

Dans les circonstances contraires, sous le régime d'une justice bienveillante, éclairée, vous les verrez au moment du danger se presser autour du chef et donner leur vie pour son triomphe; vous les verrez sous l'influence d'un fléau destructeur, pleins de confiance dans les soins prévenants dont on les environne, sourire à la convalescence, implorer la vie pour la consacrer encore au service d'une patrie dont l'amour se confond dans leur ame avec celui de l'homme heureux qui les commande.

CHAPITRE XXV.

DE L'ACCLIMATEMENT SOUS LE RAPPORT DE L'HYGIÈNE  
NAVALE.

« Mores corporis temperiem sequantur. »  
(Galien.)

Il ressort de l'étude que nous venons de faire, qu'un navire est en effet un monde à part et mérite à tous égards cette dénomination métaphorique de *cité flottante* que lui donnent les poètes. Non seulement on y rencontre des localités, des habitudes spéciales, mais encore des habitants qui constituent des hommes à part dans la société, et même une atmosphère particulière : c'est surtout sous ce dernier point de vue que le séjour à bord nécessite un véritable acclimatement.

Nous devons expliquer ici ce que nous entendons par *acclimatement* : nous croyons qu'il est peu philosophique de comprendre sous cette dénomination la seule influence météorologique des lieux ; l'homme qui change de pays ne change pas seulement de ciel, mais de nourriture, de vêtements, d'occupations, et même, à la longue, de caractère ; car les révolutions du moral accompagnent nécessairement celles du physique ; c'est une erreur physiologique que cette sentence d'Horace, d'ailleurs si pathétique :

« Coelum non animum mutant qui trans mare curunt. »

Que ces effets soient la conséquence du climat, nous le croyons, mais dans l'état actuel, ces choses sont tellement

liées les unes aux autres, qu'il est irrationnel de les séparer ; on dira que nous confondons l'habitude avec l'acclimatement ; c'est que l'acclimatement n'est autre chose que l'habitude de l'atmosphère d'un pays.

L'analogie est si grande que ce n'est pas toujours l'impossibilité d'en supporter l'atmosphère qui rend un climat inhabitable, c'est quelquefois le genre de vie qu'on y mène ; et l'on dit aussi bien *je ne puis supporter l'eau de ce pays*, qu'on ne dit *je ne puis m'habituer à l'air de cette ville*. Cela dit sur notre manière d'envisager l'acclimatement, on ne sera pas étonné de nous voir considérer le *mal de mer* comme le premier des phénomènes d'acclimatement à bord des navires.

*Du mal de mer.*

Le mouvement étant l'attribut inséparable de l'onde, il l'est aussi du navire qui flotte à sa surface, partant le mal de mer qui naît du mouvement oscillatoire serait un effet nécessaire de la navigation, si certaines conditions encore ignorées de l'organisme, n'en préservaient certains individus, comme certaines constitutions sont exemptes du tribut morbide que la plupart des autres payent à de nouveaux climats. Le mal de mer est accompagné de troubles assez prononcés dans les fonctions pour mériter le nom de maladie, si l'on ne savait que ses effets sont le plus souvent passagers et n'entraînent que fort rarement des conséquences graves. Un vague sentiment de malaise qui bientôt se concentre à l'épigastre est le premier phénomène qui se manifeste ; pour quelques individus privilégiés, c'est là que se borne le mal de mer ; mais le plus souvent apparaissent l'anorexie, le dégoût, les nausées, puis le vomissement, un sentiment de faiblesse générale, le brisement des membres, une céphalalgie frontale plus ou moins vive, puis une insensibilité morale absolue, même pour ce qui menace l'existence. C'est un lamentable spectacle que celui d'un navire

chargé de passagers et mettant à la voile par une mer un peu houleuse : il semblerait d'abord que tout le monde est empoisonné, à en juger par les soulèvements convulsifs des estomacs et les gémissements douloureux qui s'élèvent de toutes parts.

Au milieu de cette scène déplorable contrastent les rires et les quolibets des vieux marins qui se complaisent impitoyablement à voir un malheureux *compter ses chemises*, comme ils disent en terme familier. Bientôt le tableau change d'aspect, et l'on dirait d'un hôpital où le typhus fait ses ravages, les malades gisent épars, languissants, décolorés, frappés de prostration complète, et si l'on ne pourvoyait au soin de leurs personnes, le simulacre deviendrait bientôt une réalité, car l'infection ne tarderait pas à naître de ces corps qui se vautrent avec une indifférence totale dans leurs propres déjections. C'est alors que la vigilance pour les soins de propreté devient nécessaire, les malades allant ordinairement se cacher dans les lieux les plus retirés où ils satisfont sans scrupule à tous leurs besoins.

