

vingt fois par minute, et vous me demandez comme je respire ?

L'observation est parfaitement exacte, répondrons-nous, mais vous oubliez que l'épithète qualificative est ici constituée par l'adverbe *properly*, c'est à-dire convenablement, comme il le faudrait !

Beaucoup de personnes, en effet, par instinct, accidentellement, ou en connaissance de cause, savent *bien respirer*, mais des milliers d'individus sont atteints d'affections graves du gosier et des poumons, parce qu'ils respirent *mal*, en d'autres termes, parce qu'ils respirent par la bouche au lieu de respirer par les narines.

La prévoyante nature a cependant donné pour destination à la bouche la faculté de manger, de boire, de parler, en réservant aux narines celle de sentir et de respirer.

En respirant par la voie naturelle (les narines), l'air passe sur la membrane muqueuse qui tapisse l'ensemble des fosses nasales, s'échauffe à ce contact, et acquiert ainsi la température même du corps, avant de pénétrer dans les bronches.

D'autre part, si l'inspiration ordinaire se fait par les lèvres et par la bouche, l'air froid frappe par le contact immédiat les membranes délicates de l'isthme du gosier et des cellules pulmonaires, et produit des irritations locales, causes déterminantes d'inflammations successives.

Des gens du monde, sans en bien connaître l'utilité, ne sortent jamais l'hiver sans se munir d'un cache-nez ou d'un appareil spécial (*Respirators*).

Au moyen de cet artifice, ils diminuent la quantité d'air qui s'introduit par les lèvres, et se placent ainsi dans la nécessité de respirer par le nez ; mais ils pourraient aisément atteindre le même résultat, en gardant les lèvres closes, précaution qu'il est facile de prendre pour rentrer dans les conditions d'une respiration normale.

Nous sommes convaincu que si l'on voulait s'astreindre constamment à cette règle de « fermer la bouche, » l'on obtiendrait une diminution notable dans le chiffre des affections des voies respiratoires qui comptent partout des milliers de victimes.

Ne perdons pas de vue que l'homme est le seul animal qui ait acquis cette pernicieuse, et souvent fatale habitude ; elle commence dès la plus tendre enfance, elle se perpétue dans l'âge mûr, pour engendrer des maladies que l'on attribue d'ordinaire à d'autres causes efficients.

Nous adjurons maintenant nos lecteurs de se pénétrer de l'importance de ses réflexions, et de faire eux-mêmes cette double expérience.

En sortant le matin, par un temps frais ou froid, essayez de respirer alternativement par les narines et par les lèvres.

Dans le premier cas vous constaterez que la respiration est aisée, libre, agréable même, parce que l'air frais est réchauffé par la température du corps, au contact des membranes muqueuses du nez.

Dans le second, au bout de quelques inspirations, vous sentirez que l'air froid qui frappe directement les parois du gosier et des bronches, engendre, par ce fait même, une sensation de fraîcheur et de gêne, qui provoque bientôt le spasme et la toux.

Dr ABBOTTS SMITH.

#### DANGERS DE L'ABUS DE L'ALCOOL.

L'abus des liqueurs fortes produit de désastreux effets : L'extension de la misère, dont il est la cause principale ; L'accroissement des délits, des suicides et autres crimes ; La transmission héréditaire de funestes penchants ; L'hérédité de l'épilepsie, de la folie, de l'idiotisme ; L'hérédité de la scrofule et autres maladies.