

L'Abbeille.

2me. Année.

“ Je suis chose légère et vais de fleur en fleur. ”

2me. Année

VOL. II.

PETIT SÉMINAIRE DE QUÉBEC, 5 JUILLET 1850.

No. 32.

HYGIÈNE PRIVÉE.

L'hygiène a pour but de conserver la santé et de concourir à la guérison des maladies ; et pour l'atteindre, elle enseigne à éviter les choses nuisibles, à faire un bon usage des choses utiles.

C'est elle qui nous apprend l'influence qu'exercent sur notre organisation les nombreux agents qui nous entourent ; c'est elle qui nous fixe les limites dans lesquelles nous devons nous exposer à leur action, et qui nous donne la mesure de leur importance sur le libre exercice de nos fonctions.

La division de l'hygiène privée la plus usitée, celle qui est encore pour ainsi dire classique est celle de Hallé.

D'après elle, l'hygiène est divisée en six classes.

La première classe a pour objet l'action qu'exercent sur nous les corps environnants, *circumfusæ*, tels que l'atmosphère, les localités, les eaux, les climats, &c.

La deuxième étudie les choses appliquées à la surface du corps, *applicata*, c'est-à-dire les vêtements, les bains, les frictions, les cosmétiques, &c.

La troisième traite des substances ingérées dans les voies digestives, *ingesta*, les aliments et les boissons.

La quatrième embrasse les exercices et autres actions volontaires, *gesta*.

La cinquième est consacrée aux excréments, *excreta*.

La sixième enfin s'occupe de l'influence que les perceptions, *percepta*, exercent sur l'économie animale.

Classe première. Choses environnantes.
(*Circumfusæ*.)

Viciation des propriétés chimiques de l'air.

Pour remplir convenablement son rôle sur l'économie animale, l'air doit offrir ses matériaux constitutifs dans de certaines proportions. Si à ces matériaux viennent se joindre des gaz étrangers, alors peuvent se manifester des symptômes plus ou moins graves et même la mort. C'est ce qui arrive dans les celliers où sont disposées les cuves dans lesquelles fermente le raisin, et encore dans les endroits où se fabriquent le cidre et la bière. La fermentation produit du gaz acide carbonique qui, mêlé pour un cinquième à

l'air atmosphérique, le rend complètement impropre à la respiration, et produit l'asphyxie en moins de deux minutes. Enoncer cet effet suffit pour avertir combien on doit prendre de précautions pour entrer dans ces endroits, et combien on doit mettre de soins à renouveler l'air qu'ils contiennent avant d'exposer les ouvriers à son action. Le gaz acide carbonique étant aussi impropre à la combustion qu'à la respiration, cette propriété fournit un moyen bien simple et facile de reconnaître sa présence. Il suffit pour cela de promener une lumière en tout sens, et on jugera que l'air est respirable lorsque la flamme ne subira aucune altération ; si elle s'éteint, c'est un signe que le gaz acide carbonique se trouve en proportion asphyxiable.

Les mêmes effets se produisent dans certaines cavités souterraines ; dans la grotte du chien aux environs de Naples, par exemple.

CHOSSES QUI S'APPLIQUENT A LA SURFACE DU CORPS. (*Applicata*.)

Les vêtements, les bains, les frictions, les cosmétiques (qui servent à l'entretien de la peau) constituent la 2^{ème} classe, les *applicata*.

Il y aurait fort à dire sur le choix des étoffes qui servent à nos habits, nous nous bornerons à rappeler que, pendant l'hiver, les draps de laine bien serrés, épais et velus sont ceux qu'il faut employer de préférence. Il faut aussi dire, pendant cette saison, les vêtements se ont plus exactement appliqués sur le corps tandis qu'ils doivent être larges pendant les chaleurs afin de laisser circuler l'air plus librement.

Les différentes espèces de charbon et la braise de bois laissent dégager pendant leur combustion des proportions plus ou moins grandes de gaz oxyde de carbone, qui produit aussi très promptement l'asphyxie, après avoir fait éprouver à celui qui s'expose à son émanation du mal à la tête, des vertiges, des palpitations, des oppressions, de la défaillance, &c. Ce fait nous avertit du danger qu'il y a à placer des réchauds dans les appartements, et même à fermer trop exactement les soupapes et des cheminées

et des poêles dans le but de conserver toute la chaleur.

La lumière est un des plus importants stimulans, non-seulement de la peau qu'elle colore, mais encore de toute notre organisation. Les individus qui vivent privés de sa bienfaisante action s'étiolent comme le font les plantes dans la même condition ; chez eux les fonctions cutanées (qui ont rapport à la peau), la respiration, la circulation, les mouvements, &c. languissent, tandis que le système lymphatique prend de la prédominance. Aussi ne saurait-on assez recommander de faire de l'exercice pendant que le soleil est à l'horizon et d'éviter les habitations où la lumière ne pénètre qu'avec peine.

La forme des vêtements n'est pas moins importante que la matière dont ils sont faits. Ce sujet se prêterait à d'importantes considérations, mais, dans nos habitudes, il y aurait fort à blâmer et peu à louer. En effet, depuis notre coiffure jusqu'à notre chaussure tout semble fait en dépit de nos besoins. Si nous en exceptons l'épais turban de l'Oriental, rien de plus ridicule que notre chapeau : formé de feutre ou de carton, il établit sur notre tête une véritable étuve et s'oppose à l'évaporation du cuir chevelu. Garnie de cheveux notre tête devrait être nue autant que possible, et couverte seulement pour être à l'abri de la pluie et surtout du soleil. Sous ce rapport, le chapeau de paille à larges bords serait le plus convenable, et au lieu de nous exposer aux rhumes de cerveau et à la chute des cheveux, cette coiffure nous prémunirait de bonne heure contre ces inconvénients. La nuit, la tête devrait être constamment nue ; dans une pièce bien close, la chaleur entretenue par le feu et les cheveux est plus que suffisante.

La cravate est une de nos modes les plus gênantes ; outre qu'elle embarrasse la circulation, elle dispose aux congestions cérébrales. La preuve de ce fait c'est que tous les hommes se trouvent plus à l'aise et travaillent plus facilement lorsqu'ils sont débarrassés de ce lien qui les étouffe. Pour être sans inconvénients, la cravate devrait consister en un feutre lâchement noué autour du cou.