

*Conseils aux baigneurs.*—Ne vous mettez jamais à l'eau, le corps couvert de sueur ; et ne vous baignez que trois heures au moins après avoir mangé.

Évitez de vous baigner dans des eaux bourbeuses et dans celles qui sont stagnantes ; ces eaux sont souvent malsaines et peuvent occasionner des fièvres.

Évitez de vous baigner dans une rivière où les herbes sont abondantes. Si le courant vous porte au milieu d'elles, ne faites pas de grands efforts, des mouvements brusques pour en sortir, ce serait assurer votre perte. Tournez-vous sur le dos en vous maintenant étendu le plus possible à la surface de l'eau, et par une légère agitation des mains, éloignez-vous peu à peu du lieu du danger.

S'il vous prend une crampe au milieu de l'eau, retournez-vous sur le dos en faisant la planche, et contractez le pied en le relevant en avant comme lorsqu'on veut marcher sur les talons.

Par suite du phénomène de la réfraction, le fond d'une rivière paraît plus rapproché qu'il ne l'est en effet, et celle-ci est toujours d'un tiers environ plus profonde qu'elle ne le paraît. Cette illusion est pour les baigneurs la cause de nombreux accidents.

*Soins à donner aux noyés.*—Lorsqu'une personne se trouve asphyxiée par suite d'une immersion plus ou moins prolongée, la première chose à faire est de retirer le corps complètement de l'eau.—Il existe un préjugé absurde et qui malheureusement fait un grand nombre de victimes, c'est celui qui suppose qu'on ne doit pas toucher à un corps et le transporter sans que le corps des jurés en ait donné la permission. Jamais pareil règlement n'a existé nulle part.

La première chose à faire est donc de retirer le corps complètement hors de l'eau, de le coucher sur le côté, la tête légèrement élevée ; il faut surtout se bien garder de le placer les pieds en haut et la tête en bas, comme le font certaines gens, sous prétexte de lui faire rendre l'eau qu'il a avalée ; c'est le plus sûr moyen de le tuer tout à fait s'il lui reste encore quelque trace de vie.

Il faut examiner d'abord sa bouche et ses narines, afin d'enlever la boue ou les herbes qui pourraient s'y trouver et intercepter le passage de l'air, puis le placer sur le côté droit en faisant légèrement pencher la tête, que l'on soutient par le front pour faire rendre l'eau et les mucosités ; mais il ne faut pas la laisser plus de quelques secondes dans cette position, chaque fois.

Il faut ensuite, sans perdre de temps, le débarrasser de ses vêtements, l'essuyer et le frictionner vivement sur toutes les parties du corps, pendant que l'on est allé chercher un brancard et des couvertures pour envelopper et emporter le malade.

Arrivé dans la maison la plus proche, on le couchera sur le dos dans un lit bas et modérément chaud, la tête un peu plus élevée que les pieds ; et là on recommencera les frictions avec des brosses, de la laine sèche ou imbibée d'eau-de-vie, d'eau de Cologne ou de tout autre liquide fort et mordant.