

Maintenant, on comprend que la propreté est la pierre angulaire de la santé, et que le cabinet de bain doit entrer dans le devis d'une maison. Si l'usage du bain est une chose indispensable à la santé de tous il l'est plus particulièrement pour la classe ouvrière dont la nature des occupations met le corps dans des conditions spéciales de sordidité. Les ablutions et les bains sont les deux moyens de maintien de la peau dans un état de propreté. Les bains chauds pour les petits enfants et les ablutions ou bains, à la température ordinaire pour les grands enfants et les adultes. Ne perdons jamais de vue que l'hygiène est une affaire d'hygiène et non de routine. Alors nous donnerons à nos enfants cette éducation hygiénique qui exerce une influence si salutaire sur la santé, et la dignité de l'homme.

Les bains savonneux ou ceux dans lesquels on fait dissoudre trois onces ou six onces de soude du commerce sont les bains hygiéniques par excellence.

Définissons-nous de ces savons fardés qui empruntent au vermillon, au violet d'aniline, etc., leur colorage éclatant, et qui sont, pour la plupart, mauvais pour notre peau.

La bouche et les dents méritent des soins continuels. La propreté de la bouche constitue une des conditions les plus sérieuses d'une bonne santé, car la malpropreté de la bouche prépare une digestion difficile, par suite une mauvaise nutrition de notre organisme.

Les soins de propreté des cheveux sont assez peu répandus chez le peuple. Des débris de toutes sortes, des poussières plus ou moins malsaines se mettent facilement à l'abri et sont souvent la cause de démangeaison et d'autres maladies d'une guérison difficile. Il convient donc de débarrasser la barbe et les cheveux des débris épidermiques qui s'attachent à leurs

racines et de la crasse qu'ils forment avec les matières grasses de la peau. Le nettoyage doit se faire soigneusement avec le peigne et la brosse seulement, le lavage des cheveux étant une mauvaise pratique qui les assèche trop, les rend cassants.

Les ongles requièrent aussi des soins de propreté. Les ongles des doigts doivent être coupés en demi-cercle et ceux des orteils carrément afin de prévenir leur incarnation ou pénétration dans la chair.

Les soins de propreté comprennent donc la toilette du matin, au lavabo, les bains de pieds, les grands bains tièdes en hiver, froids en été, l'usage des douches, l'entretien de la bouche et des dents, le nettoyage des cheveux, et que l'on devrait considérer comme un moyen d'hygiène et de santé.

On devrait apprendre de bonne heure, à nos enfants, ce souci de la dignité humaine et leur faire contracter ces habitudes de l'hygiène qui forment les santés rigoureuses.

DR J. I. DESROCHES.

HYGIENE ET MORALE.

"MENS SANA IN CORPORE SANO":

Voilà une vérité passée à l'état d'axiôme et que les peuples comme les individus pourraient inscrire en lettres d'or sur leurs monuments et sur le seuil de leurs demeures. Dans ces mots se résume toute la vie de l'homme. Être sain et vigoureux de corps, c'est, thèse générale, avoir un jugement sain, une intelligence droite.

La science médicale a elle-même affirmé ce principe salutaire et l'a proclamé comme la sauvegarde et le rempart de notre existence. Elle nous montre, par l'expérience de chaque jour, l'accord merveilleux entre les facultés physiques de notre être et nos forces intellectuelles. A chaque instant, nous voyons se renouveler sous nos regards étonnés, ce phénomène inexplic-