

gloutons, amènent des troubles digestifs qui exigent les plus grands soins au point de vue de l'alimentation.

Les enfants peuvent certainement manger quatre fois par jour, mais cette règle n'est pas absolue, et pour bien des adultes trois repas par jour suffisent le plus fréquemment.

L'alimentation doit être bonne, se composer de mets substantiels, de facile digestion, en prenant pour base ce principe que ce n'est pas ce que l'on mange, mais bien ce que l'on digère qui nourrit. En agissant autrement, l'estomac se fatigue, et cette fatigue retombe sur l'organisme tout entier.

Nous appellerons l'attention sur le vin, que l'on voit si souvent donner en quantité trop grande aux enfants.

La stimulation est suffisamment grande à la mer, et l'on peut habituellement se passer de vin en dehors des repas.

Le lait, les œufs, la viande, le poisson, les légumes frais, doivent constituer la base de l'alimentation. Le café ou le thé léger peuvent également être pris.

Faisons remarquer, en passant, que les troubles digestifs ne sont pas toujours dûs aux écarts de régime, mais qu'ils sont amenés trop souvent par les veilles prolongées, les plaisirs et les excès de fatigue.

*Sommeil.* — A la mer, il faut, avant tout, observer le précepte de se coucher tôt et de se lever de bonne heure. Rien n'est bon comme le repos nocturne, qui

permet de récupérer les forces épuisées de la journée. Se lever de bonne heure procure des jouissances spéciales que tout le monde a pu apprécier.

*Vêtement.* — A la mer, il faut se préoccuper sérieusement du vêtement au point de vue de la défense contre le refroidissement, l'insolation et l'humidité. Son importance au point de vue du refroidissement se mesure au sentiment désagréable de froid causé à la peau nue par le resserrement des capillaires et par le travail des vaso-moteurs vis-à-vis de la circulation de la peau entretenue chaude et dont les fonctions bénéficient à tout l'organisme.

Toutes les matières qui servent aux vêtements auraient, d'après des recherches récentes, la même conductibilité, à part la soie, qui serait un peu meilleure conductrice que les autres.

Si les étoffes qui empêchent la déperdition de chaleur peuvent donner des différences comme, par exemple, de 1 à 30 pour la toile de lin vis-à-vis d'une étoffe d'hiver, ce fait tient non à l'étoffe même, mais à la propriété qu'elle a d'emmagasiner l'air dans les mailles du tissu.

Les vêtements de laine sont les plus chauds parce qu'ils sont les plus élastiques et ne s'aplatissent pas sur la peau; ceux qui sont flottants ne sont pas chauds parce que l'air s'y renouvelle très souvent. Quand on est exposé au soleil, les tissus de coton constituent les meilleurs vêtements, parce que la toile de coton