

et observatrice à aller juger par elle-même de l'incomparable accroissement de ce nouveau monde que Colomb découvrit peut-être pour le malheur de notre Europe déjà si vieille et si empêtrée dans des traditions qui la ruinent peu à peu et ne laissent guère espérer une sérieuse poussée en avant de nos industries routinières et de nos fabriques d'art rétrospectif.

Ce voyage outre-océan est si charmant, si salubre, si gai sur nos aimables bateaux transatlantiques, qu'il n'est pas concevable que si peu de nos mondains français qui vont aux bains de mer l'été ne poussent point leur investigation jusqu'à l'embouchure de l'*Hudson River*, ne serait-ce qu'à titre de cure ou de distraction après les fatigues et surmenages de l'hiver.

La navigation marine apporte aux voyageurs ses effets admirables physiologiques, et les plaisirs du bord ajoutent encore à l'activité éminemment reconstituante de l'air de la pleine mer, infiniment plus pur que celui des plages. « Les mouvements du navire déterminent dans notre économie, écrit un judicieux journaliste, le Dr Monin, une perturbation fonctionnelle, inconsciente et passive, qui consiste surtout dans la contraction permanente de tous nos muscles et dans nos efforts réels, quoique insensibles, pour maintenir notre équilibre. De cet exercice *forcé* dérive l'activité plus vive de la respiration, de la circulation et de la nutrition tout entière. Nous nous livrons, en somme, dans un air sans cesse renouvelé, — mobilisé qu'il se trouve par des vents et par une pression atmosphérique variables, — à un exercice instinctif de tous les instants. Un régime forcément régulier, l'impossibilité des excès et des veilles, la vie calme, poétique et reposante du marin; l'absence de toute cause d'énervement (soucis d'affaires, nouvelles variées, etc...); l'obligation du coucher et du lever de bonne heure, des repas à heure fixe, de l'exercice musculaire dans un air exceptionnellement dense, tonique et sédatif à la fois :