



CAUSERIE SCIENTIFIQUE



LA MACHINE HUMAINE

ET LA CHALEUR

VOUS avez eu chaud, n'est-ce pas, ces jours derniers, moi aussi. Une chaleur de cette sorte ne provoque pas seulement de l'accablement, de la transpiration, une tendance à l'indolence, à la paresse, effets physiques qui ne vont pas toujours jusqu'aux conséquences médicales.

Car vous avez vu par les journaux qu'on meurt de chaleur.

C'est vrai, et cela se fait plutôt vite. Il y a dans ces cas congestion pulmonaire, une affection avec laquelle on ne badine pas. Vous avez dû être soumis parfois à des températures très chaudes ; vous savez que le cri tout spontané qui s'échappe alors des lèvres est : J'étouffe ! On étouffe de chaleur ici ! C'est que le poumon est gêné dans ses fonctions ; et lorsque cette gêne va jusqu'à la congestion, c'est la maladie grave, et le plus souvent la mort.

*

* *

Mais la chaleur n'a pas qu'une manière directe d'intervenir dans les rouages de la machine humaine. Elle en a d'autres plus surnoises, et non moins redoutables.

Qui n'a entendu parler du "coup d'eau" ?

La chaleur donne la soif ; c'est connu ; et il y en a qui se satisfont à larges lampées ; on préfère même l'eau froide, la plus froide possible ; pour les liqueurs, c'est la même chose ; et on avale, on avale, avec cette conséquence que l'estomac est non seulement gonflé de liquides, mais brusquement, trop brusquement refroidi.

Que de gastrites n'ont pas d'autres causes ! Et ces gastrites là passent facilement à la chronicité.

Surveillons notre manière de boire lorsqu'il fait chaud. Ne cédon pas trop volontiers à une soif qui devient facilement impérieuse. Mé-

fions-nous de notre goût pour les boissons froides. Les tièdes sont moins agréables au goût, mais, en réalité, désaltèrent mieux.

*

* *

Mais la chaleur produit encore d'autres effets nuisibles ; elle produit même ses effets les plus nuisibles par les aliments.

On sait la difficulté de conserver ces derniers par des températures comme celles que nous venons de passer. Le lait sùrit, la soupe aussi ; les fraises même, les bonnes fraises juteuses prennent bientôt une teinte livide en même temps que leur goût se modifie. Et la viande ! Il lui arrive plus qu'à son tour de "sentir".

Méfions-nous de tout cela. Les aliments qui se gâtent, ainsi qu'on est convenu de dire, produisent des substances chimiques dommageables à l'organisme humain, c'est-à-dire des poisons de tous les degrés, dont quelques uns rapidement mortels.

Ces poisons, fugaces, et qui varient d'une heure à l'autre, ont été baptisés "ptomaines". Ils se développent avec une extrême rapidité, et disparaissent de même, de sorte que la plupart du temps, malgré les autopsies les plus minutieuses, on n'en trouve plus trace sur le cadavre.

Et ces poisons n'existent pas seulement dans les viandes dites faisandées, c'est-à-dire qui sentent ; ils peuvent exister dans des poissons et des gigots d'apparence normale, lorsque ces derniers ont été exposés même peu de temps à une forte chaleur.

La conclusion de tout ceci, c'est que, durant les périodes de chaleur il faut être sur ses gardes ; boire avec précaution d'abord, lentement, et ne pas trop rechercher les liquides glacés.

Et puis, ne manger que des fruits frais, que de la viande fraîche, que du pain ou des gâ-