

de transpiration et couvert d'écume, après un exercice indéterminé, on lui donne seulement une poignée de sel commun, avant de mettre devant lui du foin, de l'avoine, ou autre grain, on évite le danger de le trouver mort subitement.

Paréillement, qu'une personne dont l'estomac est extrêmement échauffé par l'effet de la fatigue ou de la grande chaleur prenne une demi-cuillerée à thé de sel de table et une minute après, elle pourra boire sans danger de l'eau froide, en ayant soin seulement de ne pas la prendre à trop grandes gorgées.

On rapporte d'un homme, dit un journal américain, qu'il ne faisait qu'un seul repas par vingt quatre heures, et si, après ce repas il était dans le cas d'en manger un autre avec des amis ou autrement, le jour suivant il ne mangerait pas du tout. Cet homme mourut à l'âge de 70 ans.

Une dame riche, douée d'une grande force d'observation, que la mort de son mari rendit pauvre au point de gagner sa vie et celle de ses enfants par son travail manuel, tenta plusieurs expériences, afin de s'assurer quel choix de nourriture les soutiendrait plus longtemps. Elle s'aperçut bientôt que lorsqu'elle leur donnait des gâteaux de sarrasin avec de la mélasse, ils étaient bien plus longtemps sans pleurer pour manger, que lorsqu'ils avaient fait le repas de tout autre chose.

Un juge distingué de la Cour de district des Etats Unis, observa aussi que lorsqu'il déjeunait le matin de gâteaux de sarrasin, qui sont un met friand chez nos voisins, en hiver, il pouvait souvent siéger la journée entière sans manger, au lieu que la faim le forçait toujours à prendre le *lunch*, si les gâteaux de sarrasin n'avaient pas été sa nourriture du matin.

De ces faits, il faudrait conclure que le sarrasin, mangé en pain, ou en galettes, préserve de la faim plus longtemps que les autres froments. Cependant il ne faudrait pas croire que c'est la nourriture la plus saine, la plus fortifiante.

Il semble au premier abord que les mains soient seules exposées à se salir, parce qu'elles nous servent à saisir les objets, et que le visage et le corps, plongeant dans l'air et plus ou moins

abrités par les vêtements, n'aient point à souffrir de saleté.

Mais l'air, malgré sa transparence et sa couleur bleue si pure, n'en est pas moins un vaste réceptacle où se trouvent des débris de tous les êtres et de tous les objets, des vapeurs de tous les liquides, des gaz et des miasmes de toute nature, des germes innombrables de végétaux et d'animalcules microscopiques.

L'intérieur des villes est comme une mare où se dépose un épais limon que les tempêtes atmosphériques balayent difficilement.

Voulez-vous voir la poussière en suspension dans l'air ? Fermez les volets de votre chambre ; ne laissez pénétrer qu'un rayon de soleil dans la pièce obscure, et voyez maintenant sur sa route lumineuse les myriades de corpuscules d'une extrême ténuité qui viennent tour à tour se baigner dans la lumière.

Armez vous d'un verre grossissant et vous reconnaîtrez les débris à leur grosseur, à leur couleur, à leur forme à leur nature ; la laine du tapis, la soie des vêtements, le bois du parquet, le plâtre du plafond, se voient mêlés et confondus. Cette même poussière, venant à se déposer sur notre peau plus ou moins moite, la salit rapidement.

La peau enveloppe le corps tout entier, non-seulement le dehors, mais le dedans. Elle tapisse l'intérieur du nez de la bouche, pénètre en se repliant dans toutes les cavités du corps. Nous en avons plus d'un mètre carré.

La peau ne peut être malade sans que tout le corps y soit intéressé : soigner sa peau, c'est se soigner tout entier. Mais pour la bien soigner, il faut la connaître.

Deux couches superposées forment la peau ; celle de dessus ou l'*épiderme* celle de dessous ou le *derme*. Entre les deux se trouve le pigment ou matière colorante.

Le derme est sensible, grâce au réseau nerveux qui s'y épanouit ; ce réseau ou filet à mailles microscopiques, est un assemblage de houppes nerveuses infiniment petites et en nombre infini.

L'epiderme est insensible. Il est formé de lamelles ou petites plaques superposées comme les écailles du poisson et comme les ardoises des toits, de manière à former une enveloppe continue qui protège le derme.

Ces lamelles se soudent d'abord, puis se

dessèchent, tombent et se renouvellent constamment, en sorte que l'enveloppe de notre corps se reproduit sans cesse et d'autant plus activement que l'individu est jeune.

Chez certains animaux, comme les serpents, la peau se détache tout d'une pièce lorsque le serpent, ayant grossi son enveloppe, la brise comme un vêtement trop étroit.

Plus le derme a besoin de protection plus l'épiderme se développe : ainsi la main de l'ouvrier, soumise à un fréquent et rude exercice, devient calleuse.

En même temps que l'épiderme se développe, la sensibilité de toucher s'efface. L'ouvrier peut toucher impunément les corps rudes ou brûlants. Par contre, une main inactive, protégée par des gants contre les intempéries, le contact de l'air et des objets extérieurs, assouplie par l'usage de corps gras, la main d'un riche oisif acquiert une délicatesse extrême et le toucher devient presque une souffrance.

Certaines parties de la peau sont recouvertes de poils : c'est une nouvelle protection ajoutée à l'épiderme. Mais alors le toucher s'exerce moins directement ; les animaux à fourrure ont peu ou point de tact, à plus forte raison les poissons, les serpents, dont le corps est recouvert d'écailles, les écrevisses enveloppées d'une croute calcaire, en sont ils dépourvues.

L'humidité, les corps gras sont nécessaires pour entretenir la souplesse de la peau ; autrement elle se gorge, se brise, se fendille. Aussi de nombreux petits sacs disséminés sous l'épiderme versent-ils constamment, les uns la sueur, les autres la matière grasse.

Nous ne voyons la sueur qu'autant qu'elle se repand en gouttelettes nombreuses à la surface du corps ; mais il s'en produit constamment sur toute l'étendue de notre peau. Le croirait-on ? nous perdons en *sueur invisible* presque autant que nous gagnons par l'alimentation. Au bout de vingt-quatre heures, après avoir absorbé un poids notable d'aliments de toutes sortes le corps d'un homme adulte n'a pourtant pas varié d'une manière appréciable.

Cela est facile à comprendre ; nous perdons dans les vingt-quatre heures, une pinte d'eau, à peu près deux livres pesant, par la peau ; ajoutez-y une chopine que nous perdons par les poumons en tout trois chopines.