

sion ressort tout naturellement de ce substanciel et éloquent exposé : la fraude maçonnique est ou un danger ou une chimère ; tout chrétien doit y rester absolument étranger ; les hommes de bonne foi qui sont entrés dans la franc-maçonnerie doivent revenir à la grande Église catholique où leur place est marquée."

Précaution à prendre pour les bains

Il y a des imprudents qui ne pensent à rien, qui négligent de prendre les mesures les plus simples pour assurer les bons effets du bain, pour en prévenir les dangers, qui peuvent être très-sérieux.

Il est rare que la température de l'eau ne soit pas inférieure à celle de l'air ; elle est toujours inférieure à celle du corps : de là le saisissement plus ou moins désagréable qu'on éprouve en y entrant.

Si votre digestion n'est pas faite, ce saisissement peut l'arrêter brusquement, et vous occasionner une indigestion, peut-être même une congestion.

Si vous êtes en sueur, la transpiration soudainement arrêtée, se répercute à l'intérieur : c'est une fluxion de poitrine, et peut-être une attaque d'apoplexie.

Donc, avant d'entrer dans l'eau, il faut attendre que la digestion soit faite, c'est-à-dire qu'il faut généralement attendre trois heures après le repas et sentir que le travail n'occupe plus l'estomac. Un bain de mer peut se prendre un peu plus tôt, parce que l'eau de mer a des propriétés plus toniques, plus excitantes ; mais, dans tous les cas, mieux vaut attendre un peu que de s'exposer.

Si vous êtes en sueur en arrivant au bain, attendez aussi quelque temps, même avant de vous déshabiller ; puis procédez à cette opération avec lenteur ; enfin, restez quelque temps au bord de l'eau avant de vous y jeter.

Ces précautions sont bonnes pour tout le monde ; elles sont indispensables pour les constitutions faibles, pour les petites sautes.

Une fois dans l'eau, remuez-vous-y.

Si vous ne savez pas nager, battez l'eau de vos bras, marchez, plongez, agitez-vous.

Et vous savez nager, il faut le savoir, nous n'avons rien à vous recommander ; le plaisir de la natation est tel, qu'aucun nageur ne songe à rester en repos dans l'eau, et la natation est l'exercice qui contribue le plus au bon effet des bains froids.

Après de quelques secondes, la sensation désagréable du premier moment a disparu.

Le moyen le plus simple d'abrégier cette sensation, c'est de se plonger d'un seul coup dans l'eau, et la tête la première.

Si vous n'avez pas ce courage, mouillez-vous d'abord les mains, les bras, la poitrine et entrez hardiment, vivement.

Quinze minutes de bain et de natation suffisent aux tempéraments affaiblis ou nerveux ; quarante minutes conviennent aux bonnes constitutions.

Au delà, c'est l'excès ; ce peut être le plaisir, ce n'est plus l'action salutaire du bain ; les constitutions faibles se débilitent encore plus, les constitutions fortes s'affaiblissent ; on sort du bain fatigué, épuisé, sans éprouver le bien-être qu'on était venu chercher.

En général, il faut sortir au second sisson.

Le premier est celui qu'on éprouve en entrant dans l'eau ; le second vient quand le refroidissement du corps est porté à un certain degré.

Sortez donc du bain, essayez-vous complètement et fortement, habillez-vous promptement, et livrez-vous à un exercice modéré.

Alors une délicieuse réaction s'opère : la peau et les muscles se détendent, la circulation reprend un cours plus régulier ; la respiration et toutes les fonctions vitales s'effectuent avec une énergie toute nouvelle ; l'appétit grandit ; on se sent revivre ; l'organisme est tonifié.

Un ou deux bains par semaine suffisent à un valétudinaire ;

Trois ou quatre conviennent aux personnes qui jouissent d'une bonne santé ; c'est un bain tous les deux jours.

En prendre plus, c'est chercher le plaisir, ce n'est plus obtenir

la force : nous parlons des bains de rivière ; les bains de mer peuvent se prendre tous les jours.

