

dans l'eau, c'est signe que cette eau renferme des sels calcaires pernicioeux à l'estomac et délétères pour la santé. Quand l'eau chauffée à gros bouillon ne peut pas faire cuire les légumes, c'est que cette eau n'est pas bonne à boire.

1° On ne doit jamais prendre un bain froid quand on est en transpiration; 2° Il est dangereux de se mettre à l'eau quand il y a peu de temps qu'on a mangé; 3° Les bains froids ne sont bienfaisants que lorsqu'ils sont de courte durée. Je vais vous expliquer brièvement les motifs de ces recommandations.

Naguère, en vous parlant des maladies éruptives, je vous indiquais les ménagements, la sollicitude que réclament ces sortes d'affections; je vous disais qu'il était urgent d'en favoriser le développement, d'aider en quelque sorte à toutes ses évolutions; effectivement, une fois sortie, la maladie est usée, le patient entre en convalescence; mais si par imprudence on obstrue l'affection, on l'arrête; si, pour me servir de l'expression consacrée, on la fait *rentrer*, il survient ce que nous appelons, nous autres, une *métastase*, une répercussion; le mal, chassé de la surface, s'élance au centre et peut blesser les organes importants, au point qu'une rougeole, une scarlatine rentrées tuent souvent en quelques heures. Ainsi de la transpiration. Sans doute la transpiration n'est point une maladie, mais elle est le fait d'une activité extérieure. Quand un homme est en transpiration, tous les vaisseaux sous-cutanés sont en travail; ce travail demande, appelle, produit une dose notable de vitalité. Si vous arrêtez tout à coup cette transpiration, la vitalité, comme un corps d'armée pris à l'improviste, est obligée à la retraite, elle se replie sur le centre, elle s'y accumule, et souvent elle y fait

une expi
mine un

Pend
causen
La diges
ques la
me de la
marquez
cominen
toutes l
pour l'u
même s'
qui fait
de refroi
frisson
corps, su
cherche
ment l'e
reconnat
ne fait
résulte d
produire

Enfin,
plus ils
un bain
trempe
qu'un b
ment de
Nombre
fois réch
de la ne
la neige,
caloriqu
détermin
dans un