

## FONCTION D'EXCRETION DE LA PEAU. —

Une autre fonction tout aussi importante que les deux précédentes par rapport à la santé, c'est la fonction d'excrétion de la peau. La peau, comme toutes les autres parties de l'organisme, s'use et se renouvelle sans cesse. Les débris qui s'en détachent sous forme de petites écailles ou pellicules, ressemblent à du son. Mêlés à la matière grasse et la sueur que la peau secrète aux poussières extérieures et au léger duvet des vêtements, ils constituent un enduit tenace, la crasse, qui, plus ou moins vieille revêt la surface cutanée d'une couche imperméable, ce qui est extrêmement pernicieux : Alors une provocation à des malaises de plus d'une sorte, à des maladies de peau ; d'où un accroissement anormal d'activité imposé à d'autres organes ; d'où l'harmonie brisée dans le fonctionnement régulier de la machine humaine ; d'où enfin une santé compromise.

LA MALPROPRETE.—Que deviendrait un homme qui s'emprisonnerait dans un appartement, en fermerait toutes les issues à l'air du dehors ? Bientôt la rareté de l'air respirable finirait par l'empoisonner et le faire mourir. Ainsi ceux qui laissent la malpropreté fermer les innombrables pores de la peau, s'exposent aux maladies de toutes sortes. Ils prédisposent surtout par cela même leur organisme aux atteintes des maladies contagieuses et épidémiques. Nous en avons un exemple frappant en Orient où la malpropreté des peuples alimente le choléra cette maladie si effrayante et si meurtrière. Ainsi un des meilleurs moyens d'éviter les maladies, c'est la propreté.

LA PROPETE.—La propreté de la personne doit se traduire sur tout le corps, qui constitue, dans son ensemble harmo-

nique, un seul et grand organe. L'influence des soins hygiéniques de la peau ne s'exerce pas seulement sur l'enveloppe extérieure du corps en la tonifiant, en favorisant ses facultés d'absorption, en conservant l'intégrité du toucher mais encore en facilitant la nutrition qui est véritablement la caractéristique de la vie.

“ Ce qui conserve le plus notre santé,

“ Ce qui pare bien mieux qu'une grande parure,

“ Ce qu'aisément chacun tous les jours se procure,

“ C'est du corps, des vêtements, l'extrême propreté.

LE SAVON —L'eau ne suffit pas pour nettoyer complètement la peau. Il faut avoir recours au savon qui est l'instrument par excellence de la propreté. Il détergne la peau en l'assoupissant et en dissolvant les corps gras qui y adhèrent.

Tous les savons ne sont pas également bons. Un bon savon doit contenir un léger excès d'alcali. Mais, s'il en contient trop, il attaque la peau, l'irrite et détermine parfois des éruptions durables.

Il convient d'ajouter ici que parmi les substances appelées cosmétiques, servant à l'entretien de la peau, l'hygiène n'en reconnaît qu'un seul qui soit indispensable en même temps que sans danger, c'est le savon.

DES ABLUTIONS.—L'eau, le principal agent de la propreté, se trouve à la portée de tous. Le Créateur semble en avoir agi ainsi pour que l'homme puisse obéir partout et toujours à cette exigence de la nature humaine.

Les ablutions sont donc une nécessité de tout âge, de toute condition comme tous les jours pour le maintien de la santé. Pour plus de clarté nous diviserons ces ablutions en deux catégories ; nous parlerons tout d'abord de la toilette quotidienne, puis nous étudierons la question des bains,