faire renaître plus vive... allez voir en Allemagne, en Belgique, en Angleterre, et voyez, chez nous, les buveurs de *bocks*. Je ne vous conseille donc la bière qu'en mangeant.

—Alors que prendrons-nous quand nous devons boire sans manger ?

—La boisson par excellence, qui fait merveille dans nos pays chauds, l'eau légèrement sucrée et teintée de café, c'est-à-dire deux cuillerées d'une forte infusion de café dans un verre d'eau.

Ce qui est une véritable providence pour les rudes travailleurs des champs, pour les troupes en marche, ne peut être que merveilleusement salutaire pour les gens qui ne dépensent aucun effort extraordinaire. Tenez-vous-en à cette boisson qui n'est ni difficile ni coûteuse à préparer ; et en même temps que vous aurez réussi à atténuer la soif, vous aurez conservé à vos organes une tonicité, une activité dont vous ressentirez les heureux effets ; car notez qu'ayant moins soif en buvant beaucoup moins, vous ne ferez rien autre que vous rapprocher du système normal de réparation aqueuse de votre corps.

—C'est entendu, et nous nous conformerons d'autant plus aisément à votre recommandation que cette boisson est des plus agréables ; mais encore un renseignement dont l'accident de tantôt nous révèle l'importance.

—J'entends, vous voulez parler de la température du liquide.

—J'ai oui dire qu'on se trouverait fort bien d'user en été de boissons sinon chaudes, au moins tièdes.

—C'est une grave erreur. Il peut arriver qu'en de certains cas de fatigue extrême, notamment en atteignant au but d'une marche forcée, l'absorption d'un liquide chaud, mais de nature réconfortante, tonifiante, comme par un exemple un bouillon simple ou mêlé de vin, soit d'un bon effet ; mais c'est une exception dont il ne faudrait pas faire une règle.

Les exemples sont du reste nombreux de populations, de troupes chez lesquelles le manque d'eau fraîche pendant l'été a causé toutes sortes d'accidents et de maladies.

L'eau tiède est essentiellement débilitante, tandis que l'eau fraîche est fortifiante. La nature nous conduit bien quand, par les temps chauds, elle nous fait préférer les boissons froides, et c'est être dans les saines lois de l'hygiène que de boire frais en été.

A vrai dire, y a-t-il des précautions à prendre, et ne faudrait-il pas aller d'un excès à l'autre, comme par exemple ne plus s'abreuver que de boissons glacées à toute heure et à tout propos.

L'eau froide, c'est-à-dire à la température ordinaire des caves ou des puits, est un excellent tonique, car en entrant dans l'estomac elle provoque une réaction, un léger afflux sanguin qui aide au travail de la digestion ; mais il est bien entendu qu'il faut encore là une juste mesure, car si, par exemple, une certaine chose glacée ou, si vous aimez mieux, ce que nous appelons une *glace* prise au cours du repas est un excellent digestif, par la vive réaction qu'elle fait s'opérer, plusieurs verres d'eau glacée ou un grand bol de glace arêterait, paralyserait la fonction de l'estomac. Au lieu que la circulation générale s'active, comme cela a généralement lieu après absorption modérée du principe tonique, l'excès produirait un refroidissement et même la mort, par suite d'affections graves, comme pleurésies, péritonites, etc.

C'est ici, d'ailleurs, le cas de noter que, toutes les fois qu'il s'agit d'introduire dans l'estomac un liquide frais ou froid, le mieux est de l'accompagner d'une certaine dose d'aliments. Un bouchée de pain, un biscuit mangé au préalable, peuvent suffire à préserver des plus funestes accidents.

J'ajoute que la façon d'absorber le liquide froid est aussi pour beaucoup dans le danger ou l'innocuité de ses effets.

Si, pendant les chaleurs, tant d'accidents surviennent par suite de l'absorption de boissons froides, c'est qu'on a jeté trop brusquement et en trop grande quantité à la fois ces liquides dans l'estomac. C'est le cas d'une armée qui arrive auprès des sources fraîches : les soldats se penchent, boivent sans reprendre haleine, et ils sont frappés presque instantanément, ce qui n'arriverait pas si, avant d'avaler l'eau, ils la gardaient quelques instants dans la bouche, ou si, à l'exemple des Orientaux, ils la hamaient avec un chalumeau ; procédé infailible pour absorber, sans danger aucun, les boissons les plus froides, parce qu'il y a pénétration graduelle, et non invasion subite.

—Le physicien, dit avec raison un médecin pratique, sait fort bien que s'il jetait subitement de l'eau froide sur une cornue rougie, il ferait éclater cette dernière ; tandis qu'avec des ménagements il emplira d'eau la cornue.

