

langé à l'air; tandis que, dans tous mes cas de chirurgie, je me suis toujours efforcé, à part chez les personnes âgées, d'exclure l'air autant que possible.

DE LA NATATION.

Considérée comme modificateur hygiénique et thérapeutique.

(Lecture devant l'Institut Médical de Montréal.)

La natation, le premier exercice de la gymnastique, fut en honneur presque de toute antiquité. Dans les plus beaux jours de la Grèce elle faisait partie de l'éducation physique si solide et si soignée des jeunes Spartiates. Les soldats romains lui devaient cette santé et cette vigueur qui les mettaient en état de soutenir les marches les plus longues et les plus pénibles, chargés de tout leur matériel de bataille et de campement. Chez eux, quand on voulait qualifier un parfait ignorant, on disait de lui: "il ne sait ni lire ni nager." Comme il serait à désirer, que l'on fit de nos jours comme au moyen âge, où, tous les samedis la cloche communale invitait les ouvriers à venir dans l'eau limpide de la rivière se débarrasser de l'épaisse couche de poussière qui induisait leurs membres et qu'ils avaient contractée dans le rude exercice de leur profession.

On trouve dans cet exercice deux puissants modificateurs de la thérapeutique et de l'hygiène: l'hydrothérapie et la gymnastique dont l'extension prise de nos jours est une juste récompense des bienfaits répandus sur ceux qui en ont usé avec discernement.

Pour mieux établir le rapport qu'a la natation avec ces deux modificateurs, j'ai cru convenable de la considérer sous ces deux points de vue; de là deux parties auxquelles sera ajoutée une troisième sur l'hygiène propre de la natation ainsi que sur les accidents qui menacent la vie du nageur et les moyens d'y remédier.