

## Education Physique et Hygiène Pratique

(Suite)

C'est de l'hygiène que dérive toute civilisation, c'est-à-dire tout progrès et toute amélioration du genre humain sur la terre.

ROYER-COLLARD.

4° *La maison fait mûrir le germe tuberculeux après que l'implantation a pris place.* — L'implantation du bacille de la tuberculose ne donne pas lieu immédiatement à une tuberculose déclarée. La maladie débute toujours insidieusement et n'attire pas tout d'abord l'attention. Même, au début de son évolution, tant qu'elle n'a pas mis en péril un organe important, la tuberculose peut être vaincue par l'organisme. Au début surtout, la tendance à la guérison est si grande que l'aide la plus légère peut suffire à l'obtenir. La meilleure défense est certainement une nutrition parfaite. Une nourriture impropre, de l'air insuffisant, du surmenage, de la dissipation, une maladie venant affaiblir l'organisme, tout cela permet à la tuberculose de s'implanter. Dans bien des cas, cette implantation est déracinée avant que n'écluse la tuberculose; il a suffi d'un peu de repos, d'un peu plus de nourriture, d'un peu plus d'air frais.

Souvent l'air pur peut accomplir cette bonne action sans l'aide du repos ou de la suralimentation : la vie en plein air permet de digérer de moins bons aliments et d'accomplir sans fatigue plus de travail qu'on ne le pourrait en restant à la maison, parce qu'elle active la combustion et libère promptement l'organisme des produits empoisonnés. La vie sédentaire prédispose à la tuberculose en affaiblissant la composition chimique des tissus et préparant le sol à l'implantation du bacille de la tuberculose.

5° *La maison favorise l'évolution de la tuberculose vers la consommation et la mort.* — La tuberculose fait des progrès lorsque le malade, enfermé dans la maison, ne peut avoir de l'air pur. Un poumon malade peut encore suffire à sa tâche si on lui donne de l'air en quantité suffisante. Malheureusement, chez les pauvres surtout, ni la maison ni l'atelier ne sont construits en prévision d'un apport d'air pur. On peut attribuer dans une large mesure à la mauvaise ventilation de la maison et de l'atelier l'énorme mortalité par tuberculose chez l'ouvrier

Le dernier champ de bataille de la tuberculose avec sa victime est la maison; c'est à cause d'elle que la tuberculose "tourne en consommation." Cela ne veut pas dire que l'on ne peut pas contracter la tuberculose parce que l'on vit en plein air; les oiseaux et les bêtes contractent la maladie. Mais la vie en plein air retarde les progrès de la maladie, et permet même de vivre de longues années sans être trop fortement incommodé. On voit dans les sanatoria, la vie en plein air opérer des améliorations merveilleuses chez des sujets incurables; très fréquemment tous les mauvais symptômes disparaissent et la vie redevient confortable, alors que physiquement la guérison du poumon est impossible. C'est la maison qui développe et entretient la consommation, et la consommation tue.

(A suivre)

### Grains de Santé

Se coucher de bonne heure et se lever matin rend le corps sain.

\* \* \*

Votre embonpoint vous inquiète-il? Voici alors un remède facile et sans danger qui le réduira certainement. Abstenez-vous complètement de boire pendant le repas. Mastiquez bien vos aliments. Ne faites pas d'excès dans le manger. Essayez et vous vous en trouverez bien.

### Une Chasse au Lièvre

Au XVIIIe siècle, il n'était pas rare de voir les lièvres dans le voisinage des maisons à la Rivière-Ouelle. On rapporte, à ce sujet, une anecdote que racontait souvent Mgr Panet, évêque de Québec, qui a été pendant quarante-quatre ans curé de la Rivière-Ouelle. La Savane qu'on appelle ordinairement la plaine, qui s'étend entre cette paroisse et celle de Saint-Denis, s'avancait autrefois jusqu'aux environs de l'église : cette savane était la retraite privilégiée des lièvres, et plus d'une fois quelqu'un d'entre eux avait été trouvé égaré dans l'église. Un matin, Mgr Panet et son secrétaire, M. l'abbé Gosselin, aperçurent un lièvre qui gambadait dans les allées. Tragué de proche, il alla se réfugier dans la chaire où il fut pris.

Abbé CASGRAIN.