

*tine*, qui assouplissent en le détergeant le tégument externe. Le bain froid ne contribue qu'imparfaitement à la propreté cutanée, à moins qu'il ne soit pris fréquemment, ou aidé de frictions savonneuses.

\*\*\*

Avant d'étudier la propreté aux divers âges, il est bon d'insister sur les divers points du corps qui doivent être l'objet des soins spéciaux. Encore une fois, nous ne pouvons nous étendre longuement sur ces détails, sous peine d'augmenter les limites de ce petit traité.

Tous les huit jours, il faut prendre un bain de *pièds*, sans préjudice des lotions quotidiennes, qui, pour les marcheurs, seront faites à l'eau alcoolisée. Ceux-ci devront, en outre, couper leur ongles en carré, changer souvent leurs bas et leurs chaussures, soigner leurs callosités, etc.

Les *mains* seront lavées, toutes les fois qu'il sera nécessaire (mais plutôt lorsqu'on rentre que lorsqu'on sort). On emploiera, pour ces lavages, de l'eau et du savon de bonne qualité, qui ne sera ni rance ni alcalin. Fréquemment, on nettoiera les ongles des mains avec un cure-ongle en os (et non en acier, parce que l'acier fait des raies où s'accumulent les matières grasses et les poussières) ; après avoir fait usage du cure-ongle, on achèvera le nettoyage avec une brosse et du savon.

Les *lèvres*, dont la muqueuse délicate est facile à irriter, seront le siège de la propreté la plus minutieuse, notamment aux commissures, que l'on nettoiera après chaque repas.

Les soins des *dents* se résument ainsi : se rincer la bouche après chaque repas ; — user du cure-dents en plume ou en bois, chaque fois que cela sera nécessaire ; — se brosser soigneusement matin et

soir les arcades dentaires, pour empêcher l'accumulation du tartre.

Toutes les anfractuosités du visage et du cou seront lavées matin et soir à l'eau froide avec un linge de toile ; on respirera chaque fois par le *nez* un peu d'eau fraîche ; les *oreilles* seront nettoyées avec une petite éponge et un peu d'huile fraîche pour empêcher l'accumulation du *cérumen* : ces soins sont surtout indispensables dans le jeune âge, à cause de l'abondance de la sécrétion cérumineuse.

Les objets servant à la toilette du *cuir chevelu* seront tenus très propres et soigneusement personnels ; on usera matin et soir du peigne et de la brosse ; on emploiera très modérément les pommades et les huiles. Le rasoir sera chauffé à 100 degrés dans la flamme d'une lampe à alcool, pour qu'il ne puisse être le véhicule de germes parasitaires.

Inutile de s'appesantir sur la propreté des parties génitales. Les sécrétions sébacées et autres dont ces organes sont le siège, devront être minutieusement abstrergées. La femme fera matin et soir une injection de propreté. Le mucus vaginal fermente facilement, surtout aux époques mensuelles, où la femme devra redoubler les soins de propreté les bains locaux, lotions vulvaires et injections vaginales. Il faut recommander surtout aux jeunes filles des soins hygiéniques fréquents : c'est le seul moyen de leur éviter le prurit qui entraîne si facilement aux habitudes solitaires. Malheureusement, les *meubles* spécialement dévolus à la propreté intime de la femme n'ont pas la largeur suffisante pour déterger convenablement une région par elle-même assez anfractueuse.....

\*\*\*

*La propreté chez le nouveau-né et le nourrisson.* —