

UN SPÉCIFIQUE CONTRE LE HOQUET.

Mélangez du sucre granulé dans du bon vinaigre.

Une cuillerée à thé, au moment du hoquet, suffit pour l'arrêter instantanément. Au cas, fort rare, où le résultat n'aurait pas été obtenu, on donnerait une seconde cuillerée.

Ce remède est des plus simples, à la portée de tout le monde, facile à mettre en pratique, et surtout sans aucun danger.

DE LA PROPRETÉ.

"La propreté, véritable vertu domestique, est une des plus indispensables conditions pour l'entretien de la santé ; sans propreté les maladies de tout genre assiègent l'espèce humaine." Parmi tous les moyens d'acquérir la propreté, il en est un qui doit être placé en première ligne et réglementé par l'hygiène, nous voulons parler du bain froid.

Avant le bain.—C'est une erreur de croire qu'il faut rentrer dans l'eau lorsque le corps est refroidi ; il faut au contraire faire de l'exercice, non pour amener une forte transpiration, mais pour produire une douce moiteur.

Il y a danger à se mettre à l'eau immédiatement après les repas, mais il peut y avoir aussi des inconvénients à s'y mettre à jeun. Le mieux est de prendre le bain entre deux repas et après digestion faite. L'oubli de ce précepte peut avoir de graves suites.

Il faut se mettre tout d'un coup à l'eau, on évitera par ce moyen des congestions au cerveau.

Pendant le bain.—Il ne faut pas rester immobile dans un bain froid, il faut, au contraire, par l'exercice musculaire, entretenir la chaleur du corps.

On peut sans crainte prendre une alimentation légère dans le bain, la digestion en est facile.

La durée du bain ne peut être fixée d'une façon précise, mais il ne faut jamais attendre pour sortir du bain, soit le refroidissement du corps, soit des frissons. Il vaut mieux se baigner plus souvent et rester moins longtemps à l'eau.

Après le bain.—Après la sortie du bain, il est imprudent de rester exposé au soleil. Il faut s'essuyer rapidement et s'habiller très vite.

Un peu d'exercice est une excellente chose, il produit une réaction salutaire, mais il ne faut pas que cet exercice aille jusqu'à la fatigue.

Si après le bain, la réaction ne s'opérait pas, s'il y avait du frissonnement, il faudrait y remédier en buvant une infusion aromatique légèrement alcoolisée.

CHARADE NO. 10.

Sous un titre pompeux, que l'un loge de sots !

De l'autre les décrets sont décrets immuables.

Du malade indigent pour soulager les maux.

Dans le tout que de soins, que de mains charitables !

(Pour la réponse à la charade No 10, voir l'Almanach agricole.)