

Exercice.—L'exercice doit se prendre immédiatement avant les repas. Il faut éviter, aussitôt après avoir mangé, toute fatigue intellectuelle et physique.

L'exercice corporel est expansif, l'exercice intellectuel est concentré. Trop d'exercice physique affaiblit. La vie sédentaire amène un état de torpeur des intestins. Alors on peut vaincre la constipation par les légumes, les pommes cuites.

Extrait de la « Santé Universelle. »

A. G. A. RICARD, M. D.

LE MIASME FÉCAL.

La science moderne n'a encore pu se saisir de la définition du miasme fécal. Cependant, il n'y a pas à douter, les faits affirment son existence. C'est un ennemi mystérieux, microbe intangible que nous devons fuir si nous voulons échapper à ses terribles atteintes. Des maîtres éminents dans la science, dont je me fais aujourd'hui l'écho de leurs opinions, nous enseignent que la fièvre typhoïde est éminemment transmissible par l'air et par l'eau souillées des miasmes provenant de matières fécales. Les autres maladies contagieuses, entre autres le choléra ont un mode de propagation analogue.

Acceptons ce que l'évidence accumulée des faits nous démontre au sujet du transfert des maladies contagieuses par le miasme fécal, et en même temps demandons à l'hygiène les moyens de le détruire. Ainsi nous faisons fréquemment de fortes solutions de sulfate de fer ou de sulfate de cuivre ou encore de la chaux phéniquée que nous verserons toutes les semaines dans nos water-closets, dans nos fosses d'aisances. Ce qu'il faut, ce n'est pas seulement masquer l'odeur, c'est détruire les germes dangereux tenus en suspension dans les déjections. Le sulfate de fer pulvérisé paraît l'agent antiseptique le plus assuré.

Dans tous les cas et particulièrement en temps d'épidémies l'on doit avoir soin de faire enlever le plus rapidement possible les matières excrétées.

Que ceux qui craignent le choléra, la fièvre typhoïde, la diphthérie, le croup, etc., mettent en pratique avec beaucoup de soin et confiance les règles d'hygiène qu'ils trouveront dans ce Journal; l'hygiène est la sauvegarde de la santé.

DR J. I. DESROCHER.

HYGIÈNE DES POITRINAIRES.

APPAREIL RESPIRATOIRE.

A notre entrée dans le monde, nous commençons par inspirer l'air qui nous entoure et qui sert à l'entretien de notre existence. Au terme de notre vie nous expirons, c'est-à-dire nous chassons l'air hors de nos poumons. Ainsi la vie commence par l'inspiration et finit par l'expiration. L'inspiration et l'expiration forment la respiration. Depuis la première inspiration jusqu'à ce que nous ayons rendu le dernier souffle, l'appareil respiratoire ne cesse d'accomplir ses fonctions et de présider à l'entretien de la vie. On peut donc dire que la respiration d'un air pur par son heureuse influence conserve au corps sa force et son harmonie, qui sont l'apanage de la santé.

On a que trop souvent l'occasion d'observer les effets désastreux d'un air impur surtout dans les classes ouvrières que la civilisation moderne condamne à l'usine, berceau de l'étiollement et de la misère physiologique. Il est donc important pour chacun de nous de bien connaître l'appareil de la respiration, son mécanisme et d'avoir des données générales sur les maladies qui l'affectent. Les narines, le gosier, le larynx, la trachée et les poumons constituent l'appareil respiratoire.—La poi-