

méthodes d'investigation. « Si vous ne trouvez pas le bacille dans les rhumes négligés, c'est qu'il s'agit d'un vulgaire catarrhe, que vous traiterez par le julep poctoral et la patience. »

Dr DE P. SANTA.

## CAUSERIE.

Quel temps maussade ! Ditos-moi, bénévole lecteur, n'est-ce pas que cette procession interminable de nuages qui se déchirent, à tout instant, sur nos têtes, et nous aspergent d'une pluie fine, glaciale, est agaçante au superlatif ? C'est à briser à jamais avec le *clerc du temps*. Quoi ! pas plus d'une aune de soleil par jour, et quel soleil, bon Dieu ! pâle, étiolé, presque moribond !

Que faire par une semblable température ? Si vous vous risquez hors de votre logis, un froid humide vous pénètre jusqu'aux moelles, une légion de frissons vous assiège. La série des catarrhes (une famille exigeante et tenace celle-ci) prend possession de votre nez, de votre larynx, de vos bronches, etc., etc.; et le rhumatisme, l'atroce rhumatisme s'empare de votre digne personne, l'obéde, la bouleverse et en fait un misérable objet de pitié.

Laissons au poète rêveur ou amoureux, le souci de redorer le sombre horizon qui nous environne, restons plutôt au foyer et causons un brun des précautions à prendre contre l'influence pernicieuse d'une saison si détestable.

\* \* \*

Une température froide et humide agit sur le corps humain en lui enlevant une grande partie de sa chaleur. De plus elle cause du refroidissement, suspend l'évacuation de la sueur à travers la peau et produit fatallement des rhumes, fluxions de

poitrine, pleurisies, inflammations d'intestins, de vessie, rhumatismes.

Pour prévenir tant de maux, que faut-il faire ? Deux choses bien simples et à la portée de tout le monde : 1o User d'une nourriture substantielle, 2o protéger la surface du corps au moyen de vêtements de laine.

Pour ce qui est de l'alimentation, je crois avoir peu de reproches à faire aux Canadiens-Français, parce que je les regarde comme les plus gros mangeurs qu'éclaire le soleil. Il suffira donc de la régler d'une manière convenable.

Ainsi, le repas du matin devrait consister, tout au plus, d'une assiettée de bouillie d'avoine additionnée ou non de lait et de sucre, d'une once ou deux de viande, d'une pomme de terre, deux onces de pain, le tout généreusement arrosé d'une tasse de thé ou de café.

Les gourmets vont bien rire de me voir recommander l'usage de l'avoine, un mets si grossier, je les paie en bonne monnaie en leur disant que l'avoine est une nourriture saine et de digestion facile; elle est de plus une nourriture forte qui suffit amplement au développement et à la conservation de nos forces. Elle ne contient pas moins de soixante et dix pour cent de matière nutritive. Je vous fais grâce de sa composition chimique.

Le dîner sera un repas plein, composé des meilleurs mets qu'on pourra se procurer. C'est le repas capital de chaque jour.

Le souper sera aussi léger que le dîner aura été plus copieux.

\* \* \*

“ La peau, a dit Currie, est la soupape de sûreté de la machine animale”. Le froid et l'humidité en modifient les fonctions, en diminuent l'activité et arrêtent l'exhalation qui doit s'y faire constamment. Cette suppression fait que les pou-