

passer à la campagne ; on peut en profiter pour aller aux bains de mer ou pour se rendre dans une station thermale. Chacune de ces destinations à ses avantages, et répond à des indications particulières. Ainsi, par exemple, les plages maritimes conviennent à merveille aux gens qui ne sont pas trop excitables : aux dyspeptiques, aux strumeux et surtout aux enfants lymphatiques qui remplissent leurs poumons de l'air vivifiant et salubre que leur apporte le vent du large. Mais il n'en est plus de même pour les personnes débiles, nerveuses, qui ont besoin de vivre dans un calme absolu, d'une existence purement végétative. Que ce soit le chagrin, les soucis ou l'abus des émotions et des plaisirs qui les aient amenées là, elles sont arrivées à la limite étroite qui sépare le malaise habituel de la maladie déclarée. Aussi, la tranquillité des champs, le silence et la solitude des bois, cette paix profonde, cette suprême indifférence dont s'enveloppe la nature, exercent-ils une action puissamment bienfaisante sur leur organisme épuisé. Les surmenés et les nerveux n'ont aucun bénéfice à retirer des places d'eau si fréquentées où l'on ne fait que reprendre sur de nouveaux frais la vie mondaine et les plaisirs éternuants de la ville. Ce qui leur conviendrait le mieux c'est le séjour des montagnes qui bordent notre beau fleuve, tout au nord de Québec : cet air tonifie le cœur et la respiration, stimule l'appétit, relève la nutrition générale, procure un bon sommeil et fortifie conséquemment le système nerveux ; c'est le climat sédatif par excellence ; et il suffit, pour s'en convaincre, de jeter un coup d'œil sur ces petits vallons qu'estompe une brume légère et dans lesquels tout semble sommeiller, les hommes comme les animaux.

*
*
*

Mais, s'il est vrai de dire que le séjour des plages ne convient pas à tous les tempéraments, les bains de mer sont encore moins favorables à ceux qui sont trop faciles ou trop impressionnables. L'élément le plus actif des bains, c'est leur température, et sous ce rapport l'eau n'a pas les mêmes propriétés sur toutes les plages. Ainsi l'eau de la Malbaie est certainement plus froide que celle de Cacouna, de la Rivière du Loup ou de Kamouraska ; elle procure, il est vrai, aux organisations saines et valides une agréable réaction, mais elle glace et stupéfie les personnes affaiblies et usées qui n'ont ni force ni chaleur à perdre. Celles-ci doivent se conten-