

hygiène : alimentation confortable, saine et variée, vie au grand air, exercice raisonné, propreté du corps, des vêtements et des habitations, est de nature à nous en préserver. Les globules du sang et les leucocytes attaquent les bactéries, les enveloppent et les digèrent ; en outre, les humeurs du corps peuvent créer un lieu contraire à leur vitalité ; ces deux causes combinées concourent à l'avortement de la maladie.

Élimination des microbes.—Beaucoup de maladies se propageant par l'eau, il importe de veiller à la pureté de celle que l'on consomme ; certains puits, des citernes, parfois même des sources, sont contaminés par la fièvre typhoïde. Des filtres parfaits sont seuls efficaces pour l'élimination des microbes.

Destruction des microbes.—L'ébullition de l'eau, l'usage des antiseptiques : sublimé, chlore et ses composés, chlorure de chaux et eau de javelle, acide sulfureux, phénol, thymol, coaltar, sulfate de cuivre, acide salicylique, etc., détruisent les microbes, mais la plupart de ces corps étant des poisons, il convient de les employer avec discernement.

Hygiène des gardes-malades.—Se laver les mains et le visage avec une solution antiseptique faible ; désinfecter les vomissements et les matières fécales avec une solution forte ;—*interdiction absolue de les jeter dans les rivières, les ruisseaux et les fumiers* ;—lavage journalier des évier et des latrines avec la solution forte ; désinfecter les linges par l'eau bouillante puis la lessive ; tremper les étoffes de laine, les cuirs, dans une solution forte pendant plusieurs heures ; laver les planchers, les parquets, les meubles, les tapis, avec la même solution ; enfin, passer la literie à l'étuve de vapeur sèche surchauffée.

Observations et expériences.—Insister sur l'importance des mesures préventives générales pour empêcher l'apparition et

le développement des maladies ; expliquer que toutes les maladies contagieuses disparaîtraient si tout le monde procédait aux désinfections nécessaires ; citer le cas de pays (l'Allemagne, par exemple) où la variole a disparu depuis que la vaccine est largement en usage. N.

Variétés.

Le sel.—Cet assaisonnement si recherché, et j'ose dire indispensable, nous est fourni par l'eau de la mer ; on le trouve aussi dans la terre. Il y a deux sortes de sel : le sel marin et le sel gemme.

Pour recueillir le premier, on creuse au bord de la mer des bassins peu profonds, mais d'une grande étendue et que l'on nomme *Marais salants*. On fait arriver l'eau de la mer dans ces bassins ; et une fois ceux-ci pleins, on interrompt toute communication avec la mer. Ce travail se fait surtout l'été ; la chaleur du soleil est plus ardente et alors la force d'évaporation plus grande. Le sel une fois recueilli est amoncelé en tas énormes ; là, il finit de s'égoutter et perd l'amertume qui l'accompagne.

Le sel gemme est d'origine terrestre. Il ne diffère du premier que par sa coloration, due à certaines matières étrangères. Il est le plus souvent jaune ou rougeâtre, quelquefois violet, bleu ou vert. C'est au moyen de l'eau qu'on le débarrasse de ces couleurs.

La poudre.—Trois matières entrent dans la composition de la poudre : le salpêtre, le soufre et le charbon. Le salpêtre est blanc et fond facilement dans l'eau. Sa principale propriété est d'entretenir et d'activer la combustion. Il nous vient des Indes, de l'Égypte et surtout du Pérou.

Chacun connaît le soufre ; on le trouve plus particulièrement dans le voisinage des volcans. On le purifie par la fusion. Le charbon employé pour la poudre