

LE BAIN FROID

Le sujet des bains froids ou chauds est à l'adresse des gens propres et civilisés qui, se lavant en tout temps, trouvent un plaisir nouveau à prendre des bains de mer ou en rivière, quand vient la saison des chaleurs.

L'action du bain froid s'exerce sur tout l'organisme ; la peau, les muscles, les nerfs, le système circulatoire, l'appareil digestif et celui de la respiration en éprouvent les salutaires effets.

Par le contact seul, l'eau froide donne de la souplesse à l'enveloppe tégumentaire, entretient sa perméabilité, augmente sa tonicité et la rend moins impressionnable. Par les chocs divers qui résultent du mouvement de l'eau et de l'exercice de la nage, la fibre charnue gagne en force et en énergie : les muscles acquièrent une puissance remarquable, les articulations un jeu plus complet, les formes une harmonie plus parfaite.

L'exercice du bain froid ravive les sources de l'innervation ; il excite doucement la force cérébrale surmenée par des travaux intellectuels trop prolongés ou amollie par la paresse habituelle de l'esprit. En quelques minutes de pleine eau, le système nerveux se transforme tout entier : l'homme de cabinet, comme le travailleur de l'atelier, éprouve une détente générale et un bien-être délicieux ; l'un et l'autre sont assurés de goûter le soir un bon sommeil réparateur.

L'action de la baignade sur le système circulatoire ne saurait être niée. Depuis que Cruikshank a prouvé expérimentalement qu'il se fait, par la surface du corps, une absorption de liquide assez sensible pour étancher la soif sans boire, on est forcé de reconnaître que le bain froid fait passer dans la masse du sang un élément précieux, propre à calmer ses ardeurs ou à corriger son acreté.

L'appareil digestif, lui aussi, recueille les bénéfices du bain froid. Sous son influence, les excréments se régularisent, la digestion devient plus facile, l'appétit plus vif.

Au sujet des organes respiratoires, nous ne craignons pas de dire que l'eau froide les préserve des catarrhes bien mieux que ne le ferait la flanelle. Les gens qui se baignent souvent ne s'enrhument jamais ; ils peuvent hardiment envoyer au diable la cuirasse de laine dont notre génération se garnit trop le thorax.

Le bain froid en rivière est bon, le bain froid à la mer est meilleur. En effet, le bain de mer produit une action qu'on demanderait vainement à l'eau douce ; cette action spéciale est due aux éléments consécutifs de ce que les poètes appellent "l'onde amère." Le chlore, le brome, le potassium, le sodium, l'oxyde de fer et les autres corps qu'elle contient donnent à l'eau de mer des propriétés particulières.

C'est pour cela qu'elle stimule les papilles nerveuses de la peau et lui rend l'énergie et la coloration perdues : c'est à cause de ces substances minérales qu'elle combat l'obésité et la paralysie, qu'elle vient en aide aux enfants frêles et déli-

EN TEMPS D'ÉPIDÉMIE



Joseph.—Elles sont charmantes ces demoiselles Lubin ; allons faire un petit bout de causerie avec elles.

Comme elles s'étaient clos la boîte l'un prit à gauche et l'autre à droite.

cats et contribue à en faire des hommes. Le bain de mer est encore précieux dans l'anorexie et dans l'anémie ; il est béni par nombre de personnes qui, après avoir inutilement usé de drogues pharmaceutiques de tout genre, ont trouvé dans les flots de l'Océan le moyen, longtemps cherché, de tarir la plus ennuyeuse des sécrétions morbides.

Toute médaille ayant son revers, il faut comprendre, au nombre des inconvénients des bains, le bain trop prolongé, l'état de plénitude de l'estomac et la crampe.

Parmi ces points noirs, nous ne faisons pas figurer la sueur, et pour cause.

Les auteurs qui vont répétant : "Il est dangereux de se mettre à l'eau quand le corps est en sueur," se font les échos d'un vieux préjugé, contre lequel nous voulons protester.

