

de neuf ou dix heures ; et, après le deuxième pansement, la matière du panaris n'est plus qu'une eau claire. Alors on perce la peau avec une pointe de canif ou tout autre instrument, pour faire sortir la sérosité ; on continue le même pansement pendant huit ou dix jours, et la cure est finie.

Ce remède guérit sans exception les panaris de toutes espèces, d'où l'on peut conjecturer qu'il doit faire le même effet sur les clous et divers abcès, même sur ceux qui se forment près de l'anus, et dont les suites sont quelquefois si funestes.

VARIÉTÉS

QU'EST-CE QUE LE BAILLEMENT ?

Sous l'influence de causes diverses, et qui semblent au premier abord n'avoir pas de rapports entre elles, on éprouve dans certains muscles de la face, de l'arrière-bouche et du cou, une sensation difficile à définir, qui détermine dans ces muscles une contraction spasmodique et, par conséquent, indépendante de la volonté. La mâchoire inférieure s'écarte de la supérieure, la bouche s'ouvre largement, tandis que les paupières se ferment à demi ; le voile du palais se relève, la langue et le larynx s'abaissent l'isthme du gosier se resserre, et l'air, refoulé dans la trompe d'Eustache, détermine un certain degré de surdité. Le spasme, modéré à son début, augmente rapidement de force jusqu'au moment où, à une contraction violente des muscles intéressés, succède un relâchement brusque, une détente qui s'accompagne d'un sentiment de bien-être. En même temps que la contraction musculaire, commence une inspiration lente, profonde, avec expansion complète des parois de la poitrine, et que suit une expiration rapide, coïncidant avec la détente musculaire. L'ensemble de ces phénomènes constitue le *bâillement*, qui est, comme on le voit, un acte involontaire, spasmodique, et se rattachant à la fonction respiratoire.

Cet acte a pour résultat d'introduire dans les poumons une quantité d'air plus grande que celle qu'y apporte l'inspiration ordinaire, et, par conséquent, d'activer l'hématose et la circulation. Il se produit sous l'influence des causes qui ralentissent ou gênent la respiration, et surtout, suivant quelques auteurs, de celles qui en changent le type, en faisant prédominer l'expansion de la base ou du sommet de la poitrine. On bâille quand l'heure du sommeil est venue, ou quand au réveil, la somnolence n'est pas encore dissipée, ou encore quand l'immobilité, la fatigue, l'ennui, nous causent une torpeur voisine du sommeil. La faim, l'excès de réplétion de l'estomac et les autres malaises de cet organe déterminent aussi le bâillement ; on le voit survenir au début de la fièvre, pendant le frisson, en un mot, dans une foule de conditions différentes ou même opposées, mais ayant toutes pour effet une modification de la respiration ou de la circulation. De plus, comme tous les phénomènes nerveux, il se produit par imitation. La vue d'une personne qui bâille, ou d'un tableau qui reproduit cet accident de la physionomie, suffit pour que l'imitation vous entraîne. Le professeur de physiologie qui décrit le bâillement peut s'attendre à le faire naître dans son auditoire, et si la lecture de ces lignes produisait le même effet, nous aurions la ressource, plus ou moins légitime, de l'attribuer à la même cause.

On peut simuler le bâillement ; mais pour qu'il ait réellement lieu, il faut éprouver la sensation qui le provoque et le spasme qui le constitue. En revanche, comme l'une et l'autre sont indépendants de la volonté, s'il est possible de les dissimuler jusqu'à un certain point en serrant les lèvres, on ne peut les étouffer tout à fait lorsqu'ils se développent impérieusement.

Il ne faut pas confondre avec le bâillement un spasme

analogue dans ses causes et qui le précède ou le suit assez souvent. Les bras et les jambes s'étendent avec force par un mouvement automatique, la tête se renverse, la colonne vertébrale s'infléchit en arrière, puis la détente survient. On nomme *pandiculation* ce mouvement d'extension convulsive des membres et du tronc ; il diffère du bâillement en ce que l'inspiration ne peut se faire pendant l'effort qui le caractérise, tandis qu'elle a toujours lieu pendant le bâillement.

MAXIMES D'HYGIÈNE PRATIQUE.

- Simplifier sa vie est un grand art.
- La médiocrité de la santé a ses compensations comme celle de la fortune.
- Mieux vaut faire soigner sa santé que sa maladie.
- Les santés, comme les ménages, comme les empires, s'en vont par les petites dépenses inutiles et journalières.
- Il faut être de sa santé comme de sa condition.
- Les préjugés sont les moisissures de l'esprit ; on ne les trouve que là où la lumière n'entre pas.
- Il y a plus de rhumes engendrés par l'abus des vêtements que par le froid.
- L'enfant travaille trop tôt, il travaille trop, il travaille mal.
- L'humanité s'en va par le cerveau ; elle peut être sauvée par les muscles, mais il n'y a pas de temps à perdre.
- L'eau est à la peau ce que l'air est aux poumons.
- Si les gens consacraient à leur santé la dixième partie du temps qu'ils appliquent inutilement à celle des autres, l'humanité se porterait mieux.
- Tel air, tel sang ; tel sang, telle santé.
- Du pain bis trempé dans un air pur fait plus de sang que du filet de bœuf mangé dans une chambre fermée.
- Comme on fait son atmosphère on respire.
- La gymnastique est l'antidote du travail exagéré de l'esprit.
- Les mères confiantes font les médecins dévoués.
- La confiance ne se raisonne pas, répète-t-on complaisamment en parlant du choix d'un médecin. La belle maxime ! Et où la raison trouvera-t-elle une meilleure occasion d'intervenir ?

LA CHANSON DE MALBROUK.

La nourrice du Dauphin, fils de Louis XVI, chantait un jour devant la reine une vieille romance qu'elle avait apporté probablement du fond de sa province. C'étaient quelques couplets consacrés à la mémoire d'un héros inconnu qui part pour une campagne lointaine et dont la veuve apprend la mort après plusieurs mois d'attente. Marie-Antoinette, élève de Cluck, prit l'air en gré ; quelque poète courtisan prétendit rajouter les paroles, et remplaça par le nom de Malbrouk celui du guerrier oublié. Grâce au caprice royal, la mode s'empara de la romance