

## Science Populaire

### Sur la Plage

**P**OUR les précautions à prendre, sur la plage, écoutez M. de Parville, une autorité en pareilles matières.

Maintenant, pour les précautions à prendre, écoutez M. de Parville, une autorité en pareilles matières.

Sur les plages, dit-il, on voit beaucoup de baigneurs attendre, avant de se jeter à l'eau, qu'ils n'aient plus, sur la peau, la moindre trace de sueur.

—Surtout, disent les mères à leurs enfants, ne te baigne pas en pleine transpiration, tu gagnerais un refroidissement...

Et chacun, enveloppé dans un peignoir, va et vient sur le sable, attendant le bon moment. Eh bien! la pratique est mauvaise et même dangereuse.

Le meilleur moyen de gagner un refroidissement, une fluxion de poitrine, une congestion pulmonaire c'est, quand on a chaud, d'attendre patiemment au grand air, à une brise souvent forte, que le corps ne soit plus en moiteur.

Il est même meilleur de provoquer un peu de chaleur du corps avant de se mettre à l'eau. Mais il faut entrer dans la mer brusquement et se mouiller complètement. Une fois immergé, tout danger disparaît. Cela semble, de prime abord, paradoxal et l'on hésite à prendre contact avec la vague lorsque l'on est en pleine transpiration. C'est, pourtant le seul moyen de ne pas s'enrhumer. Rester devant la vague, en plein air, jusqu'à refroidissement, c'est s'exposer à la maladie. On entre dans l'eau ayant presque froid; l'eau enlève beaucoup de chaleur au corps et, souvent, le frisson survient après quelques minutes d'immersion.

Il en est pour le bain froid comme pour la douche. On prend la douche souvent en pleine transpiration et l'on s'en trouve bien. La réaction est parfaite et le bien-être survient aussitôt. Si l'on a presque froid sous la douche, la réaction est mauvaise et le su-

jet s'en aperçoit vite. Donc, pas d'hésitation, se précipiter sous la vague, même en sueur, et ne jamais attendre que la transpiration se soit arrêtée. Par exemple, attendre toujours, après une course ou une marche accélérée, que le cœur ait repris sa marche normale.

Le préjugé que nous combattons est très répandu. On ne saurait trop s'élever contre lui. Il faut arriver au bain ayant chaud, presque en transpiration, et se plonger rapidement dans l'eau.

Le bain de mer agit comme la douche, par percussion de vagues, par le choc, et par le chlorure de sodium, ou sel marin, en suspension dans l'air. Il doit être court pour les anémiques et les débiles, légèrement excitant; il est déprimant s'il est long. Pour les malades, un bain de cinq minutes est largement suffisant. Pour les enfants, une simple immersion est préférable au bain proprement dit.

Le bain de mer, comme la douche d'ailleurs, est un instrument à double tranchant. Il fait beaucoup de bien, s'il est pris intelligemment et en raison de l'état de celui qui le prend. Mal donné, il peut faire mal. C'est au médecin à prescrire les conditions dans lesquelles il convient de prendre le bain. On a tort, en général, de se baigner à la bonne franquette. Il est même des cas où il faut choisir l'heure du bain, c'est-à-dire l'état de la mer. Pour les sujets nerveux, il est mauvais de se baigner par grosse mer. Le choc des vagues agit trop sur le système nerveux et provoque des insomnies. Ce sont là des recommandations bien simples, mais dont il n'est pas superflu de tenir compte.

## VARIETES

### Les Deux Indiens

Dernièrement on a joué à Londres une pièce intitulée: *The last of his race* (le dernier de sa race).

La scène se passe chez les Indiens de notre continent.

Le premier rôle — celui de Grand-Chef—