Une grave imprudence, c'est, quand on a un vêtement de bain qui couvre la poitrine et le dos, de le conserver quelque temps hors de l'eau ; l'évaporation de l'eau se fait alors aux dépens de la chaleur du corps, et une grave fluxion de poitrine peut survenir.

Avec toutes ces précautions qui sont bien faciles à prendre, rien de plus salutaire que les bains froids par ces temps de chaleur.

C'est le moyen le plus sûr de conserver l'appétit, de conserver ses forces, et d'éviter les maladies de la saison.

Les améliorations en agriculture

On améliore un domaine lorsqu'on y joint de nouvelles terres qu'on échange celles qui sont plus éloignées contre celles qui sont plus rapprochées, qu'on en surveille mieux la culture, qu'on le pourvoit d'un plus grand nombre de bestiaux, etc.

Le but de l'agriculture doit toujours être d'améliorer son fonds sous tous les rapports ; car il est de fait que dès qu'il cesse d'être amélioré, il se détériore, l'état qu'on appelle stationnaire étant presque impossible à conserver, à raison des accidents, des variations atmosphériques, etc. Nous disons sous tous les rapports, parce que souvent une amélioration partielle mal combinée est plus nuisible qu'une non-amélioration.

Par exemple, lorsqu'on fait des fossés d'écoulement trop multipliés qui dessèchent le sol outre mesure ; lorsqu'on achète un plus grand nombre de bestiaux qu'on ne peut en nourrir, ou qu'on ne peut employer les fumiers, on fait une fausse spéculation.

Chaque partie de l'agriculture a des moyens ou des procédés d'amélioration qui lui sont particuliers. On n'améliore pas un bois comme un champ, un troupeau de bêtes à laine comme un troupeau de vaches. La science agricole se compose principalement des connaissances propres à faire choisir, et traire les différents méthodes connues, celles qui vont au but plus directement et plus économiquement.

On améliore les races des animaux domestiques, 1^o. en prenant toujours les plus beaux individus de la race, tant pour le mâle que pour la femelle ; 2^o. en croisant des races qui ont des qualités différentes, pour en faire une métis ; 3^o. en les mettant dans les circonstances les plus favorables possibles. Dans ces cas c'est, comme on le sait, toujours le mâle qui a le plus d'influence sur la perfection, excepté la grosseur ; et c'est par conséquent sur lui que doit se porter la principale attention, non seulement au physique, mais encore au moral.

Ainsi, veut-on améliorer la race des chevaux canadiens pour le trait, on choisit le plus bel étalon, soit relativement à sa forme, soit relativement à sa grosseur, et en même temps le plus ardent au travail, le plus sobre le plus doux, etc. et on lui donne une jument qui approche le plus possible de lui sous les mêmes rapports. Les petits qui proviennent de leur accouplement seront surabondamment fournis de lait dans leur première enfance, non seulement par leur mère, grandement accrue à cet effet, mais même par les vaches dont la traite lui sera consacrée ; plus tard il sera mis dans les pâturages les plus fins, les plus succulents et les plus abondants ; toujours on le traitera avec douceur, on l'accoutumera à vivre avec les hommes et les autres animaux, on évitera tout ce qui pourrait lui faire peur, etc. On ne le mettra au travail et on lui fera faire des petits que lorsque son accroissement sera complète, que lorsque toutes ses parties osseuses et musculaires seront consolidées, c'est-à-dire à sept, huit et même neuf ans.

C'est par des moyens lents, mais certains, que les cultivateurs améliorent leur situation personnelle, et augmentent la prospérité de leur pays. Nous commençons à voir en ce moment les heureux effets de l'amélioration de nos terres par l'introduction des mérinos. Pourquoi ne s'occuperait-on pas aussi de l'amélioration des autres animaux domestiques ? Les types ne manquent pas, ce n'est que la volonté d'en faire usage et la constance.

Pourquoi ne pas choisir généralement parmi la grande quantité de variétés de poules, de pigeons, de canards, etc., celle qui