Sans doute, le favorisé de la fortune, que sa voiture dépose doucement à la porte d'une piscine, se trouve dans de meilleures conditions pour se livrer à la natation, que le pauvre diable ayant fait une lieue pour arriver en face d'une grenouillère plébéienne ; mais, de deux individus, en transpiration, venus pédestrement de loin à la baignade, celui qui se jette à l'eau tout de suite, tandis que la sueur l'inonde, fait mieux que celui qui attend au bord, en costume léger, que l'air ait évaporé le produit liquide de ces glandes sudoripares. Le baigneur pressé ne fait que changer brusquement la température de nos corps ; le temporisateur s'expose à toutes les conséquences du froid produit par l'évaporation des liquides.

Ce mode de production du froid a une puissance extraordinaire, que connaissent tous ceux qui ont étudié les lois de la physique : sans les rappeler aux imprudents qui attendent d'être secs avant de se mettre à l'eau, disons-leur tout simplement ceci : C'est par l'évaporation rapide des liquides que l'industrie obtient des abaissements de température assez puissants pour préparer artificiellement la glace à rafraîchir.

LE GANT

Devant son parc aux lions,—pour assister à un combat de bêtes,—était assis le roi François ;—autour de lui se tenaient les grands du royaume —et plus haut, dans une tribune,—une brillante couronne de dames.

Sur un signe de sa main—s'ouvre la large cage,—et d'un pas circonspect entre un lion.—Muet, il regarde—autour de lui,—avec de longs bâillements ;—il secoue sa crinière,—s'étire et se couche.

Le roi fait un nouveau signe.—Aussitôt s'ouvre toute grande—une seconde porte,—d'où s'élance,—d'un bond rapide,—un tigre.—A la vue du lion,—il pousse un grand rugissement,—bat de sa queue—un cercle effrayant,—tire la langue,—rôde timidement autour du lion qui gronde d'un air farouche ; puis, en grognant, il s'étend à terre à ses côtés.

Le roi fait encore un signe :—une cage ouverte à deux battants vomit, d'un seul coup, deux léopards, qui bondissent, ardents, au combat, sur le tigre. Celui-ci les accueille d'un formidable coup de patte ; mais le lion en rugissant se lève... tout redevient tranquille :—groupés en cercle, s'étendent les terribles fauves, avides de carnage.

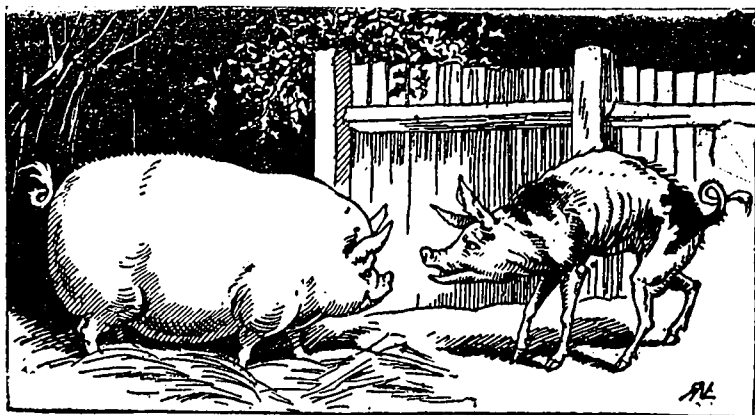
En ce moment tombe du rebord de la tribune le gant d'une jolie main, entre le tigre et le lion, juste au milieu.

Vers le chevalier de Lorges, d'un air de raillerie, se tourne la demoiselle Cunégonde : "Sire chevalier, si votre amour est aussi brillant que vous me le jurez à toute heure, eh bien ! ramassez-moi mon gant."

Le chevalier, sans hésiter, descend dans la redoutable arène d'un pas assuré, et du milieu des monstres il relève hardiment le gant.

A ce spectacle, les chevaliers et les dames s'étonnent et s'effrayent : voici que, toujours aussi calme, il rapporte le gant. De tous côtés on le complimente,—et d'un tendre regard d'amour,—promesse de prochain bonheur,—l'accueille la demoiselle Cunégonde.—Mais il lui jette le gant au visage : "Je ne demande point, madame, de remerciements." Et il la laisse pour toujours.

LA DATE FATALE DES JOURS GRAS



Cochon gras.—Crois-tu que c'est une bonne année ?
Cochon maigre.—Trop ; tu n'y survivras pas.