

LE CANADA

Ottawa, 22 Septembre 1883

CAUSERIE MEDICALE

LE TABAC

Nous voyons dans la relation de Jacques Cartier, que son neveu qui l'accompagnait dans ses voyages, lui dit un jour bien naïvement, en parlant des mœurs et coutumes des Sauvages : "Mais, mon oncle, ces barbares ont un défaut bien honnête qui doit leur être inspiré par l'enfer ; avez-vous remarqué qu'ils portent au cou une petite peau de bête, au lieu de sac, avec un cornet de pierre ou de bois, puis à toute heure tirent du sac une certaine herbe, en font poudre et la mettent en l'un des bouts du dit cornet ; ensuite posent un charbon dessus et sucent par l'autre bout, tant qu'ils s'empressent le corps de fumée, tellement qu'elle leur sort par la bouche et les narilles, comme par un tuyau de cheminée."

"C'est quelque détestable invention qu'ils tiennent de leur *cudragu* (grand diable) dit l'autre."

Comme il avait raison, grand Dieu ! Et pourtant qui eût dit, dès le principe qu'une chétive plante, en usage seulement parmi les Sauvages, viendrait tout d'un coup changer les habitudes et créer un besoin de première nécessité. Entrez-nous, toutefois ; quand je dis besoin de première nécessité, je veux dire qu'il se rencontre bon nombre d'hommes faits dont le besoin irrésistible du tabac se justifie par des raisons d'âge, de tempérament, de climat, et pour qui l'habitude est devenue comme une fonction naturelle, respectable au même titre que tant d'autres usages qui, sans être nécessaires à la santé, s'imposent cependant à l'hygiène des familles et des individus. C'est à ceux là surtout que j'adresse plus loin quelques conseils hygiéniques relativement à l'art de fumer.

Mais ce qui est déplorable, c'est de voir de petits bons hommes à peine formés, que dis-je à peine sortis de la coquille, le cigare au bec, croyant qu'ils ne peuvent faire le jeune homme sans cette condition. On a souvent répété qu'il n'y avait plus d'enfants, hélas ! ce n'est que trop vrai. Les malheureux ! ils ont l'air d'être encore à l'âge de la puberté, tant leur constitution démontre à peine le développement des forces physiques. On voit en effet de nos jours, peu de jeunes hommes jouissant d'une bonne santé et dont l'extérieur annonce une vigoureuse constitution ; ne peut-on pas avec raison attribuer à l'usage immodéré du tabac et des boissons alcooliques, la cause de cet épuisement prématuré ? On dira peut-être que l'on rencontre des hommes qui ont atteint leur soixante-dix et quatre-vingt ans qui ont toujours et beaucoup fumé ; c'est possible, mais tout est relatif à la constitution, et du reste on admettra que de nos jours, on vit beaucoup moins vieux qu'autrefois, et ce, c'est un fait établi, parce que l'on fume et l'on boit trop. C'est, hélas ! le mal de notre siècle, on veut trop jouir.

Le tabac peut affecter différents organes séparément, mais ainsi que le prouve nos premières impressions, c'est le système nerveux qui est le plus vivement affecté ; ainsi, quel est celui d'entre vous, qui faites usage du tabac, qui n'ait pas éprouvé après avoir fumé votre première pipe, des vertiges, des étourdissements, des bourdonnements d'oreilles, des maux de tête, une sorte d'ivresse, pâleur du visage, faiblesse et sueurs froides ? L'habitude de fumer triomphe de ces affections passagères. Mais il en est d'autre chez qui l'usage du tabac, parfaitement contraire à leur tempérament, est la source d'un grand nombre de maladies.

La dyspepsie, cette maladie dont souffrent un très grand nombre de fumeurs, n'a pas d'autre source, j'en suis convaincu. Et la paralysie, et la folie, et les affections pul-

monaires ! Le tabac, comme narcotique, agit plus particulièrement sur le cerveau et sur le système nerveux, et en outre sur les poumons, puisque tous les jours il se trouve en contact avec les surfaces respiratoires.

