

longtemps leurs brillantes couleurs si les fleurs les plus précieuses de la maison : les enfants, sont pâles et chétifs, s'ils s'étiolent dans l'obscurité comme les plantes qui croissent à l'ombre, et s'il leur manque ce parfum de santé que seul un air pur, renouveau et vivifié par les rayons du soleil, peut donner. Allons mères soucieuses de la santé de vos enfants, ouvrez vos fenêtres, écartez vos épais rideaux, faites place à la lumière, elle apporte avec elle dans votre foyer, non-seulement des mouches importunes, mais avant tout la gaieté et la santé pour les petits êtres que vous aimez tant !

Après avoir signalé l'importance de la lumière directe du soleil pour assainir les appartements, il est bon de faire une réserve lorsqu'il s'agit de cette même lumière employée comme moyen d'éclairage. La lumière du jour, pour être employée avec profit comme moyen d'éclairage, exige certaines conditions qu'il nous reste à exposer. D'abord, il ne faut pas qu'elle soit trop vive, d'un autre côté il faut qu'elle soit suffisante. Elle ne doit pas venir directement sur les yeux mais bien par réflexion. Cette réflexion elle-même ne doit pas être trop vive. Ainsi dans les appartements blanchis à la chaux et exposés directement aux rayons du soleil la lumière est trop vive, elle éblouit et fatigue les yeux les moins sensibles. Le degré de lumière que chaque œil peut supporter varie avec le degré de pigmentation de l'œil et l'habitude. Les nègres et les personnes brunes en général, supportent une lumière plus vive que les personnes blondes ou albinos. Les cils et les sourcils ont aussi leur importance, épais, longs et noirs, ils ombragent les yeux et absorbent une partie de la lumière incidente. La pigmentation de l'œil a pour effet d'absorber l'excès de lumière qui y entre et

d'empêcher la réflexion de la lumière à l'intérieur du globe oculaire, les yeux albinos étant dépourvus de pigment, il en résulte une réflexion intérieure qui éblouit et fatigue beaucoup. Aussi remarque-t-on souvent chez ces personnes des blépharites et l'habitude de cligner des paupières à la lumière un peu vive.

L'habitude amène à la longue une certaine tolérance à supporter une plus grande intensité lumineuse. Les habitants des régions tropicales supportent sans inconvénients la lumière intense, tandis que les étrangers au pays sont facilement éblouis pendant les premières semaines de leur séjour. Quelle que soit la force des yeux il est imprudent et même dangereux de fixer directement le soleil ou tout foyer de lumière intense, tel que foyer de lumière électrique, lumière de Drummond, lumière du soleil réfléchi par des miroirs ou réfractés par de fortes lentilles convergentes. La cécité a été la conséquence de ces regards imprudents.

Les employés opérateurs du câble sous-marin et ceux préposés à la garde de la lumière électrique sont sujets à de violentes inflammations des yeux et même à la cécité. Les matelots, les pilotes surtout sont exposés aux mêmes dangers en subissant la réflexion de la lumière sur l'eau.

C'est dans cet ordre d'inconvénient que l'on peut ranger l'éblouissement nuisible causé par la réflexion de la lumière sur les maisons blanchies à la chaux ou encore par la neige ou par les sables blancs de grève ou ailleurs.

Les personnes peu pourvues de pigment, (blonds et albinos) sont bien de se garder de cette réflexion nuisible par l'usage de verres colorés. Dans ce but, les esquimaux qui habitent la baie d'Hudson emploient des conserves formées de deux