



CAUSERIE SCIENTIFIQUE



## LA MACHINE HUMAINE

ET LES FINS D'ÉTÉ

**L**ES fins d'été ont souvent un charme particulier. Je ne chercherai point à l'analyser. Un vieux docteur comme moi doit plutôt s'occuper de chercher pourquoi cette arrière saison est parfois dommageable à la machine humaine, dont elle détraque ce qu'on pourrait appeler la chaufferie, c'est-à-dire l'appareil digestif.

C'est un fait qu'à la fin d'août, alors que les fortes chaleurs s'en vont, au grand soulagement de tous ceux qui ont pesté contre elles, on remarque une véritable épidémie de dérangements d'estomacs et d'intestins. Beaucoup de jeunes enfants, qui avaient traversé victorieusement l'époque de la canicule, sont alors emportés soudainement.

Pourquoi ?

C'est que le changement de température, alors violent, a sa répercussion sur l'organisme, et le désarme. Il y a bien multiplication de rhumes ici et là ; mais il y a surtout dérangements du côté du tube digestif. On sait au reste comme celui-ci, qui a fort à faire et constamment, est un des premiers à souffrir de la plupart des maladies, dont les débuts se marquent souvent par une indigestion.

Il y a donc d'abord un désordre général causé par le changement subit de température. Mais il s'ajoute à cette première cause beaucoup d'autres.

\* \* \*

La suivante a trait aux excès des vacances, car si cette période en est une de repos pour quelques-uns, elle est pour beaucoup d'autres une occasion de fatigues et d'imprudences qui délabrent leur organisme.

Il y a d'abord la fatigue causée par des excursions pas toujours bien préparées, et encore moins sagement conduites.

Il y a les excès et les imprudences commis au cours de ces excursions ou voyages, surtout dans le boire et le manger.

On loge et on se ravitaille chez les autres, souvent très loin du foyer, dans des endroits où l'alimentation et la façon de la préparer sont tout autres que celles auxquelles notre estomac est habitué. Il y a aussi l'inévitable crème à la glace dont on se gave parfois goulûment.

La fin d'août est encore, surtout dans nos parages, la saison par excellence des légumes frais et des fruits nouveaux. Ces produits sont délicieux, mais encore faut-il en user avec une discrétion suffisante.

Il faut se rappeler que légumes et fruits n'ont pas toujours atteint le degré de maturité suffisant pour les rendre inoffensifs. Qui n'a pas, dans l'histoire de sa jeunesse, au moins une indigestion causée par les pommes trop vertes ?

Enfin, il y a une troisième cause à laquelle on ne songe pas assez : C'est que la fin de l'été est la période où les eaux sont les plus basses. Les seaux sont exposés à racler le fond des puits, et les aqueducs à voir s'engouffrer dans leurs prises d'eau tous les sédiments que les eaux plus hautes laissaient bien tranquilles sur le lit de la rivière.

Or, fonds de puits ou fonds de rivières renferment une foule de choses avec lesquelles il ne fait pas bon voisiner. Il y a telles agglomérations qu'il vaut mieux ne pas remuer car il en peut sortir des éléments nuisibles.

\* \* \*

Conclusion : Que faut-il faire pour échapper aux inconvénients de fin d'été ?

Il est trop tard pour parler des imprudences et des excès des vacances ; ils sont produits. Il ne reste plus qu'à atténuer leurs effets par un luxe de précautions dans le boire et le manger.

On a péché. C'est le temps d'expier par un peu de prudence