les noms de ces deux personnes que je me fais un plaisir de citer. L'une d'elles a insisté fortement sur les inconvénients qui peuvent surgir du voisinage des "Water-Closets" destinés aux ouvrières et aux ouvriers. Ajoutons à ces inconvénients un régime alimentaire défectueux, assez souvent insuffisant et nous ne serons pas obligés de chercher ailleurs les causes de la constipation chez les ouvrières et les filles en apprentissage. La fille de chambre et la cuisinière sont exposées à la constipation, tout comme les mères de famille et les jeunes filles qui, au lieu d'aller dans un magasin ou une manufacture, sont restées à la maison pour y travailler.

Le principal facteur de la constipation chez ces dernières est la négligence jointe à une vie peut-être trop sédentaire. Ces personnes qui pourraient facilement aller à la garde-robe au moindre besoin s'habituent à remettre la chose d'heure en heure, puis de jour en jour, sous prétexte de terminer tel ou tel travail commencé, ou pour éviter de monter ou descendre un escalier. Il faut, cependant, ajouter un autre facteur qui compte pour beaucoup pendant la saison froide. Il y a encore à Montréal un grand nombre de fosses fixes au fond des cours, surtout dans les quartiers populeux; la chose est générale dans les campagnes. Il est facile de comprendre que la jeune fille et la femme hésiteront et tâcheront de retarder le plus longtemps possible le moment ennuyeux où il faudra s'habiller pour aller au froid satisfaire ce besoin qui s'impose!

Je ne fait que passer sans trop insister sur les causes qui m'ont paru les plus propres à amener la constipation chez les personnes qui viennent nous consulter. Je serais très incomplet si je négligeais d'appeler l'attention sur la mauvaise habitude que nous avons de manger trop de viande et pas assez de légumes.

La majorité de nos clients font trois repas de viande par jour et lorsqu'ils ont mangé en même temps un peu de pomme de terre à chaque repas, un peu de choux, ou pois secs, dans le potage du midi, ils sont satisfaits. Par contre, les cornichons, le catsup, les sauces piquantes d'importation anglaise ne font pas défaut sur la table.