

ment, oin des villes, à l'abri de tout ce qui peut susciter leurs précoces tendances émotives, dans une atmosphère calme et paisible, où rien d'irrégulier ne vienne commotionner leur moral si fragile. On leur évitera la prématuration intellectuelle ; on retardera le plus possible l'excitation déterminée habituellement par l'instruction et par l'éducation artistique. On devra surtout épargner les terreurs et les fortes émotions à la descendance des névropathiques : une simple histoire de revenants suffit parfois pour établir, chez un enfant prédisposé, la prédominance du système nerveux. Que de névroses ne nous apparaissent que comme les contre-coups d'un ébranlement émotif ; et combien d'hystéries, et même d'épilepsies, n'ont-elles pas puisé dans la peur les éléments les plus solides de leur existence !

A la puberté, l'on redoublera de surveillance sur le système nerveux : on évitera comme la peste tout ce qui est capable de fouetter la fragile et folle imagination de la jeune fille : à ce point de vue, hélas ! nous supputons toutes les névropathes que préparent, à nos confrères futurs, la surcharge des programmes féminins et la culture intellectuelle des femmes !

Pour nous résumer, disons que si chaque famille avait un registre médical pour y inscrire ses tares héréditaires, la pharmacopée n'aurait bientôt pas plus raison d'être que la " zolalogie " des Rougon-Macquard : l'hygiène peut tout (autrement dit) pour l'éradication des germes morbides... Malheureusement, la faiblesse des parents est là, — semblable, comme le disait sagement Pierre Charon, — semblable au lierre, qui rend stérile l'arbre qu'il embrasse.

Un théorème, vieux comme la médecine,

dit que le sang est le modérateur des nerfs, le roi des antispasmodiques. Donc, pour empêcher de crier le système nerveux, il faut faire en sorte que l'anémie ne vienne servir d'assise à la névrose : donner, par conséquent, à la femme nerveuse, du fer, du manganèse, du quinquina, etc..., et la soumettre à une alimentation tonique et reconstituante. Toutefois, nous croyons que l'on abuse étrangement, dans la médecine contemporaine, du bifeck saignant et du bordeaux : nous avons, bien des fois, exprimé, ici ou ailleurs, nos opinions motivées à cet égard. C'est dans l'hygiène de la femme nerveuse que nous devons surtout éviter cet alimentation carnée, féroce et corsée, fatalement échauffante et excito-stimulante à l'excès. Le régime devra plutôt se rapprocher ici de celui de l'enfant, c'est-à-dire que, tout en évitant de surcharger l'estomac d'aliments superflus, on fera consister surtout la nourriture en pain bien cuit, potages, lait, œufs frais, pommes de terre, viandes d'animaux jeunes, légumes frais, et fruits bien mûrs. Les aliments de haut goût, les pâtisseries, le gibier, les sauces savantes, les légumes secs et farineux, ne valent rien pour les névropathes. Il faut leur faire boire de préférence, aux repas, de la bière amère ou un vin rouge léger coupé d'eau, et rester très avare de café, de thé, et de liqueurs alcooliques.

" Être sobre " comme le veut Jean-Jacques, " avec sobriété " ; manger lentement ; calmer, par poudres appropriées, l'irritabilité de l'estomac, ou, au contraire, exciter, s'il y a lieu, son atonie par des préparations apéritives, — telle est l'hygiène gastrique de la femme nerveuse. Elle devra éviter, avant tout, la constipation, qui accentue toujours la tristesse et le névrosisme. Rien de plus connu, du