Un phénomène saillant du mal de mer, c'est l'extrême susceptibilité qu'acquiert l'odorat qui s'affecte particulièrement des émanations de l'intérieur du navire, odeur peu sensible pour ceux qui se portent bien ; les mets, les boissons causent un dégoût extrême et renouvellent les nausées ; l'aspect des aliments gras produit surtout ces effets, le palais a perdu sa sensibilité, la bouche est pâteuse et la langue chargée ; la sensibilité tactile elle-même est pervertie ou du moins l'air stagnant de l'intérieur donne une sensation de chaleur et de malaise ; et pourtant le sentiment de froid qu'on éprouve en plein air empêche d'y rester, pour peu que la température soit basse ; la peau est humectée d'une sueur froide, le malade éprouve alternativement des bouffées de chaleur suivies de frisson ; au milieu de ce désordre le pouls éprouve peu de variations : il est plus lent que dans l'état naturel, petit et dur ou large et

mou suivant que les spasmes redoublent ou laissent du répit au malade.

On peut du reste se faire une idée du mal de mer par l'effet que déterminent chez quelques personnes les mouvements de la walse, de l'escarpolette et même de la voiture, avec cette différence qu'ici le peu de durée de la cause et la facilité de la faire cesser ne permettent pas aux accidents d'acquérir la même intensité.

Quelle que soit l'innocuité ordinaire du mal de mer dont l'intensité est en rapport avec une idiosyncrasie inappréciable, avec l'étendue et la vivacité des balancements du navire, surtout du *tangage*, ce qui fait que les malades redoutent l'altitude *au plus près*, enfin, et plus particulièrement avec l'habitude, il est cependant des individus qui ne s'habituent jamais, et pour lesquels la navigation est un supplice perpétuel; les exemples sont nombreux, nous n'en citerons qu'un, c'est celui du célèbre Duret, qui pendant trois campagnes fut constamment malade. Dans quelques cas rares on a vu des vomissements violents et répétés être suivis d'hématémèse mortelle, probablement par rupture de quelques vaisseaux; M. Allard cite un cas d'encéphalite, et M. Mesnard, de Rochefort, a vu une gastro-entérite, par même cause, être suivie de mort.

Si l'on fait attention à l'analogie des phénomènes du mal de mer avec ceux de l'embarras gastrique, et surtout si l'on s'attache à l'organe d'où semble irradier le mal, on sera porté à considérer l'estomac comme le siège essentiel et primitif de l'affection. Nous avons vu que MM. Kéraudren et Legrand l'attribuaient à la secousse qu'éprouvent les viscères, secousse qui tiraille les nerfs du plexus solaire et provoque le spasme favorisé d'ailleurs par la pression du diaphragme et des muscles abdominaux; mais nous avons ajouté que cette explication nous paraissait purement gratuite: en effet, il est une foule de circonstances telles que l'équitation, la course, le saut ou le balottement des viscères est autrement violent que dans les

mouvements d'un navire, mouvements d'ailleurs d'autant plus efficaces pour produire le mal de mer qu'ils sont plus lents et prolongés, c'est-à-dire plus doux.

Wollaston s'était imaginé que cet effet résultait du trouble cérébral occasionné par la stase du sang au cerveau, lorsque le navire s'abaisse; ce qu'il expliquait en comparant le sang dans les vaisseaux au mercure contenu dans un tube de baromètre, mercure qui s'élève dans ce tube lorsque celui-ci se trouve abaissé avec rapidité: si cette idée répugne aux lois de l'organisme qui pourtant n'est pas aussi indépendant des lois physiques que certains vitalistes voudraient le faire croire, cette idée, disons-nous, est au moins ingénieuse, et sans l'adopter complètement, nous ferons observer que c'est précisément lorsque le navire retombe qu'on éprouve une espèce de vertige et un bruissement sourd dans la tête, qui augmentent le malaise et la céphalalgie, joint à cela que la position horizontale apporte du soulagement.

