

Des applaudissements prolongés ont accueilli ces idées généreuses, exprimées dans un magnifique langage, avec cette chaleur communicative et cette éloquence naturelle qui ont placé depuis longtemps M. Reubard au premier rang de nos médecins-orateurs; cette conférence, qui a duré une heure et demie et qui n'a pas causé un instant de fatigue, inaugurerait heureusement la série des travaux en assemblée générale.

(Extrait de la Revue d'Hygiène.)

COMMENT FAUT-IL RESPIRER ?

Nous avons donné quelques conseils déjà au sujet de la manière de respirer; nous reproduisons aujourd'hui un article très intéressant sur cette question, dû à la plume du médecin chroniqueur du Courrier des États-Unis.

Les professeurs de philosophie, en faisant l'histoire du père des doctrines modernes, l'illustre Kant, aiment à raconter qu'en faisant sa promenade du soir, il avait toujours soin de tenir sa bouche strictement close et de respirer seulement par le nez. Beaucoup de gens sans doute, à commencer par les disciples les plus chauds de Kant, ne voyaient là qu'une fantaisie, comme les grands esprits s'en permettent souvent sans que le commun des mortels soit obligé de les imiter sur ce point. Il paraît cependant qu'il n'en est rien. Ce n'est point par hasard ou par bizarrerie que le philosophe de Königsberg observait si religieusement cette habitude. C'était pour lui un moyen thérapeutique parfaitement calculé et qui avait produit sur sa personne les effets les plus merveilleux. Devenu sujet à une toux rebelle qui l'empêchait tous les soirs de dormir, il se décida à diriger toute sa force de volonté sur sa respiration pour tenir sa bouche absolument close, et, en

peu de temps, sa toux disparut d'une manière complète.

Dans une curieuse conférence, au congrès d'hygiène de la Haye, un médecin d'Amsterdam, M. Guye, a méthodiquement démontré les vrais motifs de la guérison de Kant. La chose a beaucoup plus de conséquence qu'on ne le croirait d'abord. S'il s'était trouvé au congrès de La Haye quelque médecin pour évoquer devant M. Guye le philosophe de Königsberg, celui-ci aurait été certainement aussi terrifié que nous en apprenant tous les périls auxquels il avait échappé sans le savoir en commettant l'imprudence de respirer par la bouche.

Lorsque l'air entre par le nez, sa température s'élève et se rapproche de celle du corps, puis il se charge d'une quantité notable de vapeurs d'eau, et enfin il se décharge sur les petites pilosités qui garnissent le nez d'une quantité de poussières atmosphériques fines ou grosses. Celles-ci en arrivent même rapidement, dans bien des cas, à obstruer le nez, si bien qu'à défaut d'un scalpel de chirurgien il faut alors recourir à l'intervention plus bénigne d'un mouchoir de poche pour rendre à ce précieux organe sa pureté primitive. Lorsque l'air entre par la bouche, il dessèche la langue en passant et va encrasser les poumons avec toutes ces poussières qui contiennent peut-être les germes organiques les plus dangereux, peut-être ces fameux microbes qui trottent maintenant par toutes les cervelles et que chacun croit découvrir partout.

Pour la fraîcheur apportée par l'air aux poumons, M. Guye est forcé de convenir qu'elle n'est pas toujours désagréable, mais il paraît qu'elle exerce une déplorable influence sur les dents. Voilà les femmes bien averties, qu'elles se gardent bien de dormir la bouche ouverte si elles veulent conserver des dents blanches.