

tions s'amassent dans ces orifices, non seulement leur production normale en souffre, mais leur accumulation nuit aux perceptions des sens.

Les *bains partiels ou totaux*, sont les moyens les plus efficaces pour entretenir à la fois les fonctions de la peau et écarter les obstacles qui s'opposent à leur jeu régulier.

Les *lotions partielles* doivent se faire le plus souvent possible, à l'eau froide, sur le visage, le cou, les pieds, les mains; plus que les autres, ces parties du corps sont exposées à recevoir de la poussière et à la conserver par les matières grasses provenant de la sueur et des follicules sébacés.

Les *bains généraux* sont très bienfaisants.

Aux avantages des exercices musculaires, les bains froids ajoutent celui d'assouplir la peau, de lui conserver la propreté nécessaire, d'agir sur les pores et de débarrasser l'épiderme des matières qui l'obstruent. Ils sont également toniques. Ils se prennent dans une eau courante. On doit les faire suivre de frictions énergiques.

Les *bains frais* conviennent aux tempéraments lymphatiques, nerveux, et aux personnes prédisposées aux inflammations catarrhales; ils stimulent la circulation et excitent l'appétit.

Les *bains tièdes*, vrais bains de propreté, reposent le corps et l'esprit; ils délassent et font disparaître l'agitation nerveuse.

Les *bains chauds* ne doivent être donnés que d'après les prescriptions du médecin.

Les *bains de mer*, toniques, sont employés avec succès dans le traitement des maladies scrofuleuses.

Les *bains de siège* sont généralement prescrits par l'hygiène.

Aux moyens qui précèdent, on peut ajouter le *changement* fréquent de linge; il importe de tenir les vêtements dans un état de grande propreté; ceux des personnes malades doivent être lavés à grande eau et désinfectés.

Il convient de porter de la flanelle. Par ses aspérités, elle *excite* et *entretient* les diverses fonctions de la peau, tout en la préservant des refroidissements.

Enfin, parmi les moyens hygiéniques les plus efficaces, on peut comprendre l'habitude de porter des vêtements mauvais ou bons conducteurs du calorique, suivant que la température s'abaisse, ou s'élève d'une manière sensible.

LE SOMMEIL.

Le défaut absolu ou la trop grande brièveté du sommeil altère la santé et souvent le caractère.

L'homme qui dort peu est plus irritable, plus maigre, moins susceptible d'un travail soutenu, il digère mal, il a les mains brûlantes, le corps échauffé, peu d'appétit et presque toujours de la tristesse et de la préoccupation.

Il est difficile de se bien porter si l'on ne dort au moins six heures par nuit.

RÉPONSE A L'ENIGME N^o 13 de l'*Almanach agricole*: MIROIR.