Le tabac calme ou apaise la faim ; il diminue ce sentiment comme l'abus des alcooliques, l'ingestion de médicaments actifs, un embarras gastrique, un accès de fièvre, une maladie quelconque, parce que dans toutes ces circonstances l'estomac sympathique à tous les événements anormaux qui se passent au sein de l'économie, se trouble et devient malade. Le tabac amortit donc la faim, en paralysant l'activité gastro-intestinale.

Toutefois je dois avouer, puisque je suis fumeur, que je ne suis pas du tout d'opinion que l'usage modéré du tabac soit de nature à engendrer quelque maladie ; non, ce serait être cotré que de soutenir une pareille thèse, mais *in medio stat virtus*, et avec la modération en toute chose la santé se maintient bonne, et comme conséquence la vie est agréable.

N'est-il pas vrai, en effet, qu'une bonne pipe distrait, dissipe l'ennui, enfante la gaité, porte au recueillement, à la méditation, jette l'esprit dans une douce rêverie et procure un repos agréable. Jules Sandeau a écrit quelque part : Ne me demandez pas les charmes des rêveries, les extases contemplatives dans lesquelles nous plonge la fumée du cigare ; ces rêveries, ces extases échappent à la parole qui ne saurait les fixer ; elles sont vagues et mystérieuses, invraisemblables comme les nuages odorants qui s'exhalent de votre Mexico ou de votre panatella. Sachez bien seulement que si vous ne vous êtes jamais trouvé, par quelque soirée d'hiver, couché sur un divan aux coussins élastiques, devant un feu clair et joyeux, enveloppant le globe de votre lampe de la fumée d'un cigare onctueux, laissant vos pensées molles s'élever incertaines et vaporeuses comme le nuage flottant autour de vous, sachez, ami lecteur, que si vous ne vous êtes jamais trouvé ainsi, vous n'êtes point encore initié aux plus douces joies d'ici-bas. Si le tableau est un peu chargé, il a du vrai tout de même. Ainsi, continuons de fumer avec modération "tousjours" en ayant soin d'observer les quelques conseils qui suivent :

Choisissez toujours un tabac doux et sec pour fumer ; si vous l'achetez frais et mouillé, faites-le sécher, car, dans le tabac humide, la nicotine, qui est sa partie active, se décompose, comme tous les produits organiques, à une température élevée ; or l'eau, quand elle fait partie du tabac en combustion devient vapeur, protège ainsi la nicotine, la mélange à la fumée, l'entraîne loin du foyer de la combustion et en dépose une partie dans la bouche où elle se dissout avec la salive et lui communique ses qualités fâcheuses.

Fumez autant que possible à l'air libre, car la concentration de la fumée dans un appartement vicie l'air et par là même nuit aux poumons.

On demande souvent quel est le procédé de fumer sans s'exposer aux effets pernicieux du tabac ; naturellement on est porté à croire que la cigarette est bien innocente, vu qu'elle ne dure pas longtemps et qu'en outre le tabac qui sert à sa confection est généralement très doux ; erreur ! la cigarette produit un dessèchement quelquefois pénible de la bouche et de la gorge et développe par la même le besoin de boire. De la pipe, du cigare et de la cigarette, c'est celle-ci qui produit le plus la soif.

Le cigare, c'est bien agréable sans doute, mais il y en a si peu de bons, et tant de mauvais sur le marché ; donc si vos moyens vous le permettent fumez un cigare choisi, il en est des cigares comme des boissons frêlées. Toutefois il y a encore une restriction !

Si vous êtes riche, et bien ne fumez que la moitié, voire même le tiers d'un cigare, car si vous allez plus loin, d'abord le cigare perd de sa saveur et de son bon goût, vu la quantité de nicotine qui

se concentre vers la chaleur et comme conséquence vous aspirerez beaucoup plus de nicotine que de fumée.

