

C'est peut-être pour cette même raison que notre projet d'habitations ouvrières n'a pas eu de succès, parce qu'il n'y avait là-dessus de profits scandaleux pour personne.

Comme principal remède symptomatique pour atténuer le mal déjà fait dans toutes nos villes, petites et grandes, nous indiquerons l'établissement, par nos bureaux de santé municipaux, du casier sanitaire.

Il est évident qu'une municipalité qui désire réglementer les conditions de l'habitation dans ses limites, comme c'est son devoir de le faire, doit connaître exactement et continuellement quelles sont ces conditions. C'est le but du casier sanitaire, qui, sur des affiches individuelles à chaque logement, donne en détail son état de salubrité ou d'insalubrité. Il donne des renseignements précis et précieux sur le nombre total des logements, le chiffre de la population qui les habite, le nom des propriétaires et locataires, le nombre total de pièces, le nombre de chambres noires utilisées comme chambres à coucher, le nombre de salles de bain et W. C. non éclairés et non ventilés, le nombre de sous-sols humides servant d'habitation, les systèmes de drainage et de plomberie défectueux, etc.

Avec un tel casier bien fait, par des officiers compétents, et complété au jour le jour, il devient facile à une municipalité de protéger la vie et la santé des habitants, si ce petit détail l'intéresse, en promulguant un règlement de l'habitation et en forçant les propriétaires en défaut à s'y soumettre, sous peine de prohiber l'habitation de certains logements, par l'apposition d'une affiche à cet effet, qui n'est enlevée qu'au moment où les réparations jugées nécessaires par le bureau de santé ont été faites.

Avouons, à la honte de nos municipalités, que jusqu'à date, un tel casier sanitaire n'existe qu'à Lachine, grâce au travail énergique de l'actif secrétaire de ce Congrès, le Dr Beaudoin, un autre illuminé qui, malgré son idéalisme, a réussi à devenir prophète dans son pays.

Nous croyons avoir démontré au cours de ce travail qu'il existe réellement dans notre Province un problème aigu de l'habitation. Nous avons indiqué un certain nombre de remèdes qui pourraient, à notre avis, prévenir, guérir ou atténuer le mal, suivant le cas.

Comme notre intention n'est pas de faire simplement un exposé académique, mais plutôt de rechercher et provoquer une solution pratique, nous terminerons par la lecture de la résolution suivante que je désire soumettre à l'approbation des membres de ce Congrès :

Résolution concernant l'Aménagement des Villes et l'Habitation, en générale

Attendu que pendant la décennie, 1901 à 1911, la population de nos villes a augmenté de 313,963 tandis que l'accroissement de notre population rurale n'a été que de 39,951;

Attendu que malgré tous les efforts en sens contraire, cette migration de la campagne vers les villes ne tend qu'à continuer et même à augmenter;

Attendu qu'il n'existe actuellement dans notre Province aucun système rationnel

d'aménagement des villes, destiné à absorber cet excès de population sans qu'il en résulte de graves perturbations économiques et sociales;

Attendu que ce manque de système est en grande partie la cause des deux grands fléaux qui déciment notre population: la tuberculose et la mortalité infantile;

Il est proposé—

1° Que ce Congrès des services sanitaires de la province de Québec, réuni en session annuelle dans la cité de Québec, prie respectueusement les autorités provinciales d'accéder au désir de la Commission de Conservation, en soumettant à l'approbation de nos législateurs à la prochaine session de la Législature, le projet de loi modèle préparé par la dite Commission et intitulé: "Projet de loi à l'effet d'aménager et de réglementer l'utilisation et le développement des terrains pour fins de constructions dans les cités, villes et municipalités rurales."

2° Qu'après l'adoption de cette loi, il soit créé immédiatement un bureau provincial de l'habitation et de l'aménagement des villes, sous la direction d'un architecte paysagiste, expert dans l'art d'aménager les villes, le dit bureau relevant directement du Ministère des Travaux publics et du Travail vu que notre organisme provincial ne comprend pas un Ministère des Affaires municipales.

3° Que ce bureau provincial soit chargé, d'après les dispositions de la loi, de surveiller l'organisation des bureaux municipaux dans l'année qui suivra l'adoption de la loi, de même que la préparation de leurs plans respectifs d'aménagement dans les trois ans qui suivront l'adoption de cette même loi.

