

une explosion meurtrière, c'est-à-dire qu'elle y détermine une maladie.

Pendant le travail de la digestion les bains froids causent des accidents par un tout autre mécanisme. La digestion est de toutes nos fonctions physiologiques la plus importante. C'est le phénomène suprême de la vie, c'est la source de la nutrition. Ainsi, remarquez-le, dès que les aliments sont ingérés, dès que commence la grande œuvre de leur transformation, toutes les forces vitales accourent vers l'estomac pour lui prêter aide, assistance; la chaleur elle-même s'y concentre et lui apporte son secours, ce qui fait qu'après avoir mangé on éprouve une sorte de refroidissement, une légère horripilation appelée frisson digestif. Or, si tout à coup, à la surface du corps, survient un choc, une commotion, la vie, qui cherche toujours à se défendre, quitte momentanément l'estomac pour aller au-devant de l'ennemi, le reconnaître et le combattre. L'estomac abandonné ne fait plus qu'une fort mauvaise besogne, et il en résulte des indigestions telles, qu'on les voit souvent produire une mort instantanée.

Enfin, j'ai dit que plus les bains étaient froids, plus ils devaient être courts. Que cherche-t-on dans un bain froid? Un bain tonique, un bain qui retrempe un peu les forces usées par la chaleur. Pour qu'un bain soit tonique, il faut profiter non-seulement de son action, mais surtout de sa réaction. Nombre d'entre vous, j'en suis sur, se sont quelquefois réchauffés les mains pendant l'hiver en prenant de la neige dans leurs doigts. Par quel mécanisme, la neige, corps excessivement froid, produit-elle du calorique? Eh mon Dieu! par la réaction qu'elle détermine. Vous avez froid, vous mettez vos doigts dans un milieu plus froid encore, alors l'organism