Ne rallumez jamais un cigare, non seulement vous n'y retrouverez plus le goût qu'il avait primitivement, mais en outre il est dangereux pour la santé.

A la pipe donnons notre préférence, puisque de trois maux il faut choisir le moindre. La pipe de terre à long tube est celle que l'on doit choisir comme plus hygiénique. La pipe de terre neuve est toujours préférable à la pipe culottée, quoique généralement on se sente plus d'attraits pour cette dernière, car le tabac offre moins de danger quand sa fumée passe par une pipe neuve, parce que la terre poreuse et absorbante dont elle est formée retient les produits fixes, "le goudron et la nicotine" jusqu'à ce qu'elle en soit saturée ; mais il plait beaucoup moins parce que les produits pyrogénés gazeux d'une saveur généralement désagréable arrivent presque seuls à la bouche du fumeur. Quand la pipe est culottée, elle devient neutre, c'est-à-dire qu'elle laisse passer tous les produits de la combustion sans en retenir aucun par elle-même.

Quelle que soit la pipe que vous avez adoptée ne vous servez jamais sous aucun prétexte de la pipe d'autrui, qu'il soit même votre ami le plus intime, et... pour cause.

Enfin, ne faites pas usage de ces pipes à courts tuyaux surnommées vulgairement *brûle-gueules* ; tout le principe actif du tabac arrive directement à la bouche et s'y condense ; c'est généralement ceux qui se servent de ces pipes qui sont le plus souvent affectés de cancer de la bouche.

Un grand nombre de fumeurs ont la mauvaise habitude de fumer la pipe en se levant le matin avant de prendre aucune nourriture, d'autres même fument la nuit ; ceux là, soyez en sûrs, ne peuvent conserver longtemps leur mémoire, et, en outre, ils sont bien exposés à perdre les talents dont ils peuvent être doués, voire même l'intelligence. Que ceux, qui n'ont pas l'habitude de fumer à jeun, essaient, et je leur prédis qu'ils auront la tête embarrassée pour le reste de la journée.

Ne fumez jamais immédiatement après chaque repas, car alors le tabac achève beaucoup la sécrétion salivaire qui est absolument nécessaire à la digestion, la retarde et l'empêche même de se faire facilement.

Prenez garde d'avaler votre salive en fumant car la nicotine qui s'y trouve mêlée pourra être la source de bon nombre de maladies de l'estomac.

Ne laissez jamais de tabac au fond de votre pipe avant de la remplir, car celui qui reste est chargé de nicotine.

Enfin, amis fumeurs, ne manquez pas de mettre en pratique les quelques conseils que par sympathie pour vous, puisque je suis affecté du même défaut que vous, je me suis fait un plaisir de vous donner. Fumez modérément, peu, pas du tout, et vous ferez encore bien mieux.

Dr V.

COURRIER DU JOUR

Le banquet de sir Hector Langevin aura lieu au Windsor. Le prix des billets d'admission sera de \$3. Ces billets seront en vente aux bureaux des principaux journaux de Montréal.

La nouvelle loi prohibant l'importation des chevreuils, dindes sauvages, cailles, etc., du Canada, est maintenant en vigueur et les chasseurs sont résolus à veiller à son exécution. De grandes quantités de gibier étaient annuellement tuées par les chasseurs des Etats-Unis et exportées de l'autre côté de la frontière. La pénalité applicable à chaque contravention est de \$200.

L'association anglaise pour l'avancement des sciences tient actuellement sa session annuelle à Southport. Hier, sir Charles Tupper y a assisté et a fortement recommandé l'émigration au Canada. Il a pris occasion d'expliquer que la prospérité dont jouit notre pays est due en grande partie à la protection.

