

Nous donnons ici les précautions hygiéniques que chaque individu doit rigoureusement observer.

1. *Précautions à prendre l'état de santé.*—Même dans les grandes épidémies, les personnes atteintes ne sont qu'une très rare exception, et la maladie guérit souvent. Ceux qui ont peur résiste moins que les autres ; il faut donc s'efforcer de conserver le calme de l'esprit.

*Les fatigues.*—On évitera les fatigues exagérées, les excès de travail et de plaisir, les veilles prolongées, les bains froids et de longue durée, en un mot toutes les causes d'épuisement.

*Les refroidissements.*—Les refroidissements du corps, surtout pendant le sommeil, par les fenêtres ouvertes, les vêtements trop légers le soir, après une journée très chaude, l'ingestion de grandes quantités d'eau froide, sont particulièrement dangereux en temps de choléra.

*La malpropreté et l'encombrement.*—Au point de vue de l'hygiène, tout ce qui, dans la rue comme dans la maison, peut conduire à la malpropreté, à l'encombrement, au méphétisme et la misère agit, d'une manière désastreuse, sur l'individu et sur l'agglomération humaine.

*Des eaux.*—L'usage d'une eau de mauvaise qualité est une cause des plus communes au choléra. L'eau des puits, des rivières, des petits cours d'eau, est souvent souillée par des infiltrations du sol, des latrines, des égouts, par des résidus des fabriques. Quant on n'est pas sûr de la bonne qualité de l'eau servant aux boissons et à la cuisine, l'ébullition donne une sécurité complète. On peut encore faire infuser dans l'eau bouillante une petite quantité de thé, de houblon, de plantes amères ou aromatiques, et boire ces infusions mélangées de vin.

Les eaux minérales naturelles rendent dans ces cas de grands services.

*Des fruits.*—Il n'y a aucun inconvénient à faire usage de fruits bien mûrs et de bonne qualité ; on doit toujours les peler, et mieux encore les manger cuits.

*Des légumes.*—Autant que possible, il faut les faire cuire.

*Les écarts de régime.*—On doit éviter tout écart de régime, toute ingestion, tout abus de liqueurs alcooliques.

*Boissons glacées.*—Les glaces et les boissons glacées prises rapidement en pleine digestion, ou le corps étant en sueur, peuvent déterminer en tout temps des indispositions ayant quelque ressemblance avec le choléra, il faut donc en faire un usage très réservé en temps d'épidémie.

*Résumé.*—Ayons une vie régulière et modérée ; airons la propreté partout ; restons calme, n'abusons de rien, et ne changeons rien à nos habitudes journalières.