

Le *pantalon* qui a remplacé la *culotte*, a sur cette dernière l'avantage de ne pas exercer de constriction sur la jambe, mais combien d'autres inconvénients la mode n'a-t-elle pas au lui donner ? N'est-ce pas un vrai inconvénient que celui d'être tiré en deux sens contraires, d'un côté par les bretelles et de l'autre par les sous-pieds ? Outre cela, la ceinture exerce encore autour du corps une constriction très-génante et nuisible aux fonctions digestives, et il n'est pas rare de voir des hommes à la mode incapables du moindre mouvement. La *chaussure*, dont l'extrémité est tantôt carrée et tantôt pointue, n'est pas assez large en général, et c'est là la grande cause des cors et des durillons. De plus, la mode des grands talons rend la démarche gênée et sans noblesse.

Si j'avais à donner mon avis sur le meilleur costume pour l'homme, je conseillerais : pendant l'hiver un pantalon demi-collant, large à la ceinture et soutenu par des bretelles peu tendues, pas de sous-pieds ; une grande redingote ni trop large ni trop étroite, pouvant, selon la température, se porter ouverte ou se boutonner jusqu'au haut ; pendant l'été un pantalon plus large, et un paletot très-large aussi ; dans tous les temps des souliers et non des bottes ; ces dernières entretiennent autour de la jambe une chaleur qui prédispose cette partie aux varices et aux gonflements ; un chapeau léger permettant le passage de l'air, enfin une cravate sans col et lâche. Nos habits doivent être faits pour nous mettre à l'abri des vicissitudes atmosphériques, servir la décence, et non gêner nos mouvements, nos fonctions et nous servir de supplice.

Bains. Les bains consistent dans l'immersion plus ou moins prolongée du corps dans l'eau.

Le *bain chaud* est abandonné aujourd'hui, et lorsque son indication se présente en thérapeutique, on le remplace par le *bain de vapeur* ou *d'étuve*. Le *bain tiède*, celui qui se prend dans des baignoires et dont la température varie de 20 à 25 degrés, est celui dont l'emploi est plus fréquent ; il débarrasse la peau des ordures qui la salissent, l'assouplit, la rend plus propre à l'exercice de ses fonctions et produit un effet calmant général.

Le *bain frais*, que nous prenons dans l'eau de nos rivières à la température de 12 à 20 degrés, est un tonique qui produit les meilleurs effets lorsqu'il est convenablement administré. Le bain de mer est plus actif, tant à cause des sels que l'eau tient en dissolution, qu'à cause du choc produit sur le corps par les vagues. Il faut éviter de faire usage du bain tiède ou du bain frais

avant que la digestion soit achevée, c'est-à-dire avant qu'il se soit écoulé trois heures entre le repas et le moment où on se met dans l'eau. L'oubli de cette précaution a souvent produit de très-fâcheux effets, et même la mort. Il faut aussi éviter de se plonger dans une rivière quand le corps est en sueur. Il est important, quand on prend un bain frais, de se mouiller de temps en temps la tête afin d'éviter les douleurs qui se manifestent ordinairement de ce côté.

Le *bain froid* est rarement employé, même comme moyen thérapeutique.

Quelques peuples emploient comme moyen hygiénique les *bains de vapeur* ou les *bains d'étuve*. Ces habitudes n'ont pénétré chez nous que comme moyens médicaux. Ces mêmes peuples emploient encore le *massage* et les *frictions* qui me semblent de bonnes pratiques ; elles donnent de la liberté aux articulations et excitent l'action de la peau.

Les *lotions* ne sont guère que des bains partiels employés pour nettoyer les parties du corps qui sont les plus exposées à être salies, tels que les mains, la figure, la tête, &c. On doit les pratiquer à l'eau pure et froide, au moyen d'un linge ou éponge. L'addition du savon n'a aucun inconvénient. (*Cosmétiques ici.*)

Avant de quitter les cosmétiques, disons un mot des soins qu'exigent les cheveux, la barbe et les ongles.

