

cond. De crainte que mes conseils ne soient pas suivis par tous, je vous dirai que le tabac canadien est moins préjudiciable à la santé que le tabac manufacturé, que la pipe fait moins tort que le cigare et celui-ci moins que la cigarette. L'usage du tabac dans le jeune âge, c'est-à-dire avant vingt-et-un ans, est dans tous les cas, tout à fait nuisible à la santé. Dans tout ce que je viens de dire, il n'est pas question, bien entendu, de la détestable habitude qu'ont certaines gens de mâcher du tabac ; cette habitude est tellement malpropre et préjudiciable à la santé, qu'elle devrait être inconnue parmi les gens bien nés.

Voilà, un aperçu de quelques-unes des lois de l'hygiène privée ; ces lois, lorsqu'elles sont bien observées, prolongent la vie en procurant la santé, et le bonheur, au moins naturel.

Merci de votre bienveillante attention, et si quelque bien peut résulter pour vous, de cette lecture, je croirai avoir atteint mon but et payé un léger acompte à la reconnaissance que je dois à mon *Alma Mater* (1).

E. F. PANNETON, M. D.

Trois-Rivières, 8 novembre 1891.

---

(1) Ces notes résument le cours d'hygiène donné, par M. Panneton, aux élèves du petit séminaire des Trois-Rivières. — *Note de l'éditeur.*