salutaire. L'atmosphère y est chargée de fumée, d'odeurs de toutes sortes, et de gaz délétères capables d'engendrer des maladies. Mais ce mal n'est pas restreint aux capitales et aux grandes villes; presque partout on porte peu d'attention à l'emplacement, aux dimensions, à l'aération des chambres à coucher. Les salles à manger, les salons, reçoivent, dans la distribution de l'architecte et du propriétaire, la part du lion, mais les chambres où nous passons le tiers de notre existence en bonne santé, et tout notre temps pendant les maladies, sont étroites, obscures et sans ventilation propre. Comment dormir dans des conditions si contraires au délassément, à la réparation de nos forces ?

Les excès de chaleur ou de froid doivent être évités si nous voulons dormir sainement. Les chambres à coucher seront chauffées en hiver, et refroidies en été. Jamais on n'emploiera les couvertures en tas, ni les lits de plumes.

Les désordres du sommeil peuvent encore dépendre de mauvaises habitudes. Beaucoup de personnes trouvent difficilement le sommeil, et il y a des gens qui, même dans un état de santé ordinaire ne peuvent pas dormir. Cela tient souvent à une grande irrégularité dans l'heure du coucher.

C'est un fait établi que la constipation est la plupart du temps le résultat de la négligence d'obéir aux appels de la nature et que cette constipation peut-être facilement guérie en se présentant à la garde-robe tous les jours à la même heure. L'habitude de l'insomnie n'est pas plus difficile à vaincre.

D'autres personnes, se laissant poursuivre la nuit par les soucis et le travail de la journée, souffrent, ne dorment pas, et, quand le matin arrive, se trouvent plus fatiguées que le soir. Cette tension nerveuse non interrompue est très préjudiciable à la santé, et rend le sommeil impossible si elle se prolonge. Voilà comment on arrive quelquefois à la folie.

Comme conclusion: la santé, le bonheur, la longévité, sont plus ou moins sous la dépendance d'un sommeil normal.

DR. BLAYAC.

BIBLIOGRAPHIE HYGIENIQUE

Description d'un nouveau système de pavillons permanents pour le traitement des maladies épidémiques et contagieuses par les DRS. FÉLIX, PUTZEYS et E. PUTZEYS.—brochure in 8o.—Liège 1884.—Decq et Mierstray, Editeurs.

Les maladies épidémiques et contagieuses devraient être traitées dans des hopitaux spéciaux; malheureusement lorsqu'il s'agit de cas isolées on se soustrait à cette obligation, de là résultent souvent des épidémies que l'on aurait pu éviter. On a prétendu que les hopitaux destinés aux contagieux ne devaient pas durer plus que l'épidémie elle-même. Cette opinion a été combattue pour les grandes villes et maintenant il est admis qu'il est préférable d'avoir des pavillons permanents, construits suivant toutes les règles de l'hygiène. Le pavillon que décrivent MM. Putzeys avec de nombreux détails techniques qu'il serait trop long de rapporter présente les avantages suivants: cube d'air suffisant pour chaque malade, arrondissement de tous les angles et par suite disparition de ce que l'on pourrait appeler "nids à germes," ventilation très-facile. Dans chaque pavillon outre la salle pour 20 malades se trouvent le cabinet du médecin, la tisanerie, un évier, deux lavabos, deux cabinets d'aisance, et un urinoir. Ce système de pavillons isolés nous parait pré-