

des viscères vers la surface de la peau ; la chaleur afflue à la périphérie, et la transpiration est activée en proportion. On sent venir, comme on le dit, des bouffées de chaleur au visage. Avalez une glace, un verre d'eau très fraîche, et immédiatement la sueur perlera sur votre corps. Si vous avalez deux ou trois verres consécutivement, l'effet sera extrêmement marqué, et vous pourrez même sentir des frissons quelques minutes après.

Si la quantité ingérée n'a pas été grande, le sang, après avoir afflué à la peau, revient à l'intérieur, et le double mouvement de sortie et de rentrée du sang est, au fond, sans inconvénient. Mais voici où peut venir le danger.

La température propre de l'homme est toujours la même, à quelques dixièmes de degré près, environ 38°. L'excès de chaleur qui tendrait, en été, à élever sa température est compensé par la déperdition de calorique due à la volatilisation de la sueur. Tout le monde a constaté qu'en versant un peu d'alcool, d'eau de Cologne, d'éther surtout, sur la main, sur le front, on ressent aussitôt une sensation de froid : c'est que tout liquide, pour se vaporiser, emprunte aux corps environnants de la chaleur ; la sueur n'échappe pas à la règle. Chaque gramme qui se vaporise refroidit très sensiblement la surface du corps. Dans les conditions normales, c'est le système nerveux qui règle la volatilisation de la sueur, et, par suite, la déperdition de calorique. Le système nerveux oblige le corps à se refroidir en raison de la température extérieure, et voici comment notre corps reste invariablement à une température fixe de 38°, comme un foyer de machine bien réglé par le chauffeur.

Mais si l'on s'expose en sueur à un courant d'air, la volatilisation de la sueur n'est plus réglée uniquement par le système nerveux : l'air enlève de la sueur, la vaporise en quantité plus grande qu'il ne faudrait, et un refroidissement anormal survient ; s'il est un peu énergique, on gagne une pleurésie, une fluxion de poitrine, etc. Or, l'effet est évidemment d'autant plus marqué qu'il y a plus d'eau à la surface de la peau, que l'on transpire davantage. Donc, quand on vient de boire en sueur, et que l'eau s'échappe du corps en grande quantité, on se trouve dans les meilleures conditions, si l'on ne prend pas ses précautions, pour gagner un refroidissement.

Ce n'est pas l'eau ingérée qui est dangereuse, c'est le saisissement du corps en sueur, après qu'on a bu, par l'air extérieur. Tout danger disparaît, bien entendu, si, au lieu de s'arrêter, de rester immobile, on continue de marcher. Le mouvement que l'on se donne produit de nouveau de la chaleur et de la sueur, et il n'y a pas soustraction de calorique. C'est ainsi qu'en général on peut boire des glaces au bal sans inconvénient, en pleine transpiration, dès que l'on ne s'expose pas au froid.

Mais si, à ce point de vue, nous ne considérons pas comme dangereuse l'ingestion de boissons froides, nous ne saurions cependant approuver cette pratique. A un autre point de vue, en effet, l'ingestion répétée de boissons froides, pendant les chaleurs, pendant les promenades des collégiens, la marche des troupes, nous semble devoir être condamnée dans la majorité des cas.

En effet, nous venons de le dire, l'ingestion froide amène au dehors du corps une grande affluence de chaleur ; or, tous ceux qui sont familiarisés avec les progrès de la physique moderne savent que chaleur et force sont synonymes ; amener du calorique hors du corps, c'est l'affaiblir. Chaque verre absorbé nous représente un capital de force que nous chassons bénévolement. Aussi les buveurs s'aperçoivent-ils bien vite qu'ils ont "les jambes coupées." Ils sont vite harassés.

En colonne de marche, les officiers reconnaissent bien ceux de leurs soldats qui boivent en route, malgré toutes les recommandations. Ces soldats ont de la peine à suivre leurs compagnons ; ils grossissent bientôt l'arrière-garde et finissent par encombrer les hôpitaux. Les bons marcheurs souffrent, mais se gardent bien de boire. Ils conservent leurs forces et arrivent au but.