Enfin on a prétendu, Darwin entre autres, que le mal de mer était le résultat sympathique de l'affection de l'encéphale par la vue qui est troublée par le mouvement rapide et continu des objets environnants; ce qu'il y a de positif, c'est qu'il suffit de fixer le sillage pour sentir son mal augmenter, et de fermer les yeux pour se trouver soulagé. M. Allard, qui rend compte de ses sensations avec une exactitude et une ingénuité frappantes, incline vers cette opinion. Nous ne trancherons pas entre ces doctrines; et, sans rien affirmer, nous croyons que chacune de ces trois causes: secousse des viscères, trouble de la circulation, perturbation visuelle, peut avoir une part dans la production du phénomène, puis qu'aucune en particulier ne suffit pour le produire, et que la soustraction de l'une d'elles ne suffit pas pour faire cesser entièrement le mal.

Le remède spécifique et unique peut-être, c'est de mettre pied à terre: c'est assez dire que, dans la plupart des circonstances, il n'en est pas d'autre que l'habitude, encore avons-

nous vu qu'elle est parfois impuissante. Quoi qu'il en soit, le mal le plus violent cesse presque toujours comme par enchantement dès qu'on touche le sol; vient ensuite le coucher en supination, mais il ne diminue le mal qu'en prolongeant sa durée, car si l'on reste couché l'on parviendra difficilement à *s'amariner*; on conseille aux malades de se tenir au centre du vaisseau, c'est-à-dire aux environs du grand mât, où les mouvements sont moins prononcés qu'aux extrémités du levier. Les distractions et l'exercice en plein air, lorsqu'on a la force de s'y livrer, sont les meilleurs moyens de hâter l'habitude; et lorsqu'un malade s'obstinera à demeurer couché, l'on fera bien de le porter sur le pont si le temps le permet: il s'en trouvera mieux, et là du moins il ne contribuera pas à corrompre l'atmosphère. Il ne faut cependant pas user de trop de brusquerie envers les malheureux qui s'abandonnent à l'abattement; nous avons été témoin d'un accident produit par une rigueur semblable et qui faillit être funeste: un novice gisait anéanti sur le pont, l'officier ordonna de le faire monter pour une manœuvre; on parvint à force de rigueur à lui faire mettre le pied dans les enfléchures; mais à la troisième il lâcha prise et allait être englouti par les flots lorsqu'on parvint heureusement à l'arrêter dans sa chute.

L'ingestion des sucs acidules calme un peu les crampes d'estomac et tempère les besoins que peut éprouver cet organe qui se refuse quelquefois à recevoir autre chose. La préhension forcée de quelques aliments, pour ceux qui ont le courage de manger malgré leur répugnance, soulage aussi quelquefois, soit que le peu de chyle qu'ils ont le temps de fournir dans l'intervalle des vomissements concoure à soutenir les forces, soit plutôt qu'ils offrent prise aux contractions convulsives de l'estomac; c'est peut être de cette manière, autant que par le soutien qu'elle procure aux viscères, que la ceinture de Vasse est utile, c'est-à-dire en offrant un point d'appui aux contractions des muscles de l'abdomen, comme elle en offre à celles des mus-

cles des lombes dans l'exercice de la course. Les excitants diffusibles peuvent être utiles aux individus de constitution délicate et nerveuse; cependant ils ont toujours échoué dans nos mains auprès des femmes que nous avons eu souvent occasion de soigner. C'est ici le cas de dire que les femmes sont en général plus vivement affectées que les hommes, soit que leur organisation soit plus impressionable, soit qu'elles opposent moins de résistance à l'empire du mal. Les sachets de safran sur l'épigastre recommandés par l'illustre Bacon sont, à notre avis, des amulettes ridicules.

Quelle que soit la manière dont on ait traité le mal de mer, il finit ordinairement par diminuer et s'évanouir en quelques jours, surtout si la mer devient moins mauvaise; il est rare alors qu'au retour du mauvais temps le mal reparaisse avec autant d'intensité; définitivement on se trouve amariné. Mais après quelque temps de séjour à terre, ce sont de nouvelles épreuves par lesquelles il faut passer: c'est comme pour l'acclimatement. Il est même des individus qui deviennent de plus en plus sensibles au mal de mer, et nous sommes de ce nombre; c'est-à-dire que n'ayant pas été malade dans ma première campagne, j'ai successivement éprouvé un peu plus de malaise au début des autres, sans que pourtant l'indisposition ait jamais acquis beaucoup d'intensité.

