

sonne l'alarme, la vitalité se précipite vers l'organe en péril; l'ennemi n'étant plus là, la réaction commence, le calorique, momentanément chassé, revient aux doigts avec une sorte de fureur, et l'organe engourdi devient bientôt chaud et brûlant. Mais si vous laissez la main dans la neige pendant une heure, deux heures, une demi-journée, elle se gèlerait, soyez-en sûrs, elle pourrait même tomber en gangrène. Retenez-le bien, un bain froid prolongé débilite au lieu de donner des forces.—JULES MASSÉ.

### L'AIR

#### AU POINT DE VUE HYGIÉNIQUE.

Afin d'être plus clair, afin d'être plus facilement compris et plus sûrement retenu, je vais procéder par numéros.

#### I.—*L'air doit être sec.*

L'air atmosphérique, pour être aussi bienfaisant que possible, doit avoir certaines conditions.

Il doit être sec. Sec, entendons-nous. Je ne veux pas de cet air de désert qui dessèche et flétrit les hommes comme les fleurs, les arbres ou les animaux. Je ne veux pas de cet air séché par une chaleur artificielle, comme on en trouve l'hiver chez bon nombre de frileux. Je veux un air léger, expansible, élastique, qui ne soit pas trop imprégné d'humidité.

Il faut bien le savoir et le retenir, rien ne détend, rien ne débilite les forces vitales comme l'humidité. Gardez-vous, tant que vous le pourrez, des habitations sur le bord de l'eau; combattez cette manie ridicule qui pousse certaines commères à noyer le plancher de vos logements pendant les grandes chaleurs de l'été. L'air humide étiole ceux qui le respirent; l'air humide cause des rhumatismes, des humeurs froides, des hydropisies et le scorbut.