

des organes sont le lot des fainéants et des travailleurs de cabinet. On les évite par l'exercice.

E. HABITATION. — La première condition est qu'elle soit sèche, sinon gare aux rhumatismes, à la goutte, aux rhumes et à l'échauffement qui mènent à la phtisie.

La seconde condition, que l'air et la lumière solaire y aient large accès.

Ce sont ces deux facteurs qui assurent et la combustion organique qui donne la chaleur, et la galvanisation des appareils nerveux qui président aux fonctions du corps.

L'HYGIENE POUR TOUS

Comment on devient phtisique

Tout ce qui nous entoure est, suivant les circonstances et suivant la prédisposition de l'organisme, utile ou nuisible à la santé. Les agents extérieurs, comme l'air, la chaleur, le froid, la lumière, etc..., exercent sur nous une influence heureuse ou pernicieuse. Ils peuvent nous mettre à même de contracter un grand nombre de maladies. Il est donc très important de savoir comment ces agents peuvent devenir funestes, et comment il nous prédisposent à la phtisie. Nous pourrions ainsi facilement éviter leurs pernicieux effets.

Les causes externes qui facilitent l'éclosion de la phtisie sont nombreuses ; mais il nous suffira de montrer qu'on peut devenir facilement phtisique quand on manque d'air atmosphérique, quand on vit dans un air confiné, vicié, dans un logement froid, humide et obscur.

L'insuffisance d'air atmosphérique est une des causes les plus puissantes de la phtisie pulmonaire. Tout le monde est d'accord là-dessus. Mais à l'insuffisance l'air atmosphérique s'ajoutent toujours d'autres influences tout aussi funestes. L'air confiné, insuffisant, est, en effet, presque toujours, altéré, vicié, puisqu'il renferme une trop grande quantité d'acide carbonique et d'oxyde de carbone.

Un air confiné à un degré extrême empoisonne. S'il est confiné à un degré moindre, et s'il agit d'une façon prolongée, il empoisonnera aussi, mais petit à petit, en amoindissant profondément la nutrition, et en agissant directement sur les poumons. La