

ressantes chroniques sur l'hygiène en Europe, nous parle dans sa dernière, de l'exposition d'Hygiène Urbaine qui s'est ouverte à Paris, le 8 mai dernier. Cette exposition aura, nous n'en doutons pas, une grande importance. Les expositions d'hygiène sont toujours faites dans un esprit de vulgarisation et de comparaison des acquisitions scientifiques nouvelles ; l'élément industriel est jugé, dans ses spécimens, à sa juste valeur. Nous nous faisons un devoir de recommander à nos lecteurs, une lecture attentive du travail de M. Hamon sur cette question toute d'actualité.

Nous nous empressons aussi d'annoncer à nos abonnés que nous avons réuni en brochure tous les chroniques que M. Hamon nous à adressé pour ce journal, dans le cours de l'année dernière. M. Hamon, avec sa compétence incontestée en matière d'hygiène, nous a fait connaître, avec clarté et précision, les progrès de l'hygiène dans plusieurs villes de la vieille Europe. Tous ces précieux renseignements devront nous servir dans nos réformes sanitaires.

Nous envoyons un salut amical à M. Hamon à qui nous devons de la reconnaissance.

* * *

L'ART DE MONTER LES ESCALIERS.—

Voici ce que nous lisons dans "l'Hygiène Pratique" : « Quel est celui de nous qui, arrivé à un certain degré d'empoint, ne trouve pas un peu de fatigue et d'essoufflement à gravir les marches d'un escalier un peu élevé.

« Les jeunes personnes mêmes n'en sont pas moins exemptes, et il en est qui ne sauraient monter à un seul étage supérieur sans ressentir quelques suffocations et des palpitations de cœur assez fortes pour les forcer à suspendre leur ascension.

« Eh bien ! voici ce qui est recommander pour monter au sommet des plus hautes

maisons sans éprouver tous ces inconvénients.

« Il faut d'abord s'arrêter au bas de l'escalier pour aspirer, à bouche ouverte, une bonne quantité d'air. Cela fait, gravir les marches en respirant par le nez.

« Sur le palier, nouvelle provision d'air, nouvelle ascension, toujours en respirant par le nez.

« En effet, en respirant par la bouche l'air froid exerce une fâcheuse influence sur les membranes du gosier et sur les poumons ; il se produit des irritations et des inflammations locales, des maux de dents, des rhumes, des bronchites ; ajoutons que les germes qui infectent plus particulièrement l'air des villes accèdent plus facilement.

« En respirant par le nez, l'air s'échauffe au contact des fosses nasales serrées, sont autant de moyens propres à échauffer et à tamiser l'air avant de lui laisser atteindre les bronches.

« Le cache-nez, les respirateurs à ouate, les voilettes à mailles serrées, sont autant de moyens propres à échauffer et à tamiser l'air avant de lui laisser atteindre les bronches. Mais le mieux est encore de fermer la bouche en s'habituant à toujours respirer par le nez.

« C'est en faisant ainsi, et en redressant son tronc pour que la poitrine se dilate librement, que le Kabile fournit une longue course sans fatigue. »

DR. J. I. DESROCHES.

REVUE DES JOURNAUX

DEFINITIONS DE L'HYGIENE.

Le titre de ce chapitre dans un *Journal d'Hygiène* qui compte déjà plus de onze années d'existence, pourra paraître tout d'a-