

très énergique. De là, pour les individus faibles, étiolés, l'action si éminemment favorable de l'air de la campagne, des bois et des plages maritimes.

Pour rendre évidente l'influence de l'air sur la nutrition, pour montrer combien la qualité de l'air l'emporte sur la qualité des aliments eux-mêmes, il suffit de comparer l'habitant des campagnes et l'habitant des villes.

#### Température.

La chaleur très élevée expose aux congestions et aux hémorrhagies. L'action du soleil brûlant sur la tête détermine parfois le délire, l'inflammation des enveloppes du cerveau et des effets comparables à ceux de la foudre.

La chaleur sèche détermine une abondante transpiration, la respiration et la circulation l'accélèrent, le foie se congestionne et la nutrition générale en souffre.

Le froid modéré et sec réduit au contraire au minimum l'exhalation par la peau, l'activité du foie. Il est très favorable à la nutrition.

Le froid augmente pendant la nuit, d'où la nécessité de se couvrir davantage. Le sommeil est encore une cause de refroidissement.

Le froid excessif fait refluer le sang et les humeurs de la périphérie vers le centre, de la peau vers les poumons, vers le cerveau.

Un froid intense arrête brusquement la digestion.

Du côté de la peau et des organes superficiels, le froid produit les engelures, la congélation, la gangrène des extrémités.

— Dans un cas de congélation, il faut se borner à faire des frictions avec la main ou avec de la neige, pour rappeler la chaleur et la vie dans le point qui a été exposé à un grand froid, et ne jamais approcher du feu l'organe dont la vitalité est compromise.

L'exercice, en activant la circulation, prévient les funestes effets du froid.

Une basse température est plus à craindre encore par les nuits sereines, alors que le rayonnement nocturne, par la perte du calorique qu'il détermine, diminue la résistance du corps au froid ambiant.

Le passage brusque d'une température à l'autre est toujours dangereux.

#### Lumière.

L'impression générale produite par la lumière solaire est nécessaire au développement de la santé.

La privation de la lumière amène l'étiollement. La lumière artificielle n'a aucun des heureux effets de la lumière solaire. L'hygiène réprouve donc l'abus des veilles prolongées et des réunions où l'encombrement, les fleurs, les lumières, laissent à peine assez d'air respirable pour les poumons qui suffoquent, assez d'air pour entretenir la combustion des bougies qui pâlissent.

Il faut éviter la lumière trop vive ou la lumière réfléchie par la neige, la poussière blanche des routes. On fera usage dans ces cas de verres conserves de nuance foncée, fumée de Londres par exemple.

Le parasol blanc doublé de bleu est un excellent moyen de diminuer l'intensité de la lumière et de la chaleur.

#### Électricité.

L'électricité s'accumule autour des nuages et suit les corps bons conducteurs, comme l'air humide, les arbres, le corps de l'homme, les métaux, etc.

Quand le temps est lourd et orageux, on éprouve un accablement plus ou moins prononcé.

Il n'y a pas ici une hygiène spéciale, mais la nécessité d'appliquer avec plus de rigueur les règles générales du régime, de ne commettre aucune imprudence dont la tension électrique de l'atmosphère doublerait le danger.