

Ce qu'il y a à faire, personne ne l'ignore. D'accord avec M. TOUT LE MONDE, M. Bouchardat commence son Traité par les mots suivants : « Le but de l'hygiène est la conservation et le perfectionnement de la santé. » Nous voilà fixes.

Quant aux moyens à employer pour atteindre ce but, il n'est pas si facile de les préciser, et c'est ici que la diversité des opinions se produit.

Pour conserver la santé, il faut connaître ce que les anciens hygiénistes appelaient les choses naturelles (le sujet de l'hygiène de l'homme), les choses non naturelles (le milieu, les modificateurs qui sont favorables à sa conservation), et les choses contre nature (les modificateurs qui nuisent à la santé). En d'autres termes, il faudrait tout connaître, afin d'éviter toutes les nuisances, et de se procurer toutes les jouissances.

Or, chacun sait que nous ne sommes encore qu'à l'ABC de la science universelle. On a dit depuis longtemps, et cela est toujours vrai, que le plus savant physiologiste (à plus forte raison le psychologue est à l'égard de l'homme, comme le commissionnaire qui connaît les rues d'une ville, mais qui ne sait rien de ce qui se passe dans les maisons. Et comme nous ne connaissons le reste de l'univers que par l'intermédiaire de nos sens et de notre intelligence, pour continuer la métaphore, nous connaissons ce qui est hors de nous, comme le susdit commissionnaire connaît les antipodes, par ouï-dire.

Il suit de là que notre santé serait exposée à bien des avaries si la nature, au lieu de préordonner les choses de manière à y pourvoir pour nous dans le plus grand nombre des cas, avait abandonné ce soin à notre intelligence.

Toutefois, la nature n'a pas tout prévu. Elle nous a donné moins d'instinct qu'aux

animaux, mais, en compensation, plus d'intelligence, ce qui nous permet de découvrir, non pas l'essence des choses, ce qui se passe "dans les maisons", mais leurs rapports avec nous, les effets qu'elles produisent sur nous. Ces rapports connus, nous pouvons nous approprier ce qui nous convient, et éloigner ce qui nous est contraire.

Nous sommes ainsi avec les choses, avec les *modificateurs de l'hygiène*, en relation de cause et d'effet. Elles agissent sur nous, nous réagissons sur elles.

La méthode en hygiène consiste donc à observer sur nous-mêmes, et sur les autres, les effets que produisent les divers modificateurs, et à comparer entre eux ces divers effets afin d'en découvrir les lois, les causes.

" *L'étude des causes*, dit M. Bouchardat, *doit être le fondement de l'hygiène*. Plus j'avance, plus je suis convaincu que l'hygiène, pour devenir positive, doit être basée sur l'étiologie."

Etant donnée la diversité des constitutions, des tempéraments, des idiosyncrasies, autant de causes qui font que chaque modificateur produit des effets différents sur chaque individu, il est aisé de comprendre que le premier et le plus sûr de tous les hygiénistes est celui qui s'occupe de soi. Comme la charité, l'hygiène bien ordonnée commence par soi-même.

Il est clair, qu'avec un peu d'attention, chacun de nous peut savoir mieux que tout autre les effets que produisent sur sa santé tels aliments, telles boissons, telles saisons, tels vêtements, tels exercices; tandis qu'il ne peut savoir les effets des mêmes causes sur son voisin que par analogie, méthode qui est très souvent fautive par les raisons qu'on vient de voir.

Telle est la méthode de l'hygiène privée. C'est celle que chacun suit, bien souvent sans s'en douter.