

peu à peu en dépit de l'alimentation la mieux choisie."

Dieu nous a donné de l'air en abondance, et nous pouvons l'obtenir sans travail, sans argent, sans efforts. On dit qu'il y en a une quinzaine de lieues d'épaisseur au dessus de nous ; servons-nous donc abondamment. Mais voyons à ce que cet air que nous renfermons dans nos demeures soit conservé pur, frais et dans les conditions voulues ; autrement il nous empoisonnerait.

Le poumon prenant à l'atmosphère son élément utile et ne lui rendant que de l'air vicié en échange, la respiration dans un endroit clos est un mode d'altération de l'air ; les émanations de notre corps, de nos vêtements, de nos logements ajoutent à cette altération. Il faut donc renouveler l'air fréquemment, nettoyer nos maisons, notre linge, nos vêtements, pour que l'air qui pénètre partout, soit conservé dans les conditions hygiéniques que requiert le poumon. Nous voulons que nos aliments soient propres, que l'eau soit pure ; la propreté et la pureté de l'air sont aussi indispensables. Plus le logement est petit, plus il contient de personnes, plus il faut renouveler l'air souvent.

« Si vous voulez conserver votre santé, si vous ne voulez pas voir autour de vous des enfants languissants, débiles, rachitiques, scrofuleux, rappelez-vous qu'il faut que l'air, que le soleil entrent largement dans vos habitations ; il faut que la propreté règne sur vous et sur tout ce qui vous entoure. La lumière importe au plus haut degré à la salubrité des habitations, un logement obscur est nécessairement un logement froid, humide et par conséquent malsain. Demandez aux jardiniers ce que deviennent les plantes qui ne reçoivent pas la lumière ; ils vous diront qu'elles s'étiolent, c'est-à-dire se décolorent, deviennent malades et dépéris-

sent. « Où la lumière n'entre pas » dit le proverbe italien, « la maladie entre » — Et il a grandement raison ce proverbe ; car sans air, sans lumière, tous les êtres s'étiolent, l'homme comme l'enfant, l'enfant comme la plante. »

* * *

Le poêle et la lampe sont deux autres causes qui vicient l'air ; le charbon et la lampe empruntent à l'air le même gaz que notre poumon lui demande, avec cette différence que certains combustibles absorbent dix fois plus d'air respirable que chacun de nous n'en prend dans le même temps. C'est pour cela que chaque appartement devrait être muni d'un ventilateur qui remplacerait à certains égards, les cheminées, si communes autrefois, devenues si rares aujourd'hui parce que le chauffage par ce mode est trop coûteux.

Dans beaucoup de ménages la même chaleur est avantageusement utilisée pour élever la température de la pièce et pour la préparation des aliments, pour faire la cuisine. Ce poêle répand beaucoup de chaleur, mais il dessèche l'air, et ce dessèchement provoque la toux, l'irritation de toutes les membranes muqueuses, des yeux, de la gorge, du poumon, etc.

On évite l'action desséchante du poêle en maintenant dessus un vase d'eau qui en s'échauffant cède peu à peu à l'air la quantité de vapeur nécessaire pour le rendre salubre.

* * *

« A la table de l'ouvrier, l'hygiène n'est guère consultée, et pourtant dans les villes où les travaux sont pénibles, où l'ouvrier respire dans un atelier souvent étroit et obscur un air épais, lourd, chargé de matières organiques, de poussières, de miasmes, c'est surtout à l'alimentation que l'homme doit demander l'entretien de sa santé et la réparation de ses forces... Notre vie ne s'entretient qu'au moyen