A partir du 1er janvier 1884, les droits sur le coton imprimé, indiennes, cretonnes, etc., seront de 27½ p. c. En vue de profiter de l'ancien tarif, les fabricants anglais ont pris des ordres considérables, valables cette année avant Noël. Il reste à savoir si les importateurs ne perdront pas plus que le surcroît des droits de douane sur le stock qu'ils importeront en si grande quantité.

Parmi les nouvelles manières d'exploiter les fermiers canadiens, nous devons citer celle employée par un fabricant d'orgues du Massachusetts. Ce fabricant a inondé la campagne d'annonces de toute nature offrant de donner une orgue pour la faible somme de \$11 et une liste de 25 noms. L'orgue arrive et doit être retiré de la douane en payant une autre somme de \$11 et l'acheteur se trouve possesseur d'un instrument lui coûtant \$22 pour lequel un producteur ou un marchand honnête n'oserait pas demander \$5 00.

—Moniteur du Commerce.

PETITES NOTES

Le juge en chef Coleridge a visité, hier, les chutes Niagara.

Un tableau de Raphaël, inconnu jusqu'à ce jour, vient d'être découvert en Allemagne. (?)

M. Gladstone est de retour en Angleterre de son voyage à Copenhague. Sa mission a eu, paraît-il, un plein succès.

La frégate française le *Crocodile*, employée à la protection des pêches de Terre-Neuve, vient d'arriver à Halifax.

Les anglais couvrent rapidement l'Inde de chemins de fer ; les travaux de cette année absorberont un capital d'environ \$30,000,000.

La compagnie du Pacifique construit une double voie entre le *Mont End* et Montréal, un parcours de trois milles.

On accuse les fabricants de conserves de viandes en boîtes, des Etats-Unis, d'envoyer au Manitoba les qualités invendables dans leur pays.

Dans l'enquête de l'élection de Laval, un témoin nommé Edouard Turgeon, dit qu'il a reçu d'un agent de M. Gaboury la promesse que ses peines seraient bien payées.

La verrerie de Hamilton (Ont.) contrôle à présent tout le commerce des vases pour conserves, confitures, etc., que l'on importait précédemment de la Pennsylvanie.

Les citoyens de Montréal se proposent de faire une grande démonstration lors de la visite d'adieu de leurs Excellence le marquis de Lorne et la princesse Louise dans cette ville.

L'Ohio et le Michigan envoient des pommes de terre sur le marché de Toronto par le chemin de fer de Credit Valley. La consommation de ces produits étrangers est de dix chars par jour.

Une mine de mica blanc a été découverte dans le comté de Frontenac ; la veine a un pied de large sur 900 de long. D'autres veines de différentes longueurs se trouvent également sur le même terrain.

Le *Free Press* annonçait, hier, que la votation d'Algoma avait lieu le jour même, tandis qu'elle n'aura lieu que le 28 courant. Bien renseigné le *Free Press* !

Le Canada aura dans quelques jours la visite de lord Denbigh et du professeur Sheldon, auteur d'un traité de droit international. L'un et l'autre viennent de s'embarquer à Liverpool sur le *Parisian*.

Les prophètes du turf : "Nous recommandons *Tomate et Pénelope*. Toutefois *Aventurine* pourrait bien arriver première, à moins que *Belzebuth* ne fasse une surprise."

Bien embarrassés, n'est-ce pas, les parieurs qui écoutent ces prophètes !

LA VALERIA empêche la chute des cheveux en trois jours. C'est le résultat de toutes les expériences qu'on en a faites. En vente chez C. O. Dacier, rue Sussex, chez E. D. Martin, rue Rideau, et chez tous les pharmaciens. Voir les certificats.

