nous ne savons même pas respirer. C'est par un froid rigoureux d'hiver que cette lacune se fait le plus vivement sentir. De cent personnes que vous rencontrez sur la rue, pas moins de quatre-vingt-quinze vont la bouche entr'ouverte, humant à longs traits un air vif, glacial et irritant. Elles ont oublié, ou n'ont jamais su qu'elles sont pourvues d'un appendice nasal destiné spécialement à réchauffer l'air respirable et et l'empêcher d'irriter les voies aériennes. Aussi les conséquences ne se font pas attendre; les maux de gorge, les rhumes, les inflammations de poumons assiègent cet organisme qu'un peu de prudence eut protégé contre tout accident. Vous qui apprenez tant de choses, que n'apprenez-vous à respirer ?

* **

Il y a une classe de gens qui jouissent du monopole presque exclusif des rhumes de cerveau, on peut l'appeler la classe des «enchifrenés.» Ces malheureux vont les yeux gonflés, les joues bouffies, le nez rubicond. A chaque instant ils sortent leur mouchoir dans lequel il font retentir les éclats de leur trompette. Quelques-uns prisent du tabac pour éternuer, ils éternuent pour se moucher. Le but apparent est de moucher leur rhume de cerveau. Il me font l'effet d'un homme qui prétendrait guérir une brûlure par des frictions avec un tison ardent. Le résultat est net : le mal est aggravé !

Mon cher enchifrené, ménagez votre mal, il est déjà assez maussade comme cela, contentez-vous de supprimer la surabondance des humeurs. Introduisez plutôt dans vos narines un tampon d'ouate, imbibé de collodion et en moins de 24 heures votre rhume ne sera plus qu'un souvenir.

Recette pour prévenir le rhume de cerveau : ne se jamais moucher violemment lorsqu'on est à l'air vif et froid, ou à une température humide.

* **

Vous qui êtes observateur, dites donc pourquoi les hommes de bureau, avocats, notaires, courtiers, etc, sont-ils si sujets à toutes espèces de névralgies et de rhumatismes ?

Parce que leurs bureaux sont immodérément chauffés et surtout parce que leurs pupitres sont généralement braqués près des fenêtres par où pénètre un air froid cause de tous ces maux.

Chauffez moins et placez votre pupitre au centre de votre bureau et l'air nuisible qui vient de la fenêtre prendra un degré convenable de température avant de vous atteindre.

* **

Combien de personnes ont les pieds à la glace ! combien au beau milieu d'août ont les pieds froids ! Elles souffrent constamment de névralgies intestinales, de maux de tête, de douleurs à la poitrine, d'agacements malsades au gosier. Elles ne se rendent pas compte que ces troubles sont dus tantôt à un manque d'équilibre de la circulation du sang, tantôt et plus généralement à la pauvreté en quantité et en qualité de cette *chair coulante*. Elles négligent ces phénomènes avant-coureurs de maladies graves telles que congestion de poumons, inflammations des intestins, etc. Pourquoi tarder plus longtemps à consulter votre médecin ? Il est probable qu'il peut encore prévenir les maux qui vous menacent.

DR. BEAUSOLEIL.