

« Et bien ! de par la parole autorisée de M. Proust, ce n'est là qu'une légende, qu'une vaine illusion.

« En quittant le fauteuil de la présidence de la Société de médecine publique et d'hygiène professionnelle, le jeune Inspecteur général des services sanitaires de France s'est écrié :

« Nous sommes devenus le centre autour duquel est venue se grouper une série de Sociétés provinciales et étrangères de même genre.

« En France, la direction rigoureusement scientifique donnée actuellement à l'hygiène est sans contredit, pour une grande part, l'œuvre de notre Société. Ce qui constitue en effet son originalité propre, c'est qu'elle a nettement indiqué dans quel sens l'étude, et l'application de l'hygiène, doivent être aujourd'hui engagées.

« Dans les Congrès internationaux de Paris, de Turin, de Genève, de la Haye, c'est elle qui a présenté et représenté l'hygiène française. »

« Quelle modestie, Messieurs de l'hygiène officielle !
« Heureusement le soleil, luit pour tout le monde !

* *

Nous répondons avec bonheur à ce « salut amical » que vous devez, *Amis Confrères*, considérer, comme signe de ralliement autour du drapeau de la Société Française qui compte avec le Journal d'Hygiène et qui a pour objectif le « salut populi » dans la vulgarisation de la science hygiénique.

DR J. I. D.

HYGIÈNE DES PERSONNES SÉDENTAIRES.

Avant d'entrer en matière, il est bon de remarquer que ceux dont l'esprit est livré aux travaux intellectuels et qui vivent sédentaires deviennent plus sensibles que les autres à l'influence des nerfs.

Habitation.—La chambre à coucher

sera au midi, elle sera alors sèche et chaude et plus saine. L'humidité est un dissolvant, un affaiblissant pour les personnes nerveuses surtout. Qui n'a pas remarqué que toute la machino humaine se distend et se trouve mal à l'aise les jours de dégel et de brouillards ? Donc ne pas arroser dans une maison quand on doit y rester en même temps.

Régime.—Régime simple et substantiel. Viandes bouillies, roties, etc.

Boissons.—Le vin (comme les autres boissons fermentées) agit sur le système nerveux en général. Il grise, il porte à la tête, il endort le cerveau et si bien que toutes les autres fonctions se trouvent entraînées. Les jambes fléchissent, l'estomac rend ce qu'il a pris, etc. etc. Donc abstention complète de vin, cidre, bière pour les personnes nerveuses.

Température des aliments et boissons.—Les personnes impressionnables, nerveuses doivent tendre à reparer les forces de leur système nerveux. Or les aliments chauds et la chaleur extérieure généralement irritent le système nerveux. Les aliments et les liquides froids digéreront plus facilement chez les personnes irritables. Donc la viande, le chocolat, et le bouillon seront pris froids.

Repas.—Régularité, mâcher bien et lentement.

Bains anti-nerveux.—Pour les personnes nerveuses, Récamier conseillait des bains courts et doux avec ablutions de la tête et du visage.

L'eau devra être de l'eau dégoûdée, le bain devra durer douze à quinze minutes il faut pendant ce temps s'arroser la tête et le visage à grande eau avec un bol. Il est mauvais de se laisser tomber de l'eau froide à une grande hauteur sur la tête, à cause de la réaction. C'est avant le dernier repas qu'il faut de préférence, prendre les bains anti-nerveux.