TEMOIGNAGE CONVAINCANT

Je me suis démis l'épaule à la suite d'une chute, le 5 octobre 1881. Les docteurs furent appelés, mais ne purent remettre mon bras à son état naturel. Après 121 jours de souffrances atroces, j'allai à Boston, et à l'hôpital où je me rendis, le médecin réussit à me remettre le bras en position, mais les nerfs étaient tellement contractés que je ne pouvais plus que plier mon bras à angle droit. Les nerfs paraissaient être en fil d'acier ; j'appliquai tous les remèdes ordinaires, de l'alcool et du vinaigre, du *Brandy* et de l'*Arnica*, mais sans aucun effet marqué. Nous avions une petite quantité de votre *Arnica* et liniment d'huile. C'est le remède qui a donné les meilleurs résultats. Je ne l'ai trouvé que dans une pharmacie et en petite quantité, et ayant demandé aux pharmaciens pourquoi ils ne gardaient pas ce remède, "Eh bien, me répondirent-ils, nous ne savions pas que ce remède avait autant de valeur." Ils ont été tellement satisfaits de mon témoignage que depuis ils en ont acheté et en ont vendu des quantités. Mais comme je ne pouvais attendre, vu que l'on parlait déjà de me mettre sous l'influence de l'*Ether* pour opérer sur mon bras et détendre les nerfs, j'ai préféré vous écrire immédiatement pour vous demander de m'envoyer six bouteilles, mais avant que la seconde fut épuisée, les nerfs étaient détendus et je pouvais me servir de mon bras avec facilité et sans douleur. Permettez moi de vous dire que nous nous servons habituellement de votre *Arnica* et liniment d'huile comme remède pour les brûlures, écorchures, entorses, maux de reins et en général pour toutes les maladies externes et cela avec de meilleurs résultats qu'aucun remède ne peut donner. Mon médecin donne son entière approbation à ce remède. Votre tout dévoué,

Rev. D. GOODE,
Pembroke, N. H.

Ayant souffert du Rhumatisme pendant longtemps, on m'a conseillé de faire l'essai de votre *Arnica* et liniment d'huile. La première application me donna un soulagement immédiat, et maintenant je suis capable d'agir à mes affaires, grâce à votre médecine merveilleuse.

Je suis votre tout dévoué,
W. H. DICKSON,
218 rue St. Constant, Montréal.
En vente chez C. O. DACIER, rue Sussex, Ottawa.



L'AMI DES PAUVRES.

CET AMI EST LE

PAIN KILLER

DE PERRY DAVIS.

PRIS INTERIEUREMENT, il guérit la Dysenterie, le Choléra la Diarrhée, les Crampes et les Douleurs d'estomac, les maladies du Foie la Dyspepsie, les Indigestions, les Rhumes Soudains, la Toux, etc.

EMPLOYÉ À L'EXTERIEUR, il guérit le Panaris, les Engorgements, les Entorses, les Ulcères, les Brûlures, la Rhumatisme, le Neuralgie, les Douleurs dans les Membres et les Jointures, etc., etc.

En vente chez tous les Pharmaciens. 25c. et 50c. la Bouteille. Prenez Garde aux Imitations.

Picpoch dans ces sieurs vos

De retour adjoint retour à quelques

—Les McGale etc.—25c

En recherche mais n'a wa jusqu

Pour nombreux bec est p route pot tawan.

Allez pour le cole. C. No. 455

Peintur occupés gardes d

Comme amériai ments de commerc

Lotiwn Persienn bonnes sance, en

L'Aque partemen pès ces j à ceux d leurs pai

Indicat l'indicat 1883 vie moitié d le destin

—N. A. tonnes de qualité qu achetée av par gallon

Bureau l'on allu de l'entr de poste peu netto

Voyage engagés compagn travaill Michigan

—Siro lage. 1: fantis—2:

Rats musqués hier, pa Lorne, d Ecosse.

Glisoir truire un grands prochain coup la droit diff

Le fléau vrai que arrive à Purifier tenir les médicam rement c lèbres Ar

Phosph dite "U listes ar commen comté d tonnes de diées per

Restaur nom d'un Gédéon Union, C procurer ché, et le certainem mieux c ports, ca taire, et recevoir

Nouvel londe do un maga trefois c Sussex. autre col