DR ÉMILE NADEAU

Le rôle de la chaux dans l'organisme

LA CHAUX DANS L'ORGANISME

Au même titre que les aliments organiques, albuminoïdes, corps gras ou amylacés, les aliments d'origine minérale sont indispensables à la vie de la cellule, et l'alimentation quotidienne doit nous les fournir à l'état assimilable et en quantité suffisante.

J. Forster a établi que les animaux nourris de viandes épuisées de leurs sels minéraux par l'eau de chaux, ajoutât-on à cette viande, l'amidon, le sucre, les graisses nécessaires, ne vivent pas au delà de vingt jours; privés de matières minérales, ces animaux se comportent à peu près comme s'ils étaient soumis à l'abstinence absolue d'aliments.

IMPORTANCE DE CET ÉLÉMENT

Parmi ces éléments minéraux, il n'en est pas de plus important que la chaux, base essentielle du squelette et des cartilages, et présidant à la constitution des lécithines et des albumines concurremment avec la magnésie; cette dernière prédominant dans le cerveau, les muscles et les globules du sang.

Le rôle de la chaux est surtout marqué au cours du développement de l'homme, pendant la période de croissance qui s'étend des

premiers jours de sa vie à la vingtième année, et durant laquelle l'organisme humain emmagasine au moins 1.080 grammes de chaux, soit environ 0 gr. 15 par jour. Si l'on tient compte de la perte journalière de chaux par les urines et par les fèces, les besoins journaliers de chaux seront donc:

Pour la form. du squelette . . . 0 gr. 150
Perdu par les urines 0 gr. 310
Perdu par les fèces 0 gr. 440

0 gr. 900 C.

D'après Armand Gauthier, l'alimentation journalière ne fournissant à l'adolescent en état de croissance que 0 gr. 765 de chaux, il en résulte une pénurie généralement constante de cet élément, laquelle se traduit par des manifestations morbides diverses.

CAUSES PRINCIPALES DE DÉCALCIFICATION

Outre l'alimentation insuffisante, la pénurie ou la mauvaise qualité des aliments, il importe de signaler des habitudes vicieuses d'alimentation, indiquées depuis plusieurs années par Rudel, Uffelmann, etc., mais que les travaux du Dr Ferrier, fortifiés par de longues années d'expérimentation, viennent de mettre en lumière.

Il importe d'autant plus de faire connaître les dangers de cette alimentation, qui bien souvent elle fut indiquée et servit de base à un régime absolument contraire à l'état morbide qu'il devait combattre.

En principe, il faut éviter tous les aliments acides, ou pouvant subir dans l'estomac des fermentations acides (acide lactique ou butyrique), qui, résorbés dans l'intestin, iront aciduler le sang, dissoudre les sels de chaux et empêcher la calcification; ces aliments sont en principe:

Les boissons acides: vins, cidres, bières, ou susceptibles de produire des fermentations acides: les graisses, beurre, lait, fromages forts.

Les aliments acides: oseille, salades, tomate.

Les fruits acides: citrons, oranges, confitures acides, etc.

RÉGIME DE "RÉCALCIFICATION"

Ces causes "décalcifiantes" ayant été établies par les travaux du Dr Ferrier, il importait d'établir un régime dont le professeur Letulle a donné le détail dans la *Presse Médicale* du 24 mars 1909. Ayant indiqué les aliments à éviter le plus possible, nous citerons les aliments recommandés, qui laissent une grande marge aux plus difficiles:

Toutes les viandes rôties ou bouillies, le jambon maigre, les poissons (sauf les poissons gras), les sardines sans huile, les pommes de terre largement, les légumes frais et secs, les macaronis, nouilles, riz, farineux de toutes sortes, potages, bouillon dégraissé à froid, œufs sous toutes les formes, crèmes au lait et aux œufs, œufs à la neige, puddings, biscuits secs, bananes, dattes, pruneaux, noisettes, noix, figues sèches, fromage de gruyère frais (en petite quantité), marrons (plutôt purée), fruits cuits, confitures non adictes.

Boissons: Eau de Pouques, café noir, café au lait, tilleul, thé, camomille.