tigrade ou 63° Fahrenheit, est la température idéale).

Dans les grands froids, si l'air des appartements est trop sec, lui rendre le degré d'humidité voulu en y faisant évaporer de l'eau; dans les petites habitations populaires, les vapeurs provenant de la cuisine, sont ordinairement suffisantes.

4.—Le mouchoir doit être changé souvent. Après s'en être servi, il doit être chiffonné de manière que les sécrétions soient au centre et non à l'extérieur, car alors, il infecterait la poche destinée à le recevoir et celle-ci infecterait, à son tour, les mouchoirs nets qu'on y mettrait ensuite.

Moucher bien les enfants et leur apprendre à se bien moucher: pour se bien moucher, il faut se boucher une seule narine et souffler fortement par l'autre, changer de côté et répéter l'opération; pour se mal moucher, on bouche les deux narines à la fois et on souffle fort par le nez. Dans le premier cas on lance sécrétions, poussières et microbes dans son mouchoir; dans le second, les deux narines étant fermées, on lance le tout dans les cavités accessoires des fosses nasales, surtout, par les trompes d'Eustache, dans la caisse du tympan. Résultat: infection de ces cavités, douleurs et suppurations d'oreilles.

Les lavages du nez peuvent avoir les mêmes effets déplorables et ne doivent être pratiqués que dans les cas particuliers et sous la direction du médecin.