

viande, qui est l'aliment de force par excellence, une statistique, déjà ancienne en vérité, mais qui peut néanmoins fournir un élément de comparaison, a montré qu'en France la quantité de viande consommée par jour et par individu était d'une once et demie, en Angleterre de quatre onces et demie; qu'aux Etats Unis d'Amérique elle était plus considérable encore et qu'enfin, d'une manière générale, elle était forte dans les villes que dans les campagnes, atteignant même dans les grandes villes le double de la consommation moyenne.

La consommation de la viande, selon M. Levy, n'influe pas directement, comme celle du blé, sur le mouvement de la population; mais son usage contribue à développer la force organique, la résistance aux fatigues du travail, et, par conséquent, suivant que cette denrée entre plus ou moins dans le régime des classes populaires, celles-ci fourniront plus ou moins de malades ou de décès... En résumé, c'est dans la nature plus ou moins azotée des aliments qu'on trouve le signe et la mesure de leur pouvoir nutritif. De là l'inégalité de la puissance réparatrice des deux grandes classes d'aliments végétaux et animaux.

L. DAGRON RICHER.

### Coups de griffe.

La *Montreal Gazette*, du 5 Janvier, contient l'entre-filet suivant signé, *Chips*.

« Qu'y-a-t-il donc de nuisible dans l'air pur, qui donne et conserve la santé, que la plupart des pères de famille le détestent tant? Si quelqu'un répond: « Mr. Chips vous vous trompez entièrement. Les Canadiens, en général, hommes et femmes, aiment l'air frais et pur comme le prouve leur amour des exercices extérieures et leur habitude de sortir, soit par plaisir ou par affaire, par une température froide et orageuse. » « Très bien, monsieur ou madame, » répond Mr. Chips, si c'est le cas, pourquoi vos gens ont-ils l'habitude de calfeutrer les fentes des fenêtres et des portes avec du papier et de la ouate et

même de boucher le trou de serrure des portes de peur que la moindre bouffée d'air pur s'introduise dans leurs maisons ou dans leurs chambres à coucher. N'est-ce pas la vieille hérésie hygiénique, que l'air de la nuit est nuisible, qui a fait explosion ici, et la plupart des chefs de famille ignorent-ils que le pire poison à respirer est le produit de notre propre respiration, lorsque nous dormons dans une chambre non ventilée. L'hiver dernier, nombre de visiteurs venus des Etats-Unis, après avoir vainement cherché des chambres convenables m'ont dit: « Mr. Chips pourquoi toutes les maisons sentent-elles ainsi? »

Elles sentent ainsi, répliquai-je, parce qu'ici on n'ouvre ni les portes ni les fenêtres en hiver pour permettre à l'air pur de leur climat sain de pénétrer dans leurs demeures comme font les chefs de famille du Sud, mais aussitôt que l'hiver arrive on double les fenêtres, calfeutre les fentes des portes, tout est fermé hermétiquement comme une cruche et voilà pourquoi leurs maisons sentent ainsi. »

Si vous voulez éviter les fièvres, la diphtérie et une douzaine d'autres maladies infectieuses ventilez mieux vos maisons, respirez moins d'air impur et autant d'air pur la nuit que le jour. Voilà mon opinion. »

\* \* \*

« Quel bijou d'instrument.....! oui et très utile, souvent nécessaire.

C'est un thermomètre, il indique le degré actuel de la température. En hiver, dans un pays comme le nôtre, il rend de précieux services tous les jours. Ainsi par une ventilation convenable vous avez introduit l'air extérieur pur, frais, souvent vif et froid, dans vos appartements, il ne serait pas sage d'y laisser pénétrer vos enfants avant que le thermomètre, marque une atmosphère tempérée, c'est-à-dire soit à cinquante cinq degrés. D'un autre côté,