

LES CONSEILS DU MÉDECIN

SOUS LA DIRECTION DU DOCTEUR MONTROY

Adressez toute communication relative à cette colonne au Dr Montroy, LE MONDE ILLUSTRÉ, Montréal.

LE RÉGIME ALIMENTAIRE

QUESTIONS ET RÉPONSES

environs au cours de la journée, les portes se verrouillaient solidement et de bonne heure le soir.

J'en ai vu de très inoffensifs, cependant ; j'en ai même connu un très bon, et qui, pour la reconnaissance, aurait certainement pu damer le pion à plus d'un docteur ès-lettres.

C'était un vieux ; il s'appelait Equienne Gilman — ou quelque chose d'approchant.

Il était entré un jour chez nous affublé d'un débris de... disons d'*inexpressible*. Je me sers à dessein de l'expression inventée par la pudeur britannique, car en vérité, l'objet ne saurait se désigner autrement pour en donner une idée. Le fait est que l'article de toilette en question ne pouvait guère qu'attirer l'attention sur ce qu'il avait dû avoir primitivement pour mission de dissimuler.

— Il y a ben des "saguenays" que je l'ai, disait mon sauvage.

Comme ces pauvres déshérités de la civilisation passaient tous leurs hivers au Saguenay, ils confondaient ce nom avec les années — affaire de consonnance. Un an, deux ans, trois ans, c'était dans leur langage un, deux, trois saguenays.

Mon père, qui était la charité en personne, lui fit donner un pantalon.

Pauvre diable ! je n'ai jamais vu, ma parole d'honneur ! dans les soixante ans que j'ai passés sur la terre, un pareil degré de ravissement s'épanouir sur une figure humaine. C'était du rayonnement, de l'extase.

Tous les printemps qui suivirent — et cela dura plusieurs années — on voyait apparaître le vieux sauvage avec son large et bon sourire. Il nous apportait — à mon frère et à moi — chacun un arc et des flèches.

Vous dire si nous lui faisons fête !...

Un jour, il nous apporta une espèce de marmotte qu'on appelle *siffieux* ; une autre fois ce fut une tortue.

Brave cœur ! Ce pauvre Equienne, je lui garde un des bons souvenirs de mon enfance.

Quand nous le vîmes pour la dernière fois, il avait cent trois ans — cent trois saguenays, comme il disait — et il avait fait plus de quatre milles à pied pour nous apporter son cadeau annuel.

LOUIS FRÉCHETTE.

PRIMES DU MOIS DE JUIN

Le tirage des primes mensuelles du MONDE ILLUSTRÉ pour les numéros du mois de JUIN, qui a eu lieu samedi le 7 courant, a donné le résultat suivant :

1 ^{er} PRIX	No	27,235	\$50.00
2 ^e	No	361	25.00
3 ^e	No	36,427	15.00
4 ^e	No	257	10.00
5 ^e	No	15,832	5.00
6 ^e	No	27,265	4.00
7 ^e	No	9,572	3.00
8 ^e	No	18,246	2.00

Les numéros suivants ont gagné une piastre chacun :

65	7,605	14,820	19,291	24,845	31,582
110	7,859	15,087	19,343	25,031	32,314
542	8,401	15,159	19,660	25,179	32,547
974	8,151	15,230	20,902	25,352	32,625
1,537	8,496	15,429	21,316	25,731	33,451
1,783	8,721	16,283	22,183	26,114	33,542
1,960	9,174	16,329	22,782	26,382	33,953
2,634	9,467	16,421	23,264	27,169	35,540
2,871	10,492	17,415	23,520	28,331	35,696
2,915	10,728	17,623	23,716	29,518	36,470
5,167	11,240	17,777	23,972	30,146	37,253
5,701	11,295	18,182	24,185	30,317	38,162
6,028	11,520	18,640	24,317	30,743	39,000
6,232	11,897	18,929	24,532	31,227	39,857
6,285	12,164				

N. B. — Toutes personnes ayant en mains des exemplaires du MONDE ILLUSTRÉ, datés du mois de JUIN, sont priées d'examiner les numéros imprimés en encre bleue, sur la dernière page, et, s'ils correspondent avec l'un des numéros gagnants, de nous envoyer le journal au plus tôt, avec leur adresse, afin de recevoir la prime sans retard.

Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger, a dit Molière, c'est-à-dire qu'il faut prendre quotidiennement la nourriture nécessaire pour que notre sang se purifie et par suite porte à nos muscles et à nos organes une force nouvelle, des éléments nouveaux.

Cette nourriture, pour qu'elle soit bien profitable, doit être prise suivant certaines règles que l'on méconnaît trop souvent, et ces principes hygiéniques qui doivent présider à notre alimentation sont la sobriété dans le boire et dans le manger, et le choix raisonné des aliments.

La gourmandise a fait quantité de victimes, et bien des dyspeptiques doivent le mauvais fonctionnement de leur estomac à des excès de table, à une alimentation surchargée. Tant que les reins et le foie remplissent leurs fonctions dépuratives, tout va bien ; mais, lorsqu'à la suite d'une nourriture trop riche et trop abondante, ces organes viennent à s'épuiser, alors la machine se détraque et les gastrites, la dyspepsie avec ses heures de souffrance arrivent et rendent insupportable une vie qui s'annonçait belle.

Manger est un devoir et une nécessité ; il faut mettre de l'huile dans la lampe pour qu'elle puisse fonctionner, mais si manger sert à prolonger la vie et à réparer nos forces perdues, savoir manger est aussi une chose des plus importantes à connaître.