Quant aux moyens de le prévenir, il n'y en a qu'un: c'est encore l'habitude; il faudrait pouvoir séjourner quelque temps en rade, et partir par un beau temps, afin de s'accoutumer graduellement aux oscillations du navire; mais l'homme ne commande pas aux éléments, heureux lorsqu'il peut les vaincre.

L'atmosphère maritime ne nécessite pas d'acclimatement, puisqu'elle est le type de la pureté; mais il n'en est pas ainsi de celle des navires, et sous ce rapport le nouveau navigateur est dans le même cas que celui qui vient habiter un pays marécageux.

La première impression provoquée par l'air des navires s'adresse à l'odorat; cette odeur complexe résulte des émanations de la cale, de l'arôme du goudron, de la fétidité qu'engendrent tant d'hommes réunis dans un petit espace. Bientôt l'organe olfactif subit l'empire de l'habitude, et cette odeur finit par devenir insensible dans les circonstances ordinaires; mais l'impureté de l'air n'en agit pas moins sourdement sur l'organisme; et si l'on n'apportait tous les soins possibles à la combattre, on en éprouverait infailliblement de fâcheux effets. Cette atmosphère agit en quelque sorte d'une manière intermittente: peu sensible le jour où les matelots travaillent sur le pont, où l'air peut circuler dans l'intérieur, c'est pendant la nuit qu'elle jouit de toute son activité; sans ces alternatives d'air pur et d'air méphitique, il est douteux que l'homme pût habiter long-temps un vaisseau; mais l'un corrige l'autre, et grâce à l'heureuse constitution dont jouissent ordinairement les marins, ils échappent à ces pernicieuses influences. Il est facile de conclure que le moyen de s'acclimater à bord est de respirer aussi souvent que possible l'air d'en haut, et de ne séjourner dans l'intérieur que lorsque les agents purificateurs en ont suffisamment purgé l'air, ou que la nécessité vous y force: c'est encore une analogie avec l'acclimatement proprement dit qui réclame l'attention de se soustraire autant que possible, soit aux extrêmes de la température, soit aux émanations dangereuses.

Il est une remarque importante à faire, c'est que tel qui par le fait de l'habitude vit très-bien dans l'atmosphère de son navire, ne supportera pas impunément les influences de l'air d'un autre vaisseau, bien que celui-ci ne soit pas absolument plus impur que l'autre; de même que l'habitant de Madagascar verra sa santé menacée sous le climat des Antilles.

Sous le rapport des vêtements, le séjour à bord ne prescrit rien de particulier; la manière de se vêtir devant être uniquement basée sur la température régnante.

A l'égard des aliments, le navigateur a fréquemment à subir de dures nécessités: une organisation vigoureuse peut seule le prémunir contre les effets d'un régime souvent peu salubre; et quant aux moyens de hâter l'habitude, il doit consulter ses sensations. Le régime du bord *échauffe*, dit-on, c'est ainsi qu'on définit l'état d'excitation qu'il engendre. Nous avons vu, au sujet des excréments, ce qu'il convient de faire pour modérer cet état. C'est à faire disparaître les inconvénients de cette alimentation que s'attache l'hygiène navale, en associant l'usage des végétaux à celui des viandes, et en substituant aussi souvent que possible les vivres frais aux approvisionnements de campagne.

Il est probable que l'habitude d'une alimentation peu assimilable imprime quelques particularités à la structure des organes digestifs chez le matelot: de même qu'on voit les parois de l'estomac s'hypertrophier sous l'influence d'un rétrécissement du pylôre; ainsi l'on peut supposer que le plan musculéux destiné à broyer ces aliments réfractaires, en acquiert plus de consistance et d'énergie, ce qui diminue d'autant l'excitabilité de la muqueuse gastrique; telle est peut-être une des causes du peu de sensibilité des surfaces digestives chez l'homme de mer. C'est encore un point de physiologie qu'il est réservé au scalpel d'éclaircir.

Nous terminerons cette esquisse de l'acclimatement *nautique* par une remarque essentielle: c'est que tandis qu'une organisation débile est généralement favorable à l'individu qui passe sous un climat chaud, une constitution robuste est nécessaire à celui qui prétend fixer son séjour à bord des navires.

