

voix importune leur crier : " Mais tais-toi donc, avec ton tapage tu nous casses la tête ! "

Dr CARADEC, in *L'Hygiène Pratique*.

LA PROPRETÉ DE D'INDIVIDU ET DE LA MAISON.

(SUITE.)

CHAPITRE II.

La propreté Individuelle aux divers Ages, dans les deux Sexes, dans les diverses parties du Corps.

Un chapitre qui porte un titre semblable pourrait s'étendre à l'infini. Nous nous bornerons à en esquisser les lignes principales.

Deux fois par jour l'homme doit lotionner son visage, ses mains et ses pieds, ainsi que sa région ano-génitale. Ces lutions se feront le matin au lever et le soir au coucher. Théoriquement, l'eau chaude est meilleure pour la propreté, parce qu'elle dissout mieux les corps gras et les impuretés du tégument externe, et nettoie, en un mot, mieux que l'eau froide. Mais le lavage à l'eau froide est indispensable, pour endurcir contre les variations atmosphériques les parties de la surface cutanée qui sont habituellement exposées à l'air. L'aspersion ou l'affusion, dans ce cas, en donnant à l'eau un mouvement qui lui permet d'entraîner les impuretés de la peau, doit être conseillée ; avec l'habitude, on peut utiliser ainsi une quantité d'eau même limitée, dans une opération rapide et économique.

Pour les ablutions, le *savon* devient un auxiliaire des plus utiles. Instrument par excellence de la propreté, il déterge la peau en l'assouplissant, et en émulsionnant les particules grasses qui le

souillent. Le savon dit *de Marseille* est préférable au savon noir, qui mousse difficilement. Il faut avoir soin d'éviter, pour la peau fine du visage, les savons mous ou noirs, qui sont à base de potasse et dans lesquels l'alcali, toujours en excès, joue un rôle irritant qui peut causer au tégument externe des inflammations et des gerçures, parfois même des éruptions durables.

Toutes les semaines, ou au moins tous les quinze jours, l'hygiène commande un bain général de nettoyage ou de propreté, bain tiède entre 28 et 32o centigrades. Le bain, préconisé par tous les législateurs, est indispensable à la santé : " J'abandonnerais l'exercice de la médecine, a écrit justement Percy, si l'on m'interdisait l'usage du bain. " Cependant le bain n'est pas encore (il s'en faut) entré dans nos mœurs. On trouve souvent, surtout dans le midi de la France, des ouvriers ou des agriculteurs plongés encore dans leur crasse originelle, " patine de malpropreté " (Munaret). Il serait temps, croyons-nous, de songer à imiter les Romains en créant des thermes publics, ou tout au moins en subventionnant certains baigneurs. Les bains à bon marché constituent, pour les classes pauvres et laborieuses, une institution nécessaire ; et les services que M. Dollfus a rendus aux ouvriers de Mulhouse, en créant les bains à deux sous, ont plus fait pour la question sociale que toutes les déclamations des politiciens.

L'action du bain réside dans le nettoyage de la peau, dont l'épiderme, imbibé et ramolli, se détache, entraînant dans sa chute les souillures dont il est revêtu. Nous ne saurions parler ici des bains composés, de mer, sulfureux, etc. Cependant, mentionnons le bain *alcalin*, très utile pour décrasser certains épidermes gras ; les bains de *son*, d'*amidon*, de *gêla-*