

par l'habitude, il peut acquérir une grande habileté dans ce genre d'exercice. L'histoire cite quelques faits étonnants. On connaît Léandre d'Abydos qui, chaque nuit, traversait l'Hellespont à la nage, pour aller à Sestos, voir Héro. Bien des siècles plus tard, Byron, un excellent nageur, malgré son pied bot, exécuta la même traverse avec son ami, le lieutenant Ekenhead. Il a raconté lui-même cet exploit dans des vers de *Childe Harold*. L'Hellespont n'a guère plus d'un mille de largeur. Mais, de nos jours, nous avons vu d'intrépides nageurs parcourir, sans prendre pied et sans se reposer, des distances plus considérables. Ainsi, il y a quelques années, un amateur français se rendait de Paris à Asnières (25 kilomètres) en cinq heures et demie ; qui ne se rappelle encore les audacieuses entreprises de ce genre du fameux américain Bayton.

Cependant il arrive souvent que les meilleurs nageurs se noient dans les naufrages parcequ'ils s'exposent plus que les autres en se dévouant à quelque mission périlleuse ou en essayant de sauver leurs compagnons. Mais qu'importe ? Le maréchal Soult avait coutume de dire : " A la guerre, ce sont toujours les mêmes qui se font tuer." Eh bien ! à la mer, ajoute le Dr Rochard, ce sont toujours les mêmes qui se noient, et tant pis pour les autres. Ce ne sont pas ceux qui meurent en faisant leur devoir qui sont à plaindre, ce sont les malheureux qui sont dans l'impuissance de le remplir.

DR A. VALLÉE.

---

### L'HYGIÈNE DU FOYER

C'est l'hygiène surtout qu'il importe de pratiquer dans l'aménagement et aussi dans le choix de la maison domestique, car l'attention qu'il faut porter à chaque détail doit embrasser le dehors immédiat du logis, aussi bien que le dedans. L'ordre, qui est la première des vertus, comprend la justesse, l'arrangement, la simplicité, et, par dessus tout, la propreté. Il commence au grenier et ne finit nulle part. On néglige trop souvent dans les nettoyages périodiques certaines pièces, soit du sous sol, soit des combles de la maison, c'est un grand tort, car de ces chambres inhabitées partent des exhalaisons qui vicient l'air du logis tout entier ; il s'accumule dans les sous-sol des débris végétaux, et dans les greniers de la poussière : de là se dégagent des microbes pestilentiels.