Outre cet acclimatement spécial, le marin qui va faire une campagne, une croisière, une station prolongée sous des latitudes autres que celle qu'il a coutume d'habiter, se trouve dans le même cas que l'individu qui va s'établir sous ces mêmes latitudes, c'est-à-dire qu'il va subir les chances du véritable acclimatement, comme l'entendent les classiques, chances

d'autant plus dangereuses qu'un navire n'offre pas les facilités qu'on peut trouver à terre pour s'accommoder aux exigences d'un ciel nouveau.

Nous avons déjà dit que l'homme a la faculté de vivre sous les températures les plus opposées; c'est ici le lieu de nous demander compte de ce phénomène. Invoquerons-nous ce privilège merveilleux que ceux qui se paient de mots attribuent à l'homme, de pouvoir s'accommoder aux influences les plus diverses? Le physiologiste doit être plus avare de concessions en fait de vertus occultes; c'est dans l'organisation qu'il doit rechercher la cause des propriétés de l'organisme. Or, nous le demandons, ce roi de la nature avec ses organes débiles, sa peau nue et délicate, son exquise sensibilité, est-il bien propre à résister au souffle glacial des vents polaires ou bien aux rayons brûlants du soleil de l'équateur? Il en serait inévitablement congelé ou rôti si ce n'était de son intelligence qui lui dicte de se vêtir et de s'alimenter conformément aux exigences locales; et si les animaux jouissaient des mêmes facultés, nous n'entendrions pas répéter tous les jours que cet attribut est exclusif à notre espèce. Ne voyons-nous pas d'ailleurs les animaux originaires des climats les plus opposés exister à l'état domestique, grâce aux soins dont on les entoure et qui suppléent à l'industrie qui leur manque.

Ces réflexions ne paraîtront pas superflues, si l'on considère qu'elles sont nécessaires à l'appréciation des règles à établir pour l'acclimatement.

L'individu, dont la constitution est propre à se mettre en harmonie avec le nouveau climat, subit néanmoins des changements insensibles qui se passent dans cette faculté, que nous connaissons sous le nom de calorification. Si, par exemple, la température extérieure est plus basse, la source intérieure de chaleur augmente en proportion; ainsi s'établit une sorte de compensation. L'inverse a lieu sous l'influence d'une température élevée: ce fait est démontré par les expé-

riences d'Edwards; mais cette faculté de l'économie, de se plier aux mutations de température, est loin d'exister chez tous les individus; chez la plupart, elle ne peut s'établir que graduellement, comme il arrive dans la succession des saisons. On conçoit dès-lors quelles perturbations doivent s'opérer dans l'organisme des individus dont la constitution n'est pas appropriée à cette grande étendue de variations subites, dans la température extérieure. Si le froid domine, leur fond, si nous pouvons nous exprimer ainsi, ne suffira pas à la dépense de chaleur nécessaire, et, passé la limite de leurs facultés, apparaîtra l'état morbide, à moins qu'on n'ait recours à des moyens auxiliaires, pour les soustraire à l'impression de l'agent perturbateur; ainsi le poumon, redoublant d'efforts pour activer la calorification, deviendra le siège d'une congestion inflammatoire. S'il s'agit de la chaleur, au contraire, l'économie trop riche récélera un foyer d'excitation qu'on verra s'allumer à la moindre étincelle. On conçoit maintenant pourquoi les constitutions vigoureuses résistent mieux au froid et les constitutions faibles à la chaleur; et l'on a la clé des procédés à suivre, pour favoriser l'acclimatement, dans l'une et l'autre circonstance.

Ces procédés seront basés sur les modifications à faire subir aux vêtements, aux aliments, aux exercices, aux impressions morales mêmes. En passant sous les latitudes froides, les équipages seront plus chaudement vêtus, useront d'aliments plus substantiels, plus animalisés, de boissons fermentées, alcooliques; ils seront soumis à de plus fréquents exercices, etc. Dans les régions intertropicales, au contraire, ils seront couverts d'étoffes légères pendant le jour, useront d'aliments végétaux, de boissons aqueuses, et jouiront de plus de repos.

Nous croyons devoir examiner deux questions importantes et si souvent controversées par les praticiens et les gens du monde: celles de savoir si, sous l'influence de la chaleur, la

constitution est réellement débilitée, et si, dans les mêmes circonstances, on doit préférer les excitants aux débilitants. Ces questions sont en quelque sorte résolues par ce que nous avons dit que la calorification est en plus, et qu'il convient d'user d'une alimentation légère; c'est précisément ce que nous voulons justifier, tout en conciliant l'opinion opposée, qui ne pèche que par la confusion qu'elle opère entre les nouveaux venus et les individus acclimatés.

