

tez le malade sur son séant pendant vingt secondes et passez-lui de l'amoniac sous le nez.

Dans tous les cas d'immersion prolongée dans l'eau froide, aussitôt que la respiration est revenue, un bain chaud est nécessaire pour rétablir la chaleur et la circulation.

Il est parfois impossible de se procurer les éléments d'un bain chaud. Procédez alors comme suit :

Enveloppez le patient dans des couvertures sèches, frictionnez énergiquement les membres de bas en haut ; appliquez-lui sur le creux de l'estomac, sous les aisselles et à la plante des pieds, des flanelles ou des briques chaudes, des bouteilles ou encore des vessies remplies d'eau bouillante.

Aussitôt qu'il pourra avaler donnez-lui une cuillerée à soupe d'eau chaude, ou de vin en petites quantités, ou d'un grog chaud, ou, à défaut, du café.

Quand la respiration, la chaleur et la circulation sont complètement revenues, couchez-le dans un lit et encouragez-le à dormir. Pendant que la réaction se produit, appliquez des sinapismes sur la poitrine et entre les épaules ; ils soulageront considérablement le patient de l'angoisse qui survient toujours pendant la réaction.

QUELQUES CONSEILS.

De la faculté de surnager. — Pour que l'art de nager puisse rendre de vrais services, il faut le posséder à fond, en connaître les difficultés et savoir les surmonter. Que l'on ne se figure pas, si l'on peut nager une certaine distance, pouvoir doubler cette distance ; le corps humain se contracte au fur et à mesure qu'il perd sa chaleur, et de ce fait son poids augmente et la faculté de surnager diminue. En outre, cette déperdition de calorique amène une déperdition des forces musculaires. Ce fait ne doit jamais être oublié lorsque le nageur s'aventure en dehors de la distance qui lui est habituelle ; sa hardiesse et son imprudence pourraient lui être fatales.

Une grande confiance est un adjuvant nécessaire ; il est bon, dès le début, de se rappeler que l'eau est capable de supporter le corps humain et de se rendre compte jusqu'à quel point son propre corps peut surnager. Tous les corps ne sont pas formés de la même façon : il en est de maigres et de gras, de lourds et de légers. Les proportions entre les différents membres ne sont pas les mêmes pour tous : les uns ont les bras longs et maigres, et les jambes courtes et grasses et "vice versa" ; il y a de grosses et de petites têtes, et de même que la chair pèse moins que l'eau, la graisse pèse moins que la chair. Un homme gras flottera donc plus facilement qu'un homme maigre. Etudiez donc quelles sont vos qualités de flottaison ; cela vous sera utile. Vous vous en rendez compte en vous plaçant le dos tourné au rivage, l'eau jusqu'aux aisselles ; pliez les genoux jusqu'à ce que l'eau vous vienne au menton. Jetez graduellement votre tête en arrière, le plus que vous pourrez jusqu'à ce que les oreilles soient couvertes, placez vos bras derrière votre tête, étendus de toute

leur longueur, la paume des mains tournées vers le ciel et légèrement creusées. Prenez une bonne inspiration, emplissant vos poumons d'air le plus que vous pourrez et alors donnez-vous une légère poussée des pieds. A ce moment, il faut fermer la bouche, car il se produira un léger déplacement d'eau qui vous passera sur la figure. Vous trouverez alors que vos jambes, qui doivent être raidies et légèrement écartées, remonteront graduellement jusqu'à ce que les doigts des pieds et des mains, les genoux, la poitrine et la figure sortent de l'eau. C'est, en somme, le meilleur moyen d'apprendre à faire la planche.

Un autre moyen recommandé par le Dr Franklin pour s'assurer jusqu'à quel point le corps peut flotter est le suivant :

Entrez dans trois pieds d'eau, baissez-vous et prenez une poignée de sable. Répétez l'opération en vous avançant de plus en plus dans la mer, jusqu'à ce que l'eau vous arrive jusqu'au menton ; renouvelez l'expérience et vous verrez combien il vous sera difficile d'atteindre le fond. La conclusion naturelle de cette expérience est que s'il est difficile de s'enfoncer dans l'eau, rien n'est plus facile que de surnager, et si vous êtes convaincu de ce fait, vous saurez conserver tout votre sang-froid lorsque, par nécessité, vous serez appelé à faire la planche.

