

couloirs, les escaliers. La température intérieure des pièces habitées ne doit varier qu'entre 12 ou 18 degrés centigrades.

Eclairage.

Il faut donner la préférence aux substances qui donnent la plus belle lumière et vicent le moins l'atmosphère.

Le gaz d'éclairage ne doit pas être adopté sans précautions pour les pièces d'habitation.

Si celles-ci ne sont pas très convenablement ventilées, il détermine l'appauvrissement du sang, l'étiollement.

La lampe carcel et la lampe à modérateur, brûlant une huile de colza bien épurée, donnent un éclairage salubre.

L'huile de pétrole donne une belle lumière, mais il faut que le combustible soit de bonne qualité et la lampe bien construite, sinon il se produit une odeur empyreumatique très désagréable.

Le réservoir doit toujours être plein lorsqu'on allume la lampe, les explosions se produisant surtout quand le liquide vient à faire défaut dans l'appareil.

C'est avec du sable ou des cendres, et non avec de l'eau que l'on peut éteindre l'huile enflammée qui viendrait à se répandre.

Propreté.

Une condition indispensable à la salubrité de la demeure est la *propreté*, puisque la négligence à ce sujet rend vaines toutes les autres précautions, et malsaine l'habitation qui pourrait être la plus salubre.

Les miasmes intérieurs de l'habitation ne sont pas moins à craindre que les miasmes venus du dehors. Ils se déposent partout : sur les murs, sur les planchers ; ils se condensent dans les rideaux, les tapis, la literie ; ils s'accumulent dans les couloirs, dans les cabinets obscurs, dans les cours intérieures, les latrines, les éviers, etc. La *propreté* est le seul moyen de s'en garantir.

Il faut de l'ordre partout, chaque chose doit se trouver à sa place ; on ne doit voir aucune poussière.

Il ne faut laisser aucune partie de l'habitation inexplorée, ne rien omettre de ce qui pourrait être nettoyé, lavé et par là assaini.

Une habitation tenue de la sorte est aussi saine pour le corps qu'elle est agréable à voir et attrayante pour celui qui doit y vivre.

L'eau est indispensable à la *propreté*.

Toute habitation devrait en être abondamment pourvue.

Des maladies des organes de la respiration.

Asphyxie. Elle est due à la suspension plus ou moins complète des phénomènes de la respiration.

Le sang n'est pas suffisamment oxygéné.

Toutes les fonctions sont altérées, la mort devient imminente.

L'asphyxie survient par une cause mécanique (submersion, strangulation) ou par le séjour dans un air vicié ou un gaz irrespirable.

La première indication est de donner de l'air.

1° Éloignez la personne asphyxiée de l'atmosphère qui l'entoure et approchez-la, le plus possible, d'une fenêtre ouverte ;

2° Desserrez les vêtements qui peuvent gêner la circulation ; produisez la *respiration artificielle*.

Voici un procédé très efficace et facile à mettre en usage :

Le patient est placé sur le dos, les épaules soulevées et soutenues par un vêtement replié ; les pieds sont appuyés.

Les narines et la bouche sont convenablement nettoyées. La langue est tirée hors de la bouche et maintenue en dehors des lèvres.

On élève les bras des deux côtés de la tête et on les maintient doucement, mais fermement, ainsi élevés pendant deux secondes.