Nous entendons par faiblesse la diminution d'action normale des organes; nous ne concevons pas qu'on puisse la comprendre autrement. Or il est positif que, sous l'influence de la chaleur, l'estomac reçoit moins d'aliments et digère moins, que le poumon absorbe moins d'oxygène, le fluide atmosphérique étant plus raréfié; le cœur, en conséquence, chasse le fluide vivificateur en moins grande quantité; il est aussi facile d'en conclure que la nutrition est moins active, ce qui du reste est patent dans la constitution généralement sèche des peuples méridionaux. Nous avons vu que la calorification subit un décroissement que M. Edwards évalue à plus de trois degrés; d'une autre part les sécrétions sont augmentées, les fonctions de relation n'éprouvent d'exaltation passagère que pour augmenter consécutivement le collapsus général; en somme, l'individu est bien et dûment affaibli.

Mais il est une loi qu'il importe de ne pas perdre de vue: c'est que l'irritabilité des organes est souvent en raison de leur faiblesse.

Passons à la seconde question: il n'est qu'une voix parmi les habitants des climats méridionaux; c'est que la faiblesse qu'on éprouve, sous l'influence de la chaleur, indique l'usage des stimulants. La loi que nous venons de citer fait de cet axiome un sophisme; mais ceux qui résistent à ce régime incendiaire font parade d'impunité, tandis que les victimes ne reviennent pas témoigner de leurs erreurs. En admettant même que les stimulants conviennent à des constitutions ra-

dicalement affaiblies par le climat, devra-t-on en conclure à leur nécessité pour des individus arrivant pleins de sucs et d'énergie? c'est là que git l'erreur et qu'il importe de ne pas confondre. Rappelez-vous donc qu'un européen n'est pas un créole, et que ce qui peut convenir à l'un peut nuire essentiellement à l'autre; entre eux il n'y a point de similitude à établir. Il est dangereux de répéter et surtout d'observer ce distique de l'école de Salerne, je crois:

*Dum Romæ fueris romano vivite more;  
Donec eris alibi, vivite sicut ibi.*

ou du moins ce n'est que par suite d'habitudes graduellement amenées qu'on doit raisonnablement espérer d'y parvenir. N'invoquez pas vos sensations, elles sont illusoires, alors même qu'elles ne sont pas l'effet d'une prédilection ou d'un préjugé en faveur des excitants. Le punch, que vous savourez, est comme la fraîcheur délicieuse des brises du soir, l'un et l'autre comportent un germe de mort.

Nous ne prétendons cependant pas imposer tout à coup aux navigateurs, dans les contrées équatoriales, un régime qui contrarie toutes leurs habitudes; nous leur conseillons au contraire de conserver le leur en le modifiant graduellement et sans secousse, consultant pour cela leur sentiment intime. Celui qui prend du café noir le prendra plus clair, celui qui prend du rhum devra se réduire à l'anisette, pour supprimer l'un et l'autre dès l'instant où la soif, l'anorexie, les ardeurs épigastriques, les chaleurs nocturnes, viendront l'avertir que la stimulation est encore en excès.

Ce que nous disons des aliments s'applique à tout ce qui peut stimuler l'organisme, surtout à la satisfaction de ces passions vives, éveillées par le climat, et que les privations rendent encore plus impérieuses.

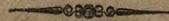
Du reste, nous bannissons tous ces remèdes de précaution, enfantés par l'humorisme ou préconisés par la crédulité. At-

tendez pour saigner que la prédominance circulatoire ait revêtu la forme morbide.

Lorsqu'à la chaleur se joignent des émanations délétères, nous avons vu ce qu'il faut faire pour s'en préserver, et, lorsqu'on est forcé d'en subir les effets, il faut prendre pour devise *courage et prudence*. Si ces deux vertus ne préviennent pas toujours la catastrophe, elles laissent du moins la conscience nette.

Une des conditions les plus favorables à l'acclimatement, c'est d'arriver dans un pays à l'époque où la température est le moins extrême, où l'expérience a démontré que les maladies sont le moins fréquentes; la constitution a le temps alors de se façonner aux nouvelles influences atmosphériques, avant que celles-ci n'aient acquis leur plus haut degré de malignité.

Nous étendre davantage sur ce sujet serait tomber dans des répétitions et anticiper sur ce que nous avons à dire au sujet des maladies.



## DEUXIÈME PARTIE.