On ne saurait donc trop le répéter : "Boire avec excès affaiblit."

L'organisme affaibli est apte à gagner les maladies du moment, et c'est ainsi que, pour trop boire,

on se voit menacé par les affections épidémiques, si nombreuses en été.

Il y a mieux, du reste. Beaucoup boire ne désaltère pas. Qui n'a remarqué que plus on boit et plus on a soif ? La raison en est simple. La soif résulte avant tout d'une diminution notable de la partie aqueuse du sang, il faut que le sang ait son compte.

Or, par les grandes chaleurs, on perd plus par la sueur qu'on ne peut gagner par le liquide ingéré : on peut perdre en une heure deux à trois livres de sueur. L'estomac ne saurait commodément supporter une dose équivalente de liquide ; la perte en liquide étant plus grande que le gain, il y a soustraction à chaque verre, et d'autant plus grande que l'eau ingérée est plus froide et produit par cela même une sueur plus abondante. Il est donc tout simple que, la quantité absorbée de liquide contenu dans le sang allant toujours en diminuant, la soif augmente en proportion. On s'explique ainsi pourquoi on a d'autant plus soif que l'on a bu et pourquoi les glaces et les boissons frappées, après avoir momentanément calmé la soif, altèrent ensuite encore davantage.

Les considérations précédentes montrent aussi dans quelles conditions il faut se placer pour boire de manière à se désaltérer. Il faut évidemment boire, en évitant de se faire suer ; gagner sans perdre.

Le moyen se devine. Il convient d'attendre que le corps ne soit plus en transpiration, pour qu'à la moindre excitation la sueur ne s'échappe pas et ne laisse pas faire le liquide nécessaire au sang ; il convient de ne pas boire trop froid, pour que la réaction du sang à la périphérie n'active pas les sécrétions aqueuses ; il convient enfin d'avaler un peu de substance solide pour atténuer l'excitation du froid sur la tunique de l'estomac et toujours diminuer la transpiration.

Dans les pays chauds, à Paris même maintenant, on boit souvent à l'aide d'un chalumeau, d'une paille ; le filet liquide coule doucement sans refouler le sang à la peau, et l'on se désaltère ainsi beaucoup mieux. On ne saurait trop recommander de boire par petites gorgées, au lieu d'envoyer brusquement dans l'estomac de grandes masses d'eau froide.

Il est si vrai que la majorité ne sait pas boire, qu'en général on maigrit pendant l'été ; la déperdition par la sueur est loin de compenser le gain par les boissons ingérées. On tourne dans un cercle vicieux. On boit pour gagner ; et c'est si exact, que nous avons pesé des personnes qui buvaient beaucoup, et qui perdaient par les grandes chaleurs, en un jour, jusqu'à 1,500 grammes. En thèse générale, on pourrait presque dire, sans qu'en pareille matière il y ait jamais rien d'absolu, que toute personne qui maigrit en été ne sait pas boire et, par conséquent, encore moins se désaltérer. Pour qu'on se désaltère, il faut naturellement qu'il y ait gain. Donc, pesez-vous et apprenez à boire.

En résumé, pour vous désaltérer, évitez les boissons trop froides et ne buvez qu'avec lenteur, et le moins possible sans manger. Fuyez les courants d'air et l'immobilité après avoir bu en sueur. Si l'envie de boire devient intolérable, diminuez la souffrance en augmentant la salivation ; et, pour cela, avalez un bonbon acidulé, ou roulez dans la bouche un solide, un petit caillou, par exemple.

Pendant les marches, pendant les grandes promenades, attendez, avant de boire, un grand quart d'heure, pour que la transpiration produite par la fatigue soit très diminuée ; — buvez, — et attendez encore un quart d'heure avant de marcher de nouveau. On se désaltérera ainsi sans danger, sans diminuer les forces de l'organisme, et le corps rafraîchi pourra fournir une nouvelle étape jusqu'à la prochaine halte.

