

80. Le resserrement habituel des intestins, le froid aux pieds, et tout ce qui tend à congestionner la tête ;

90. Les désordres relatifs aux mœurs, surtout pendant l'enfance et la jeunesse, car ce n'est pas seulement au moral que Vénus trouble la vue de ses victimes.

Une seule de ces influences, longtemps répétée, peut jeter le désordre dans l'appareil délicat de la vision. Que sera-ce de leur addition ou de leur accumulation, cas si fréquents dans la remarquable ignorance du public à l'endroit des causes de la santé et de la maladie ?

Les yeux ne sont pas seulement sous l'influence indirecte de tous les agents de l'hygiène générale. Ils le sont encore d'une manière directe et beaucoup plus active :

Par la nature, la qualité, la quantité, la direction et les oscillations de la lumière ;

Par les dimensions, la distance et la couleur des objets ;

Par la rapidité du travail oculaire.

Par l'heure du jour où s'accomplit ce travail ;

Par la nature et la couleur des verres des lunettes, lorgnons, binocles, etc., etc.

L'étude de ces nouvelles influences constitue « l'hygiène oculaire » proprement dite, encore plus ignorée que la précédente, malgré son importance extrême pour tous les âges, tous les climats, et toutes les professions ;

Ecriture, imprimerie.— Rien ne fatigue et ne détériore plus promptement la vue que de regarder les objets de trop près, ou de faire des efforts oculaires pour les distinguer nettement.

Or, tout semble conspirer aujourd'hui pour nous obliger à regarder de trop près, et à violer la règle capitale d'une distance suffisante entre l'œil et l'objet.

Plumes effilées en forme d'aiguilles ; écriture fine, serrée et illisible ; encre pâle

et presque aussi blanche que le papier caractères d'imprimerie maigres, petits non interlinés, usés ou ressortant des deux côtés de la page ; éditions diamant avec des lettres microscopiques ; musique à portée trop étroite, surtout pour le piano voilà les premières racines de la myopie, et d'un grand nombre de maladies plus ou moins graves de l'appareil délicat de la vision.

Quand donc aurons-nous l'intelligence de remplacer nos ridicules plumes à aiguille tissant des toiles d'araignées, par des plumes traçant des lettres visibles ? notre écriture pied de mouche et enchevêtrée, par la grande et nerveuse bâtarde du XVIII^e siècle ; nos encres blafardes et chlorotiques, par de l'encre deux fois noire ? nos éditions microscopiques sottement imitées de l'anglais, par les beaux caractères des imprimeries italiennes, afin de pouvoir faire travailler nos yeux sans être obligés de frotter notre nez ou nos lunettes sur nos cahiers ou sur nos livres ?

Nous traiterons dans un prochain article l'importante question du papier le plus favorable à la vue.

P. RAOUX.

LE GUIDE DES MÈRES.

L'EXERCICE, L'AIR, LA LUMIÈRE.

L'enfant éprouve, dès les premières semaines, un besoin instinctif de mouvement. Il n'y aurait nul inconvénient à donner libre carrière à cette disposition, en supprimant le maillot, si l'on pouvait lui consacrer une attention continue. En tout cas, il faut la satisfaire le plus possible pour assurer un développement régulier. L'exercice de Bébé sera actif et passif