Endroits pour se baigner. — Les "meilleurs endroits pour se baigner" sont les plages de sable et les rivières à berge inclinées ; les plages de galets ne conviennent pas aux débutants, la pente y est trop rapide.

La mer offre aux débutants des avantages que l'on ne trouve pas ailleurs ; car, outre que pendant les mois d'été la température en est plus élevée que celle de l'eau fraîche, les plages sablonneuses sont généralement unies et assurent un pied ferme.

Si vous vous baignez dans une rivière, un lac, un canal ou un étang, assurez-vous de la profondeur et méfiez-vous des trous, des herbes, des courants, de la vase ; les rivières à fond de gravier sont les meilleures pour se baigner.

Heures pour se baigner. — Les habitués du "tub," c'est-à-dire de l'eau froide au saut du lit, aiment à continuer leurs ablutions matinales lorsqu'ils sont au bord de la mer ; ils les remplacent par une pleine eau. Mais il est rare que la réaction se fasse convenablement après le bain du matin, avant le premier repas ; on ressent généralement un sentiment de lassitude et de morosité dont on ne peut se débarrasser de toute la journée. Les personnes d'une constitution faible, les jeunes gens à l'âge de croissance doivent s'abstenir de ce bain matinal.

A ceux dont les occupations ne permettent pas de se baigner le matin, nous conseillerons de prendre leurs ébats natatoires une heure avant le dîner ou avant le souper. Le bain, à cette heure, est le meilleur apéritif, un calmant puissant

après une journée de travail et bien fait pour préparer une bonne nuit de sommeil.

Si le système nerveux est fatigué, soit par un surcroît de travail, un manque de repos ou toute autre cause, il est préférable de renoncer au bain en plein air et d'avoir recours au "tub" d'eau tiède.

Il est extrêmement imprudent de se baigner immédiatement après avoir mangé ; toutefois j'ai connu des baigneurs ayant une très grande habitude de l'eau qui allaient nager tous les jours en sortant de table, sans en éprouver la moindre indisposition. Ces cas sont rares ; sur trois nageurs qui se noient dans le courant de l'année, deux périssent pour s'être baignés trop tôt après le repas. S'il est dangereux de se baigner tout de suite après un repas, il est préférable de manger un biscuit plutôt que d'entrer dans l'eau l'estomac entièrement vide.

Avant d'entrer dans l'eau. — Ne craignez pas de vous baigner si vous êtes en nage ; les accidents ne proviennent jamais de ce que l'on entre dans l'eau ruisselant de transpiration, mais bien que l'on se déshabille, pour attendre ensuite que le corps ait repris sa chaleur normale ; là est le danger des refroidissements. Le corps retient longtemps sa chaleur en raison de l'action du cœur, et plus on a chaud en entrant dans l'eau, mieux se fait la réaction.

Il est nécessaire de prendre quelques précautions en entrant dans l'eau. Que l'on transpire ou non, il faut, avant d'y entrer, en prendre entre les deux mains et s'en frotter la tête et le creux de l'estomac ; puis, sans hésiter, s'élancer dans l'onde et nager. On évite le saisissement subit toujours produit par une immersion graduelle, en raison de la différence qui existe entre la température du corps et celle de l'eau ; une fois le corps entièrement immergé, cette sensation si désagréable disparaît. Il faut aussi que la tête ait été plongée sous l'eau, pour prévenir les insolations si l'on se baigne en été sous les rayons ardents du soleil.

Durée. — "La durée d'un bain" en pleine eau ne doit pas être de plus de 15 à 30 minutes, selon la saison ; si le temps est froid, un plongeon et quelques brasses doivent suffire.

Plongeon. — Lorsque vous désirez entrer dans l'eau en piquant une tête, assurez-vous de la profondeur de l'eau à l'endroit où vous allez plonger ; si celle-ci n'atteint pas 9 pieds abstenez-vous.

Réaction. — La température de l'eau est plus basse que celle du corps : quelle que soit la durée du bain, le corps perdra de sa chaleur ; il est donc nécessaire, aussitôt sorti de l'eau, de ramener cette température à son état normal par une bonne et rapide promenade. Il est une réaction, une vigoureuse friction avec la serviette d'abord, suivie d'un bon aussi, en sortant du bain, "de casser une croûte," un biscuit, etc.

G. de SAINT-CLAIR.