

humide, rigoureuse. Chacun se dispose à une résistance én rgique contr- l'action du froid. Fenêtres et portes sont doublées. La crainte de respirer un air salubre fuit que nous bouchons jusqu'aux trous des serrures, de peur que le moindre courant d'air pur s'introduise dons nos demeures.

On va se cadenasser pour plusieurs mois respirant une atmosphère de plus en plus viciée. Des maladies telles que la fièvre typhoïde, la rougeole, la scarlatino, la diphtérie germeront dans ce milieu émi nemment favorable à leur éclosion. Notre étonnement grandira avec l'étendue de nos maux et proportionnellement à la profondeur de notre ignorance et de notre négligence. Cette fois encore on dira que « c'est la faute du Comité de Santé, » oubliant que le premier coupable c'est nous qui en hiver craignons l'air pur comme en été nous avons eu peur de l'eau.

Vous savez que le corps humain est le siège de phénomènes constants de nutrition et de dénutrition.

Par les poumons, la peau, les voies digestives, il absorbe des éléments qui entretiennent le foyer de la vie. Par les mêmes voies, ainsi que par les reins, il rejette au dehors les déchets variés connus sous le nom d'excreta, sueurs, acide carbonique urines, etc, etc.

Le milieu dans lequel nous vivons a une influence considérable sur ces fonctions. Ainsi pendant les froids d'hiver l'air est raréfié, la respiration est plus fréquente, la peau est sèche, l'appétit est vif. Il nous faut une nourriture plus snbstantielle pour permettre à l'économie de maintenir un équilibre convenable entre les diverses fonctions. Aux aliments il faut ajouter des vêtements plus lourds qui permettent à la peau de remplir son rôle de soupape de sureté.

Pour ce qui est de l'air respirable, comme les aliments il doit être sans cesse renouvelé. Cette prétention est tellement élémentaire que j'ai honte d'avoir à la démontrer.

Il suffit de rester pendant quelques minutes dans une salle encombrée, dans un temple, dans une chambre étroite pour sentir bientôt comme quelque chose qui vous étouffe, vous pèse, vous écrase; l'air respirable est dépensé, l'air confiné, vicié, comme un poison, s'insinue en nous, et nous mène à une asphyxie lente, mais sure. Quel changement radical s'opère si on ouvre subitement portes et fenêtres, la vie auparavant languissante, lourde, pénible, est tout à coup souple, vigoureuse, et comme centuplée, c'est une véritable résurrection : Phénix renaît de ses cendres

* *

Nous nous suicidons de bien des manières, entre autres :

1o par une ventilation vicieuse.

2o par un chauffage mal entendu.

Nes demeures devraient être ventilées toutes les huit ou douze heures suivant les circonstances et teuuées à une température ne dépassant pas soixante et cinq degrés.

On aurait de cette manière un air toujours pur et une température salubre. Il y a là une double question d'économie domestique et hygiénique.

* *

Notre éducation hygiénique a été négligée, non seulement on ne nous a pas appris à boire et à manger convenablement mais