

sont nombreuses ; voilà pourquoi le nombre des décès ne diminue point, augmente même, surtout au mois d'avril.

Nous croyons donc le moment bien choisi pour indiquer à nos lecteurs les maladies qui règnent surtout pendant la saison de l'année que nous commençons à peine, et leur tracer le régime hygiénique qu'ils doivent suivre aussi scrupuleusement que possible, s'ils veulent se maintenir en bonne santé.

Les maladies les plus fréquentes sont les fluxions de poitrine, les pleurésies, les bronchites, les angines, les catarrhes, les névralgies, le rhumatisme articulaire, et les hémorragies.

Les premières sont dues surtout aux nombreuses et brusques variations de la température, surtout pendant le mois d'avril. Pendant le jour, le soleil envoie ses rayons vivifiants, mais les soirées sont fraîches, et les nuits si froides que le matin les champs sont couverts de gelée blanche. Il est évident qu'avec ces changements de température, — changements qui peuvent aussi avoir lieu dans la journée, — les personnes qui ne prennent pas beaucoup de précautions doivent être saisies par le froid, et alors elles se voient obligées de prendre le lit, parce que des frissons intenses et un point de côté seront pour elles les précurseurs d'une fluxion de poitrine ou d'une pleurésie ; parce qu'un violent mal de gorge indiquera le commencement d'une angine ; parce que des douleurs aiguës diagnostiqueront, soit des névralgies, soit du rhumatisme articulaire aigu.

Quant aux hémorragies elles sont la conséquence de l'excitation générale que le printemps produit sur nos organes, excitation qui prédispose aux saignements de nez, aux crachements de sang, aux congestions des poumons et du cerveau.

On rencontre encore les embarras gas-

triques, les maladies bilieuses, le terrible croup qui continue toujours à faire tant de victimes.

Enfin tous les malades qui sont sujets aux maladies de la peau voient, avec le plus grand déplaisir, les éruptions se renouveler, et malheureusement presque toujours augmenter à cette saison de l'année où tout bourgeoine, tout pousse, tout fleurit.

Que faire pour éviter ces maladies si nombreuses, et la plus part du temps si graves ?

Puisque, au printemps, la nature recommence une vie nouvelle, puisque, par suite de toutes les transformations qui se produisent, l'air devient plus pur et plus sain, et amène une excitation très grande de l'organisme, il est avant tout nécessaire, indispensable, de modérer cette excitation au moyen d'un régime aussi rafraîchissant que possible.

Pendant l'hiver, afin de mieux résister au froid, on s'est soumis à un régime excitant, on a mangé des viandes noires, du gibier, on a bu des vins toniques et reconstituants, et on a eu soin de les étendre à peine d'eau.

Pendant le printemps, c'est le contraire qu'il faut faire ; au lieu d'une nourriture forte, excitante, il est indispensable de ne recourir qu'à une alimentation aussi légère et aussi douce que possible : pas de viandes noires, pas de charcuterie, pas de graisse, pas de vin pur, pas de plats trop relevés, pas de champignons, pas de coquillages, pas de langoustes, pas de homards, pas de poissons salés ou conservés ; mais bien des viandes blanches, des poissons frais et légers, des légumes verts, des fruits, du laitage, du fromage non fermenté, et du pain très cuit.

En somme, il faut vivre, surtout pendant la première moitié du printemps, avec la sobriété la plus grande, ce qui démontre l'utilité du jeûne et du carême prescrits par l'Église à cette époque de l'année.