

lions de bactéries qui peuvent être soulevées avec la poussière dans les promenades et pénétrer ensuite dans les poumons quand l'on secoue ou que l'on brosse les robes le lendemain dans les appartements, il n'en faut pas davantage pour déclarer les robes à traîne insalubres et dangereuses pour la santé.

Si la mère est prédisposée à la tuberculose, l'allaitement de l'enfant doit être fait par une nourrice robuste, ou à la rigueur même, au biberon avec du lait de vache. Il est indispensable, dans ce cas, de consulter le médecin.

L'enfant doit avoir son lit à lui et ne jamais coucher avec sa mère. La chambre doit être bien aérée. Dès que l'on peut, il faut chaque jour, le mener promener à l'air libre et ne pas en emmailloter la tête d'un voile épais.

Pour l'enfant à l'école, voici les règles sommaires que je voudrais voir enseigner et mettre en pratique dans toutes les institutions d'enseignement.

La pratique de l'eau froide prudente et régulière est une des meilleurs moyens d'éviter les refroidissements autant pour les enfants que pour les adultes.

Comme il n'est pas donné à tout le monde de posséder une salle de bains avec appareil d'aspersions et douche, il est bon de décrire une installation très simple, pouvant remplir le même but.

Une baignoire anglaise (tub) en tôle, ou un simple baquet en bois d'un diamètre de 95 centimètres, est remplie d'eau froide jusqu'à 10 centimètres de hauteur. On saute rapidement dedans, on y fait des mouvements en agitant l'eau et on verse sur chaque épaule un seau d'eau froide de telle sorte que tout le corps soit entièrement mouillé, puis on s'essuie en se frottant vigoureusement à sec.

Pour les malades prédisposés par tare héréditaire, ou d'autres causes, à la tuberculose, les exercices respiratoires sont indispensables. Si vous me le permettez, je vais vous démontrer ici d'une manière pratique ces exercices : Devant la fenêtre ouverte ou au grand air, on prend la position du soldat sans armes. Tout en faisant, la bouche fermée, une inspiration profonde et lente, on lève les bras latéralement jusqu'à l'horizontale ; on reste environ 3 secondes dans cette position et puis on fait une inspiration rapide en même temps qu'on abaisse les bras.