

Un ciel inclément, souvent plombé de nuages opaques, prodigue de giboulées, charge l'atmosphère et imprègne le sol d'une froide humidité.

La bise, surtout la nuit, nous saisit de son haleine glacée.

De tous les points de l'horizon, le temps nous fait assister au convoi funèbre de la nature, cette fiancée décolorée du soleil et des brises.

C'est le temps des variations météoriques et de l'abaissement progressif de la température. A cette époque de l'année nous sommes plus enclins aux atteintes de la maladie ; aussi le trépas roule bien des êtres. Au milieu de ce deuil de la nature, une voix éloquente, mais inspirée et providentielle, nous enseigne les moyens que nous devons prendre pour protéger nos santés contre les intempéries de la saison. C'est l'hygiène qui veut notre conservation et qui nous parle. Elle mérite que nous l'écoutions, dans les conseils qui suivent.

1. Aussitôt l'automne arrivé, il faut s'empresse de reprendre nos vêtements de laine, pour ne les quitter qu'au retour de la saison chaude.

2. En tout temps, mais surtout aux temps froids et humides, il faut se bien garder de porter des vêtements et des chaussures humides.

3. Il vaut toujours mieux respirer par le nez. D'ailleurs le nez tamise et réchauffe l'air respirable, avant qu'il pénètre dans les poumons. Et au cas de *rhume du cerveau*—*coryza*—il est bon, particulièrement pour les personnes qui sont sujettes à la toux, de garder la maison ou de porter un mouchoir de laine sur la bouche, pour enlever à l'air sa rigueur nuisible.

4. Ne pas stagner dans l'immobilité, mais réagir contre le froid par une marche forcée ou un travail soutenu.

5. Prendre une nourriture substantielle et riche en aliments gras, car notre organisme, durant la saison froide s'use davantage, et le foyer vital a surtout besoin de combustibles pour maintenir normale la chaleur du corps.

6. L'air pur est indispensable à la salubrité de l'habitation. De là la nécessité de la ventilation, tant pour entretenir la qualité que pour maintenir une température modérée.

7. Une température trop élevée, comme une température trop basse, peuvent nuire à la santé de l'homme. Mais il est assez difficile de fixer d'une façon absolue la température qui convient le mieux à la vie humaine. En général on doit adopter celle de 60 à 65 degrés Fahrenheit.

8. On peut admettre dans l'intérieur de l'habitation les plantes vertes, qui absorbent l'acide carbonique et exhalent une quantité correspondante d'oxygène ; mais il faut en exclure les fleurs, qui dégagent au contraire l'acide carbonique et absorbent l'oxygène.

9. La fièvre typhoïde subit, chaque automne, une recrudescence. C'est donc le moment de fuir les émanations méphitiques, de désinfecter les évier, les water-closets, d'assainir les caves, les fosses d'aisances, de tenir le logement et son corps dans un état d'exquise propreté.

Dr J. I. DESROCHES

Nos Abonnés

Nous prions instamment nos abonnés de bien vouloir envoyer à l'administration de ce journal le prix de leur abonnement.

Nous espérons que, vu les sacrifices considérables que nous faisons pour la publication de ce journal, tous nos abonnés se feront un devoir de satisfaire notre demande le plus tôt possible.