Nous le répétons, ces prescriptions, en apparence tout élémentaires, ont une véritable importance. La maladie frappe surtout les organismes affaiblis, et, encore une fois, boire sans mesure c'est s'affaiblir en pure perte.

HENRI DE PARVILLE.

Les femmes ressemblent aux girouettes, elles se fixent quand elles se rouillent.—M. DE VOLTAIRE.

## BIOGRAPHIE

MESSIRE C.-F. PAINCHAUD

M. le Dr N.-E. Dionne est un de nos historiens les plus féconds. Depuis quelques années il a beaucoup produit, et, surtout, des ouvrages qui demandaient une forte somme de travail. Il a, en outre, contribué largement aux journaux, principalement dans le *Courrier du Canada* où il a publié, de temps à autre, depuis quatre ou cinq ans, de nombreux articles historiques et archéologiques.

J'ai encore mémoire de cette fameuse polémique qu'il a soutenue contre M. J.-Edmond Roy—un autre chercheur—à propos de l'ordre de Malte, en Amérique.

Le dernier né du Dr Dionne ajoute un nouveau fleuron à sa couronne littéraire. C'est un magnifique volume *in-octavo*, de quatre-cent-quarante pages, imprimé sur beau papier glacé.

La vie de l'illustré fondateur du collège de Sainte-Anne de la Pocatière, a été l'objet, de la part du Dr Dionne, d'une investigation minutieuse, et l'auteur s'est efforcé de signaler tous les détails qui ont illustré cette carrière si bien remplie.

Messire Painchaud est natif de l'Île aux Grues. Il fit ses études au séminaire de Québec et fut sacré prêtre à l'Ange-Gardienn, le 21 septembre 1805. Son œuvre capitale est la fondation du collège Sainte-Anne.

M. Dionne nous donne de nombreux détails sur les diverses œuvres auxquelles messire Painchaud a participé, mais je ne veux pas déflorer le plaisir que vous aurez à lire cet intéressant travail en tentant de vous en donner un pâle aperçu.

L'auteur a écrit cette biographie avec amour, sous l'inspiration des souvenirs que lui ont laissés les années qu'il a passées au collège de Sainte-Anne, son *Alma mater*. C'est vous dire qu'il y a mis de la verve.

En somme, je recommande fortement le livre de M. Dionne à tous les amateurs d'histoire, à ceux qui aiment à se fixer sur les hommes et les choses de leur pays.

BIBLIOPHILE.

## LYON ET SES PRINCIPAUX MONUMENTS

(Voir gravures)

Nous donnons, aujourd'hui, une vue de Lyon et de ses principaux monuments. Lyon est la seconde ville de France, elle compte plus d'un million d'habitants, et sa fondation remonte à une haute antiquité. Elle fait un commerce énorme, et ses fabriques de soie sont les plus importantes du monde entier. C'est dans cette ville qu'a été assassiné l'infortuné président Carnot.

Elle a un sanctuaire fameux, Notre-Dame de Fourvières, et bientôt, les curiosités architecturales de cette ville remarquable s'argumenteront d'une nouvelle merveille : la maison Eiffel doit y construire un pont gigantesque, d'une seule arche ce près de 2,000 pieds d'ouverture !

## UN CONSEIL PAR SEMAINE

*Contre-poison du vers-de-gris.* — Le moyen de combattre les effets délétères du vers-de-gris consiste à faire prendre au malade, dès les premiers soupçons, une assez grande quantité de verres d'eau, dans chacun desquels on aura fait dissoudre un blanc d'œuf. Pour que la dissolution soit complète, chaque blanc d'œuf devra être battu dans une seule assiette.

C'est un contre-poison très efficace : il décompose en effet le vert-de-gris et les autres sels de cuivre, de manière à les laisser à un état qui n'est plus dangereux.

Nous avons tort de ne pas aimer nos ennemis ce sont les seuls qui ne nous trompent jamais.— ARSÈNE HOUSSAYE.