

LA SANTE DES FEMMES.

La santé des femmes, en général, est en décroissance. Cette importante question d'hygiène sociale et les causes qui la produisent, notamment les désordres nerveux, ont éveillé l'attention des médecins.

Le résumé clair et concis des causes nombreuses qui collaborent à altérer la santé des femmes et des jeunes filles, est ainsi donné par "l'Association des collèges d'Amérique du Nord :

10. Les habitudes sociales et mondaines. Les jeunes filles sont trop souvent amenées à mener de front les relations sociales et l'étude : on les surmène pour ainsi dire socialement et intellectuellement. Une mère croit avoir prouvé la parfaite santé de sa fille en disant : « Elle a été capable d'aller dans le monde quatre ou cinq fois par semaine, pendant l'hiver, et malgré tout elle est restée à la tête de sa classe. » Pensée aussi coupable qu'égoïste, la jeune fille devant expier durement plus tard cette tension de l'esprit et des nerfs !

20. Le manque habituel d'un sommeil suffisant et réparateur. Les heures trop courtes consacrées au repos entre le salon du soir et l'étude du matin ne pouvant aucunement délasser le corps des nombreuses fatigues de la journée.

30. L'irrégularité des repas. L'usage des soupers de soir et de nuit et les lunchs de la journée ne pouvant suppléer à deux bons repas sagement réglés, une directrice d'école de Philadelphie a cru devoir supprimer les goûters de la journée et les remplacer par un substantiel déjeuner du matin, elle a obtenu facilement par ce procédé un meilleur travail mental, les jeunes filles se portant beaucoup mieux.

40. Une nourriture insuffisante et mal réglée. Combien de jeunes filles croient de leur devoir de ne point ou peu manger pour conserver la sveltesse de leur taille. Et combien, si elles se décident à prendre quelque nourriture s'arrêtent aux acides et aux sucreries. Excellente hygiène préventive, mesdemoiselles !

50. Un habillement insuffisant, trop lourd, trop découvert ou trop hermétiquement fermé. Ce défaut de choix dans les vêtements accroît fortement la tendance aux maladies de consommation et à celle de l'épine dorsale. Un médecin fort compétent nous affirmait dernièrement, et confidentiellement, que cette cause plus que toute autre, plus que l'excès d'étude ou de travaux manuels, avait nui à la santé des femmes, en général, et à celle des jeunes mères en particulier.

60. Le manque d'exercice et de promenades au dehors. Quand tant de temps est consacré à chaque exercice mental dans nos écoles de filles, pourquoi ne pas réserver un moment à la promenade ? La récréation, dans une cour enclose de murs, ne saurait y suppléer.

70. L'ambition des parents et des enfants. On veut accomplir beaucoup en peu de temps, et on quitte l'école imparfaitement préparé, mais du moins ayant pris beaucoup de peine au détriment de sa santé, sans grand résultat trop souvent.

80. L'ajournement de l'étude des questions sanitaires. L'utilité de ces études nous paraît trop démontré pour que nous ayons le droit d'émettre autre chose qu'un regret de ne pas les voir figurer dans les programmes d'études des jeunes filles.

Et maintenant, mesdames, à vous de prêcher l'exemple !

Dr DE P. SANTA.