

viandes de gibier présentent en général des qualités savoureuses et même nutritives, supérieures à celles des animaux domestiques, les considère comme moins digestives et plus excitantes. Elle recommande d'en user avec modération, et, malgré toute l'autorité de Brillat-Savarin, elle rejette d'une façon absolue l'usage des viandes corrompues, avancées, dites faisandées, ainsi que certains raffinements culinaires fort appréciés par les vrais amateurs.

En général le gibier à chair blanche le perdreau, la caille, le faisan, le lapin aussi, est plus tendre et plus facile à digérer. Les animaux à viande noire, la bécasse surtout, le plus indigeste des gibiers, doivent être interdits aux estomacs délicats et aux convalescents. Le lièvre, proscrit par Moïse, ne convient pas aux personnes disposées aux affections cutanées; les grives, aux gouteux, dont elles réveillent, dit-on, les accès.

Le gibier, aliment de luxe, est peu accessible aux petites bourses; les fruits en revanche sont abondants en automne, et peuvent figurer sur toutes les tables. Poires, pommes, prunes sont consommées par tous, et, pourvu qu'elles soient bien mûres et bien sucrées, et qu'on n'en fasse pas d'excès, elles constituent des aliments d'assez facile digestion. Après les repas elles sont lourdes; mieux vaut les consommer le matin et à jeun. La cuisson remédie à leur défaut de maturité.

Le raisin est, parmi les fruits, un des plus rafraîchissants, des plus nutritifs, des plus digestifs. Les pêches sont un peu crues, mais pourtant faciles à digérer.

A l'arrière saison, il est indispensable de se prémunir contre les vicissitudes atmosphériques par des habillements chauds et en laine, sans toutefois tomber dans les excès de précau-

tion ridicules.—Le corps surchargé de vêtements se couvre au moindre mouvement, d'une transpiration abondante qui, en s'évaporant, refroidit le corps et l'expose aux affections catarrhales.—Il faut se garer contre l'humidité, et porter de bonnes chaussures qui tiennent les pieds toujours secs.

Grâce à ces précautions, on peut continuer à vivre beaucoup au grand air qui enduret les constitutions. Dans des pays aussi variables que le nôtre, c'est en soumettant le corps, dès l'enfance, à des exercices bien ordonnés qu'on parvient à contrebalancer les abaissements de la température.

Dr V. DE VAUGLEROY.

(*Du mouvement hygiénique.*)

#### BULLETIN MENSUEL

La statistique suivante, touchant la mortalité de la Cité de Montréal, a été dressée pour le mois de septembre dernier.

Les causes de la mortalité se résument comme suit :

Rougeole.....	21
Diphthérie.....	21
Croup.....	7
Coqueluche.....	1
Fièvres typhoïdes.....	23
Méningite Cérébro. Spin.....	1
Erysipèle.....	1
Autres fièvres.....	2
Dysenterie.....	4
Diarrhée.....	50
Choléra Infantum.....	42
Autres maladies zymotiques.....	4
Cancer.....	3
Phtisie... ..	51
Autres maladies constitutionnelles...	10
Encéphalite... ..	7