

Il en est de même des fourrures qui nous défendent si bien du froid.

Les tissus de toile à mailles fines et serrées font des vêtements qui permettent à la peau de se refroidir très facilement, le coton tient le milieu sous ce rapport entre la toile et la laine.

La couleur des vêtements exerce ainsi une certaine influence à l'égard du calorique ; ainsi nous savons que le noir absorbe beaucoup la chaleur tandis que c'est le contraire pour le blanc. Dans notre pays où le froid est plus à redouter que la chaleur, il est préférable de porter des vêtements de laine colorée qui absorbent la chaleur extérieure et conservent celle du corps. On devra donc surtout pendant les saisons froides et humides, porter des vêtements de laine et sur la peau. Dans la saison chaude, l'hygiène enseigne de porter aussi la laine, mais plus douce et plus légère ou encore des étoffes moitié laine et moitié coton.

La coiffure ne doit pas être trop chaude ; et sous ce rapport la *tuque* de nos ancêtres était certes la coiffure la plus hygiénique que l'on puisse porter durant les saisons froides ; elle permettait l'évaporation de la sueur souvent très abondante à la tête, tout en protégeant suffisamment contre le froid.

Les chapeaux de feutre noir, si à la mode aujourd'hui sont généralement trop chauds pour l'été, malgré la précaution prise par certains manufacturiers de les percer à jour sur les côtés et sur le dessus.

L'usage des chaudes *crémones* enroulées autour du cou, est passé de mode, Dieu merci ; le foulard léger les remplace avec avantage.

Le pardessus est indispensable durant nos rigoureux hivers, et parce que vous ne sortez que pour un petit quart d'heure, n'oubliez jamais de l'endosser. Mais la partie la plus importante du vêtement est sans contredit la chaussure ; tenez-vous toujours les pieds chauds et secs et vous éviterez bien des rhumes.

Le bas étant destiné non seulement à protéger contre le froid, mais aussi à absorber la sueur, on doit le changer fréquemment.