Voici les lois qui doivent régir nos repas :

1o. Buvez peu en mangeant, seulement pour aider à l'action de la salive et faciliter le passage des aliments mastiqués de la bouche à l'œsophage.

2o. Mangez bien, mais veuillez ne pas satisfaire complètement votre appétit ; ceci vous sauvera de bien des malaises ;

3o. En mangeant, ne lisez pas, n'étudiez pas, car votre cerveau ne peut fonctionner en ce moment qu'au détriment de l'estomac, et bien des gastrites n'ont pas connu d'autres causes que celles-là ;

4o. Mastiquez bien vos aliments ; la digestion commence sous l'action de la salive et se termine dans l'estomac au contact du suc gastrique. La digestion stomacale ne peut bien se faire que si la digestion salivaire a été parfaite ;

5o. Ne buvez ni ne mangez trop chaud ou trop froid, mais que vos aliments et vos boissons soient pris à une température égalant à peu près celle de votre corps ;

6o. Ne mangez pas entre vos repas, car vous serez alors des gourmands. Trois repas par jour suffisent amplement, et il n'y a que les enfants qui peuvent se permettre cette surabondance d'aliments ;

7o. Si vous faites des travaux pénibles, qui exigent de vous une grande dépense de forces, mangez abondamment, mais si vous menez une vie oisive, ne mangez que très peu, car autrement vous fatigueriez vos reins et votre foie ;

8o. Que vos repas soient pris à des heures régulières, surtout si votre santé est mauvaise ou débile ;

9o. Prenez votre temps pour manger, ne vous pressez pas. Soyez au moins une demi-heure à table ;

10o. Quand vous buvez, que ce soit bien lentement, par gorgées, surtout si les boissons sont froides ;

11o. Suivant votre propre expérience, sachez varier d'une manière intelligente vos repas de viandes, de légumes et de fruits. N'oubliez pas que le régime végétal est supérieur au régime carnivore, qui prédispose aux constipations opiniâtres, à la goutte, aux attaques d'apoplexie, etc ;

12o. Abstenez-vous de stimulants, qui, sous le nom d'apéritifs, ne peuvent servir qu'à vous intoxiquer.

En suivant, au meilleur de votre connaissance, ces quelques préceptes, vous vous épargnerez bien des malaises, bien des ennuis. Le temps vous le dira.

10. Que doit-on faire pour faire disparaître les boutons dans la figure ? — Alfred Larose.

Les boutons, ou cette affection de la peau qu'on appelle acné, apparaissent d'ordinaire de 12 à 30 ans. Ils siègent particulièrement à la figure. C'est essentiellement une maladie des glandes sébacées, mais la cause déterminante est à peu près inconnue, et par suite le traitement est des plus difficiles.

S'il y a de la constipation, il faut la combattre par les eaux minérales, les purgatifs légers. Il faut éviter les breuvages chauds, les boissons alcooliques, les pâtisseries, et certaine nourriture trop riche. La personne atteinte de cette maladie connaîtra bientôt par observation les aliments qui lui occasionneront ces boutons ; elle n'aura alors qu'à s'en priver.

Une foule d'onguents et de lotions ont été préconisés, mais aucun d'eux n'est infaillible, si, en même temps, on ne surveille le foie, l'estomac et les intestins.

L'acné vient toujours à disparaître avec le temps.

Voici les principaux remèdes à employer :

Fleur de soufre	2 drachmes
Teinture de camphre	3 —
Glycérine	1 once
Eau de rose	4 —

Une application deux ou trois fois par jour.

Borax	1 drachme
Carbonate de soude	1 —
Glycérine	4 —
Teinture de camphre	1 once
Eau distillée, quantité suffisante pour faire	6 onces

Même procédé d'application.

Et bien d'autres connus et inconnus.

A une jeune mère. — La femme qui nourrit ne doit pas, pour cette raison, exagérer sa nourriture, car autrement une alimentation surchargée irriterait son tube digestif et serait préjudiciable à la sécrétion lactée.

Une femme ne doit s'exempter de l'allaitement que pour des raisons majeures. Si la mère est faible, on devra lui donner du vin, du fer, du quinquina, et autres préparations toniques. Quant à la bière et surtout aux pilules patentées, il serait mieux de ne pas trop se fier à leurs propriétés toniques, tant vantées dans les réclames.

D'ailleurs, avant de choisir soi-même un médicament quelconque, il vaut mieux consulter son médecin de famille qui, mieux que tout autre, connaît la constitution de la mère et lui prescrira les remèdes appropriés, car souvent, et l'expérience est là pour le prouver, un médicament n'est pas également supporté chez tout le monde ; par exemple, le fer convient très bien à certaines constitutions anémiques, tandis qu'il est préjudiciable à d'autres de même nature.

Une bonne prescription qui peut fortifier beaucoup une mère qui nourrit, est celle-ci : Citrate de fer et quinine, 2 drachmes ; vin Xérès ou Sherry, 24 onces ; un demi-verre à vin avec autant d'eau un quart d'heure avant chaque repas. — Dr M.

22 Pour blanchir les mains. — Après lavage, plonger les mains dans un mélange de 2 grammes d'acide sulfurique dans un tiers de litre d'eau. Les mains seront saupoudrées de poudre d'amidon ou plutôt de farine de gruau et recouvertes de gants de peau. Faire ceci pour la nuit.