

JOURNAL D'HYGIENE POPULAIRE

ORGANE OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ D'HYGIÈNE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC.

VOL. III

MONTREAL, 15 AOÛT, 1886

NO. 7.

BULLETIN

DU JOURNAL D'HYGIENE POPULAIRE.

CHRONIQUE.

La saison d'été est venue, mais elle passe sur notre province avec de fréquentes ondées, des écarts de température même aux différentes heures de la journée. La dernière quinzaine de juillet ne nous a donné de chaleur. Aussi nombre de villégiatures ont elles été interrompues pour la ville.

Faut-il maintenant compter avec le mois d'août pour la chaleur? Ce mois semble se montrer plus gai, plus chaud que son aîné. Assurément nous avons cette année une saison bâtarde. Mais en revanche nous sommes à peu près débarassés de ces hôtes mal-appris, les puces, les punaises, les cousins qui nous font ordinairement en juillet et août sentir le reveil de leur vitalité. C'est pour le moins que nous éprouvions quelque chose de bien pour ne pas trop nous faire regretter les charmes de la campagne dans ses plus beaux jours de fête.

Je crois opportun de dicter au lecteur quelques règles hygiéniques pour le protéger contre cette drôle de saison. Ces écarts de température nous exposent à bien des dangers de maladie. Comment s'en prévenir? Par des vêtements faits de tissus susceptibles de nous protéger tout à la fois contre le froid et contre la chaleur. La laine, qui est un mauvais conducteur du calorique, remplit cette dou-

ble condition, et convient à tous les climats et à toutes les saisons.

Une mesure des plus importantes pour assurer le fonctionnement régulier de la peau ce sont les bains. Ils donnent à notre corps la propreté, cette qualité si nécessaire pour calmer le système nerveux, l'excitation cérébrale, pour communiquer enfin à tout notre organisme la vigueur et la souplesse.

La fonction de l'estomac diminue en été, parce que l'organisme subit moins de pertes. Aussi le régime alimentaire doit-il être moins riche en matériaux calorifères, c'est-à-dire qu'il doit être plus végétal qu'animal.

L'activité fonctionnelle des poumons est aussi, à cette saison, affaiblie. Mais en revanche celle du foie est augmentée. Aussi cet organe secrète alors surabondamment la bile, éliminant aussi le carbone accumulé dans le sang. Il est donc très convenable, pour favoriser la fonction hépatique, de se soumettre à une alimentation douce, variée, composée en grande partie de végétaux afin de tempérer l'action excitante des principes azotés dans le sang. Quelques fruits murs le matin à jeun sont également utiles et rafraîchissants.

L'accumulation de principes azotés (viande) dans le sang de personnes qui ne se livrent à aucun travail manuel produit la pléthore, donne lieu à des troubles digestifs, à des maladies congestifs et inflammatoires. L'ouvrier et l'homme aux