—Voilà comment il se fait que les chiens, qui lapent, peuvent impunément boire de l'eau fraîche au moment où leur corps est le plus vivement échauffé, tandis qu'il y aurait grand danger à laisser boire les chevaux, qui hument l'eau en masse.

—Gardez-vous donc des contrastes trop subits ; et s'il vous arrivait, comme cela est arrivé tantôt à votre jeune fille, de

manquer à cette prudente prescription, rappelez-vous que l'expérience démontre qu'aucun accident n'est à craindre si, après avoir bu froid, même quand on est en sueur à la suite d'une grande agitation, on a le soin de reprendre aussitôt et d'exagérer même, si c'est possible, l'exercice qui a provoqué la transpiration.

—D'où vient, par exemple, que dans les bals tant de cas se présentent où, pour avoir bu froid, certains danseurs sont incommodés, tandis que d'autres n'éprouvent aucun malaise ? C'est que les premiers se sont reposés après avoir bu, et que les seconds se sont remis immédiatement à danser.

—Voilà comment votre jeune fille, après avoir commis une imprudence relative, aurait pu n'en éprouver aucune incommodité—bien qu'elle eût certainement mieux fait ou de laisser passer quelques instants avant de boire, ou de boire à toutes petites gorgées, ou de prendre une boisson chaude.

—Est-ce tout, docteur ?

—Dixi !

E. M.

CONSEILS UTILES

Une branche de sureau placée près de la fenêtre, en été, éloigne la plupart des insectes tracassiers tels que moustiques, cousins, papillons de nuit, mouches, teignes, etc.

Le sureau est aussi un correctif des mauvaises odeurs ; il serait donc doublement utile sur les étalages de viande ou de poisson, pendant les grandes chaleurs.

Pour les mêmes raisons, quelques fenilles de sureau devraient être mises en permanence près des garde-manger.

Si vous avez dans votre écurie un cheval qui ronge les boisées de sa stable ou *box*—vice très-commun et réputé difficile à guérir—faites laver d'une solution d'extrait d'aloès ou de goudron les parties mordues, et cela aussi souvent que le cheval recommencera. Ces extraits qu'on applique avec une brosse sont inoffensifs, mais tellement amers qu'ils finiront par dégoûter le cheval de cette habitude de ronger les cloisons qui l'avoisinent.

Pendant que les poules pondent abondamment, il faut faire la provision d'œufs pour l'hiver. Voici une nouvelle recette pour la conservation.

On enduit les œufs de beurre frais ou d'huile d'olive. On les dispose sur un plateau de bois et on les retourne tous les quatre ou cinq jours. Une boîte, composée de quatre plateaux ou compartiments qu'on pourrait tirer, ferait une excellente réserve à œufs. Mais il ne faut pas que le bois soit neuf, il communiquerait aux œufs une odeur de térébenthine, tout couverts d'huile ou de beurre qu'ils seraient. Une provision d'œufs pour l'hiver fut perdue pour avoir été enfouie dans de la sciure, et des œufs gardés à l'office dans un buffet neuf avaient un goût si détestable qu'on ne put s'en servir.

VARIÉTÉS

Le comble de la glanterie :

"Refuser de battre les cartes, parce qu'il y a des dames dans le jeu !"

* *

Un ancien beau rencontre une de ses anciennes qu'il n'a pas vu depuis vingt ans. Ayant fini par la reconnaître à grand-peine :

—Comment, lui dit-il, comment c'est toi, ma bonne Joséphine !

La "vieille garde" avec bonhomie :

—Oh ! tu sais, maintenant, tu peux m'appeler "Joséphine" !

* *

Un mot du *Hurper's Bazar*, de New-York : Un colonel aimait beaucoup à parler de lui-même et de ses mérites, et il lui arriva de dire un jour en présence d'une dame :

—Il est presque impossible de savoir à quel point je me trouve occupé, car je ne suis pas seulement le commandant du régiment, mais aussi son major, son adjudant, et Dieu sait quoi encore !

—Et de plus, vous êtes aussi votre propre trompette ! répondit la dame ironiquement.

Tous les acheteurs sont d'accord pour vanter la qualité et le bon marché des nouveaux Chapeaux que la maison DEROME, 621, rue Ste-Catherine, à l'enseigne du lion et de l'ours, vient de recevoir. Cet établissement, si avantageusement connu du public, n'offre que des chapeaux dont la qualité et l'élégance sont devenues proverbiales. Les nombreux clients sont assurés d'avoir entière satisfaction. Un lot considérable de chapeaux de paille et de feuilles de palmier à vendre à sacrifice.