

## L'AUTOMNE.

L'influence de l'automne sur l'homme est analogue à celle qu'éprouvent les végétaux et la plupart des animaux. " Il semble, dit Foster, qu'en cette saison il y a un dépérissement de la nature : la chaleur, la vivacité de la lumière et de l'air, tout subit un affaiblissement ; le règne végétal se flétrit ; les fruits de la terre pourrissent ; l'homme et les animaux languissent ; il y a une tendance aux dégénération humorales."

Les maladies varient nécessairement en raison des âges et des dispositions constitutionnelles. Les fièvres éruptives et les affections lymphatiques dominent dans l'enfance ; les maladies pulmonaires et typhoïdes, dans l'adolescence ; chez les adultes forts et vigoureux se produisent des affections congestives, inflammatoires et rhumatismales ; chez les vieillards, les maladies de cœur et de l'appareil urinaire, les apoplexies et les hydropisies ; chez la femme, les troubles de la menstruation et du système nerveux.

Les premiers froids impressionnent d'autant plus vivement que l'organisme n'y est pas préparé. Telle température au printemps, après les froids de l'hiver, paraîtra tiède et agréable, qui sera difficilement supportée en automne, après les chaleurs de l'été. L'inconstance du temps, devenue proverbiale dans notre pays, sévit surtout à cette époque de l'année. Toutes ces brusques variations atmosphériques ne se font pas sans amener un ébranlement et des troubles fonctionnels, contre lesquels l'organisme réagira d'autant plus difficilement qu'il est plus délicat, plus impressionnable, comme chez les enfants, les vieillards et les valétudinaires.

Les exercices au grand air, si pén-

bles en été lorsque le corps est énérvé par la chaleur, sont indispensables en automne : ils rétablissent l'équilibre nécessaire entre les divers appareils, et rendent à l'organisme la force et la vigueur. Rien n'active mieux les différentes fonctions, rien n'avive d'avantage l'appétit, ne rend les digestions plus régulières, n'entretient mieux la circulation, ne calme plus complètement le système nerveux, et ne donne un sommeil plus profond et plus réparateur, que des exercices modérés, bien réglés, exécutés à l'air libre. C'est un des moyens hygiéniques les plus efficaces pour combattre les maladies nerveuses, si communes à notre époque, pour prévenir certaines affections provenant de l'accumulation dans le sang des matières devenues impropres au jeu régulier de la vie, goutte, pléthore, obésité, pour développer la faculté de résister aux vicissitudes atmosphériques.

Un des exercices favoris de l'automne, mais que tout le monde ne peut se permettre, c'est la chasse. Cette utile diversion aux habitudes sédentaires, qui occupe et distrait l'esprit et fortifie le corps, convient parfaitement aux fonctionnaires, aux magistrats, à tous ceux exerçant des professions qui obligent à peu de mouvement. Mais pour être bon chasseur, il faut être jeune et robuste. Pour les vieillards et les faibles, cet exercice est trop fatigant et expose à trop de dangers.

En automne, l'appétit, fortement aiguisé par le grand air et par l'exercice, réclame une alimentation plus abondante et plus substantielle. Les gourmets trouvent facilement alors les moyens de flatter leur goût et de varier leur régime habituel. Les gibiers de toute espèce, les fruits les plus variés sont à ce moment abondants. L'hygiène, en désaccord parfois avec l'art culinaire, tout en admettant que les