

ments, de leur influence sur les sujets sains ou malades.

L'hygiène publique le fera, dit-on. Les Directeurs et sous Directeurs de la Santé publique auront des laboratoires de chimie bien pourvus, ils feront même des expériences sur les chiens, les cochons, les lapins.

Tout cela est merveilleux en imagination ; c'est grandiose ! On voit déjà nos savants hygiénistes, le bonnet en pain de sucre sur la tête, faisant leurs expériences et promulguant leurs décrets.

Malheureusement, notre pauvre estomac n'est pas une simple cornue de laboratoire. Il n'est pas non plus le même que celui des chiens, des cochons, des lapins. Ces animaux, je l'accorde, s'accoutument assez bien de nos aliments, mais nous ne nous accommoderions peut-être pas des leurs.

C'est une expérience à faire, et je demande que les futurs Directeurs de la Santé publique la fassent sur eux-mêmes, à la face du ciel et de la terre, avant de nous y soumettre, et que, lorsque les électeurs demanderont à leurs candidats : *Que ferez-vous de l'hygiène publique ?* ceux-ci s'engagent (et tiennent mieux leurs promesses qu'ils ne l'ont fait jusqu'à ce jour) à expérimenter sur eux-mêmes la nourriture du bœuf, de l'éléphant, de l'âne ou du bouc.

A. ROUXEL.

LES FRUITS EN HYGIÈNE.

L'usage des fruits peut rendre de signalés services en thérapeutique, de préférence à certains remèdes plus désagréables à prendre, et moins efficaces.

Dans la catégorie des *laxatifs*, les oranges, les figues, les prunes, le tamarin, les mûres, les dattes, les brugnons peuvent être avantageusement utilisés ; les grenades, les mûres de ronces, les framboises, les baies du sumac, l'épine-vinette sont des *astringents* ; les raisins, les poires, les coings, les fraises, les figues de Barbarie, les groseilles à maquereau, les graines de melon sont des *diurétiques* ; les groseilles ordinaires, les courges et le melon sont des *réfrigérants* ; les citrons et les pommes sont des *réfrigérants sédatifs de l'estomac*.

Prise à jeun chaque matin, l'orange agit efficacement comme laxatif, quelquefois même comme purgatif, et tout estomac peut la supporter.

Les grenades sont très astringentes, et excellentes pour le gosier et la luette. L'écorce de la racine du grenadier, sous forme de décoction, est un vermifuge très efficace ; on peut l'utiliser sans crainte pour combattre le ténia.

Les figues ouvertes et fendues sont d'excellents cataplasmes pour les brûlures et les petits abcès.

Les fraises et le citron rendent de véritables services contre le tartre des dents.

Les pommes sont un utile correctif des nausées, du mal de mer, et des vomissements de la grossesse.

Les amandes amères contiennent de l'acide hydrocyanique et arrêtent souvent la toux ; mais elles procurent souvent une sorte d'urticaire semblable aux piqûres d'orties.

L'huile extraite de la noix de coco est souvent substituée à l'huile de foie de morue, et très souvent employée par les médecins allemands dans le traitement de la phthisie.

Les raisins sont très nutritifs et émi-