

qui se nourrirait exclusivement de lait devrait prendre deux, trois ou quatre pintes par jour; mais ce régime lacté n'est conseillé que dans certaines maladies.

Il est deux substances qu'on retire du lait et qui constituent des aliments d'un usage journalier : c'est le beurre et le fromage.

Le beurre n'est pas un aliment complet, c'est un corps gras et conséquemment un aliment respiratoire qui ne peut à lui seul entretenir la vie. Uni au pain il constitue un excellent aliment et de digestion facile. On l'emploie aussi pour préparer les aliments, il est alors un accessoire qui n'est pas sans importance. Le fromage est un mélange en proportion variable de beurre et de caséine coagulée, provenant ordinairement d'un lait écrémé soumis à l'action de la présure (ferment tiré de l'estomac du veau.) On peut distinguer les fromages en trois classes : les fromages récents et non fermentés, les fromages fermentés et les fromages cuits. Les fromages récents diffèrent peu de la crème. Ceux qui sont nouvellement salés sont d'une digestion plus facile. Ceux qui ont subi un premier degré de fermentation conviennent mieux à tous les estomacs. Les fromages cuits tels que gruyère et hollandaise sont stimulants et très-nutritifs, mais ne pouvant être digérés que par de bons estomacs.

L'œuf.—L'œuf est encore un aliment complet. Le blanc ne contient presque de l'albumine et le jaune une substance huileuse combinée en une certaine quantité d'albumine. Ces deux substances contiennent aussi tous les sels qui se trouvent dans notre organisme.

L'œuf est très-nutritif, et à l'état de crudité il se digère facilement. Lorsqu'il est cuit son albumine se coagule et le rend moins digestible. L'œuf cru constitue un excellent aliment pour les convalescents.

Dr CLEROUX.

Maladies contagieuses Epidémiques, à formes pestilentiellles.

CHOLERA, FIEVRE TYPHOÏDE, ETC.

Un poison tellurique, c'est-à-dire des miasmes microscopiques connus, aujourd'hui, sous la dénomination de microbes, donnent naissance à une classe de maladies qui n'ont de divers que leurs manifestations : le choléra, le typhus, la dysenterie, la fièvre typhoïde et toutes ses formes. Répandus sur surface de la terre, s'infiltrant dans les différentes couches du sol, ces microbes parviennent à sortir de la terre pour s'attaquer à notre organisme, à la manière d'un poison d'une redoutable puissance. Mélangés à l'eau qui nous sert de boisson physiologique nous les absorbons par les voies de la digestion, par suite de l'évaporation de l'eau, ces microbes, sous forme de poussière, s'introduisent en nous par les voies respiratoires. Leur présence dans notre être se traduit par des maladies revêtant des formes diverses suivant la nature de ces microbes.

Assurément faire l'étude prophylactique de l'une de ces maladies, c'est faire celle des autres de cette même classe.

Le choléra signalé en Europe, la fièvre typhoïde en pleine ville de Montréal et fréquemment dans nos campagnes de la Province, jettent l'effroi dans le public. Ce sont ces microbes que nous devons apprendre à connaître..... de loin. Pour cela, il convient de prendre des mesures d'hygiène pour éloigner la fièvre typhoïde d'au milieu de nous et empêcher le choléra d'être, de nouveau, réintroduit en Canada.

Le choléra n'est bien étudié que depuis peu de temps, grâce au travail incessant des médecins français et allemands. Une grande lumière continue à se faire autour de ce fléau, le plus meurtrier, qui a moissonné des millions de victimes, depuis plu-