

éprouve un sentiment de bien-être agréable avec une augmentation d'appétit.

Le bain tiède est le véritable bain de propreté. Il facilite le nettoyage de la peau. Il convient plus particulièrement aux enfants, aux individus faibles, délicats, disposés à s'enrhumer facilement. Quand ce bain est prolongé, il devient débilitant. Il ne doit jamais durer plus qu'une demie heure.

BAINS CHAUDS, BAINS RUSSES ET TURCS.—Ces bains qui sont du domaine de la médecine, réclament la prescription du médecin pour être mis en usage. Nous n'en dirons rien ici, voulant rester exclusivement sur le terrain de l'hygiène.

LA VIGUEUR CHEZ L'HOMME.—C'est dans l'enfance qu'on doit apprendre la propreté. La propreté n'est pas seulement une question de décence, mais elle est encore une des conditions de l'équilibre physique. Parmi tant d'efforts accumulés depuis cinq ans pour relever dans notre pays le niveau de la santé physique, de la santé morale, celui que je vous signale ici a plus de valeur pour un peuple que vous ne sauriez le croire. "Mens sana in corpore sano" dit le proverbe latin. Rien de plus vrai en effet. La culture physique est solidaire de la culture morale. Tout se tient tout s'enchaîne chez l'homme. Ainsi le sentiment et le respect de soi se fortifient par la propreté : La pratique de l'eau, trempe, aguerrit les nerfs, leur donne la force, le calme, l'énergie et la fierté.

Pour terminer cette leçon il me reste à faire une étude rapide du milieu même où la peau fonctionne habituellement, le vêtement.

DR. J. I. DESROCHES.

BULLETIN MENSUEL.

LA QUARANTAINE.—MM. les docteurs E. P. Lachapelle, président de la Commission provinciale d'Hygiène de Québec, et Montizambert, médecin de la quarantaine à la Grosse Ile, ont eu, il y a quelques jours, une entrevue avec les ministres fédéraux. Le but était de suggérer des améliorations importantes dans la quarantaine du pays : le prolongement des quais de la Grosse Ile jusqu'au niveau de la basse marée, l'établissement sur les quais mêmes des appareils les plus modernes de désinfection, puis la nomination d'un médecin sanitaire pour le port de Montréal.

La valeur de ces suggestions saute aux yeux de tout le monde. Nos relations journalières avec les nations d'au delà des mers, le règne permanent des maladies contagieuses çà et là chez les peuples, oblige le Canada de faire comme les autres pays : de prendre des mesures sérieuses pour protéger la santé publique tout en ménageant le plus possible les intérêts commerciaux. Ainsi donc les réformes proposées par nos confrères et collègues visent ce double but : protéger le peuple canadien contre l'invasion des maladies contagieuses et épidémiques, ménager les intérêts commerciaux en retardant le moins possible les navires dans leur course.

Il y a encore une autre question importante, celle qui concerne la nomination d'un médecin sanitaire pour le port de Montréal. Montréal est à la tête de la navigation et du commerce du pays. Aujourd'hui la traversée océanique se fait en 6 à 7 jours et le trajet du Golfe à Montréal en 36 ou 48 heures. Maintenant l'incubation des maladies contagieuses dure en général 12 à 14 jours. De sorte qu'un individu atteint d'une maladie contagieuse