composée de 4 ou 6 brins séparée en son milieu par un nœud. Ceci fait, ouvrez une des moitiés de cette corde en la séparant en deux parties égales, 2 brins de chaque côté si la corde est composée de 4 brins ou 3 brins de chaque côté si elle est composée de 6 brins. (Fig. B)

Placez alors le cordon ombilical entre les deux chefs que vous venez de diviser, à 0.02 centimètres environ de l'ombilic, le cordon se trouvera ainsi pris dans une anse formée par le nœud de votre corde et les deux chefs que vous réunirez par un nœud à l'opposé du premier (Fig. C) en serrant fortement pour écraser la tige fumi-culaire en même temps que les vaisseaux.

Section du cordon ombilical à un centimètre environ au-dessus de la ligature.

Prenez maintenant les deux chefs, celui de droite et celui de gauche, relevez-les au-dessus de la tranche de section et réunissez-les par un nœud de chirurgien (Fig. D) que vous serrerez fortement en écrasant la pédicule transversalement (Fig. E)

Par ce procédé, tout en comprimant énergiquement les vaisseaux, veine et artères ombilicales, sur les deux sens vous élargirez la partie supérieure du cordon au-dessus de la ligature en véritable collet qui empêchera tout glissement ultérieur.

NOTES EDITORIALES

Sobriété et Santé

De plus en plus, la Diététique prend large part en thérapeutique. Prévenir est mieux que guérir. Dès trois régimes—carnivore, végétarien et mixte—ce dernier semble assurer avec un plus grand rendement pour le travail, un meilleur état de santé. Rien d'intéressant comme les pages que Armand Gauthier consacre à ce sujet : aussi recommandons-nous chaudement à nos lecteurs de consulter l' " Alimentation et les Régimes " du savant professeur.

La nature de l'homme s'oppose-t-elle à un régime végétarien ? M. le professeur Gauthier ne le pense pas. L'espèce humaine, dit-il, est omnivore par son instinct, par sa dentition, ses sécrétions, surtout par son besoin d'activité. Pour travailler vite et bien, il faut à l'homme moderne surtout des aliments excitants. Un régime mixte de viande et de végétation semble lui convenir à tous les points de vue.

D'après M. Armand Gauteier, les hindons porteurs de dépêches parcourent, chaque jour, vingt lieues, allant de ville en ville, et ne mangeant que du riz.

Les paysans romains et russes travaillent de seize à dix-huit heures et ne mangent que des légumes, du pain noir ou de la polenta, un peu de fromage et d'ail. Les mineurs de l'Amérique du Sud, les soldats turcs, les portefaix de Salonique et de Constantinople, tous hommes rudes qui transportent des fardeaux très lourds, ne

vivent que de légumes cuits, de riz, de figues ne touchent presque pas à la viande et ne boivent pas de vin. Cela ne les empêche pas d'être (forts comme des Turcs).

Des trois régimes : carnivore, semi-carnivore et anticarnivore, ce dernier est le moins cher.

Un homme pourrait se nourrir avec 14 sous par jour par le régime carnivore, et avec 7 sous s'il est végétarien absolu.

Le régime végétarien par l'adjonction du lait, de la graisse, du beurre, des œufs, a de grands avantages. Il alcalinise le sang, accélère les oxydations, diminue les déchets organiques et les toxines qui nous empoisonnent. Ce régime moyen qui emprunte au régime animal fort peu d'éléments, épargne les maladies de peau, l'arthritisme, les congestions des organes internes. Il tend à transformer les peuples, à les rendre pacifiques et non pas agressifs et violents. Il est pratique et rationnel.

M. Armand Gauthier déclare qu'il doit être accepté si l'on poursuit l'idéal de la formation et de l'éducation des races douces, intelligentes, artistiques et cependant prolifiques, vigoureuses et actives.

Depuis cinquante ans, la consommation de viande a doublé à Paris. Les Parisiens consommaient en moyenne 20 kilos de viande par tête et par an en 1905 la proportion s'élève à 38 kilos. Les conséquences fâcheuses de cet abus se sont fait sentir. Le nombre des affections intestinales a considérablement augmenté.

Comment parler diètes, sans évoquer les noms du vieux Cornaro et du moderne Fletcher.