Les cheveux ne demandent d'autres soins que d'être soigneusement peignés et brossés tous les jours, lavés à l'eau tiède et au savon tous les cinq ou six jours, et coupés de temps en temps. On peut aussi cependant employer un peu de pommade pour les rendre plus souples, mais de toutes ces productions de la parfumerie, les meilleures sont les plus simples et les moins odorantes. Quant aux pommades qui font croître et épaissir les cheveux, il faut toujours s'en méfier ; si les cheveux tombent par suite d'impuissance du bulbe, rien ne saurait les faire repousser ; s'ils tombent par suite de maladie, ils repoussent seuls. Les drogues débitées pour teindre les poils sont toutes nuisibles, il faut les rejeter sans distinction, et d'ailleurs un homme n'est pas déshonoré pour avoir les cheveux blancs, tandis qu'il est ridiculisé pour les teindre.

La barbe réclame les mêmes soins, c'est-à-dire la plus grande propreté, et ne coupe de temps en temps.

Chez l'enfant il se manifeste très-souvent à la tête des insectes fort incommodes, les poux. Dans le monde, les uns croient devoir respecter ces animaux, et les considèrent comme nécessaires à la santé, tandis que d'autres emploient différents remèdes pour les détruire. Les uns

et les autres ont tort ; les poux sont toujours inutiles, et le moyen d'en débarrasser l'enfant consiste, à le peigner très-souvent et à lui tenir la tête dans un état de propreté extrême.

Terminons enfin en disant que les *ongles* ne demandent d'autres soins que d'être coupés et débarrassés de la matière qui s'amasse entr'eux et la peau. Il faut éviter de les couper trop courts, mais aussi il ne faut les laisser pousser en griffes, et je ne comprends pas un goût assez ridicule pour aimer un aussi incommode et malpropre ornement. Au lieu d'être coupés en rond comme ceux des mains, les ongles des pieds doivent être coupés carrément afin d'éviter la douloureuse maladie connue sous le nom d'*ongle rentré dans les chairs*.

Cosmétiques on appelle ainsi certaines préparations destinées à donner de la fraîcheur à la peau et de la souplesse à quelques parties. On ne se sert plus aujourd'hui du fard et c'est un grand pas vers le progrès. Des grâces simples et naturelles, le rouge de la pudeur, l'enjouement de la douceur, voilà le fard le plus séduisant de la jeunesse ; quant à la vieillesse, il n'en est aucun qui puissent l'embellir si ce n'est l'esprit et les connaissances.

Les vrais cosmétiques sont les lotions aqueuses, pour la propreté, et tout au plus doit-on ajouter pour mieux nettoyer la peau, du bon savon.

Il n'est pas d'un homme et surtout d'un écolier chrétien de se farder et de se musquer comme une petite maîtresse.

JACQUES CARTIER.

(suite et fin.)

S'il n'est pas certain, ou si vous voulez s'il n'est pas vrai que la rivière Jacques Cartier ait eu l'honneur de recevoir dans ses eaux les vaisseaux du marin de St. Malo, elle en a un autre qu'il n'est pas possible de lui ravir, celui d'avoir possédé sur ses bords un fort dont on entend quelquefois gronder le canon dans l'histoire du pays.

On en voit encore les ruines et le fossé où il y a presque toujours de l'eau : le fort était très-avantageusement situé sur un endroit très-élevé d'où il dominait le fleuve et le bas fonds de la rivière.

Il y a quelques années on voyait sur la terre où se trouvent ces ruines, un vieux pin, mort depuis longtemps. Le propriétaire chez qui cet arbre se trouvait, se résolut de l'abattre. Quelle ne fut pas sa surprise, lorsque, dès les premiers coups de hache, il découvrit dans cet arbre qui était creux, trente canons de mousquets et 12 gobelets d'argent.

La monture des mousquets avait été