

faiblesse commune commande l'indulgence.

Même observation pour les cris et les impatiences, qui tombent d'ailleurs si vite devant les ronronnantes et sédatives incantations de la nourrice.

DR. L. GRELLETY, *in L'Hygiène Pratique*

DE L'HYGIÈNE ET DU RÉGIME ALIMENTAIRE PENDANT L'ÉTÉ, ET EN VOYAGE.

La période où nous sommes entrés. période de rénovation, d'excursions, de villégiature, comporte des règles hygiéniques, comme le reste de l'année.— On n'est que trop disposé à les oublier ; j'ai donc pensé qu'il serait utile de faire une sorte de memorandum pratique, dont l'observation préviendra bien des déboires et bien des maladies.

Qu'on ne s'attende pas, du reste, à une stérile parade d'érudition : j'ai mis de côté les classifications soporifiques, les dissertations ampoulées et les théories nuageuses, pour dire aussi brièvement que possible, ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter.

Je prend le lecteur à son lever, je viens m'asseoir à sa table, je l'accompagne dans la journée et je ne le quitte, à l'heure du couvre-feu (les dames ne m'accepteraient pas plus longtemps en tiers), qu'après lui avoir dit franchement et courageusement : Voilà ce qui est salutaire, voilà ce qui est nuisible.

Je parle de courage, car je sais d'avance que j'aurai à lutter contre certaines idées arrêtées, et surtout contre les mauvaises habitudes, dans lesquelles on se complait : — Pour les femmes, c'est l'inertie, le défaut d'exercice, la vie confinée, un régime déplorable où les frian-

dises et les crudités remplacent les mets réparateurs. — Pour l'homme, c'est l'abus de la cigarette, du petit verre, c'est le noctambulisme, c'est ... oui, c'est cela, vous me comprenez.

A celui qui vivait comme le rat dans son fromage, sans air, sans mouvement, je recommande l'exercice et la vie active, en face de la nature autant que possible, et sous le ciel bleu.

A cet autre, qui expie cruellement aujourd'hui les caprices de son estomac, je prescrit une nourriture saine et adaptée à la tolérance de ce viscère tyrannique.

Au lieu d'employer la nuit au sommeil, vous la faisiez complice de vos plaisirs ; le cercle, avec son atmosphère enfumée, surchauffée, vous accaparait ; à l'heure où le cerveau étreint par la migraine, ou le vertige demandait du repos, vous étiez sans pitié, et, comme le Juif-Errant, il devait continuer sa marche : dorénavant, plus de courbature, plus de prostration, plus d'excès d'aucune nature, plus de surmenage, vous êtes condamné à économiser vos forces, à emmagasiner de la santé.

Votre existence était enfiévrée ; vous vous usiez comme ceux qui vivaient beaucoup en peu de temps : eh bien ! il faudra que le cours de vos journées devienne paisible, normal, régulier. Vous vous y habituerez vite, car la récompense est au bout, et elle est proche, si vous le voulez bien.

* * *

On a pris l'habitude de se déplacer de plus en plus, pendant la chaude saison : la campagne, la mer, la montagne, les villes d'eaux, attirent régulièrement, et avec raison, tous ceux qui respirent l'atmosphère viciée des grandes villes, et sont assez fortunés pour fuir l'air municipal et la végétation malingre des cités populaires.