

absorbe bien la nicotine. Celle d'écume, quand une fois elle a vieilli devient mauvaise ; n'absorbant plus le liquide qu'elle contient, il coule vers la bouche, irrite les tissus, corrode même la muqueuse. Les pipes de métal sont condamnées par l'hygiène comme mauvaises.

La pièce de l'habitation qui sert de tabagie doit être largement aérée. Nous savons que l'air pur est nécessaire à nos poumons pour la sanguinification. Combien de fois n'avez vous pas constaté cette atmosphère viciée d'un appartement enfumé où respire et fume une agglomération d'hommes. Ces petits foyers où l'on brûle le tabac, dérobent à l'air son oxygène, exhale de l'oxyde de carbone. Dans l'acte de la respiration, nos poumons s'emparent aussi de l'oxygène atmosphérique et exhalent de l'acide carbonique. Outre ces éléments de viciation de l'air d'un appartement, le tabac émane, de son côté, des principes toxiques et irritants pour les voies respiratoires. Nous en savons assez pour comprendre suffisamment la cause de la véritable suffocation par cette odeur indéfinissable, à la fois nauséuse des personnes qui pénètrent dans cette atmosphère enuimée.

S'il est utile à chacun de se laver la bouche et les dents, il y a obligation pour le fumeur de se nettoyer tous les matins les gencives, les dents. La brosse est indispensable au fumeur. Un peu de vinaigre, de l'alcool camphré, de l'eau de Cologne, un simple gargarisme à l'eau tiède aromatisée, aidé de la brosse à dents, corrigent l'odeur du tabac et conservent la propreté de la bouche.

Mais voici une formule pour une poudre dentifrice excellente pour les fumeurs.

Poudre de quinquina	$\frac{1}{2}$ once
Charbon de peuplier	$\frac{1}{8}$ "
Sucre de lait	$\frac{1}{2}$ "
Pyrêthre	30 grains

Essence de Menthon qqs. gouttes

Il y a un moyen de diminuer les influences nicotianées, c'est de pratiquer l'hygiène de la bouche. Mais mieux vaudrait reconnaître la puissance tyrannique et se déclarer ennemi du tabac.

DR. J. I. DESROCHES.

PROTECTION DE L'ENFANCE.

" Du pain sur la planche ! "

A miss Jeannine

Mères ! recueillez les miettes que laissez à la table de la vie le pain quotidien de la votre maternité !

Dès le commencement, mettez de côté, avec un soin jaloux, tous les documents enfantins qu'il vous sera possible de sauver de l'oubli ; augmentez votre trésor au jour le jour ; n'en laissez rien perdre en route malgré les cahots ou les distractions du chemin. Il arrivera un moment où vous vous applaudirez de ce nouveau genre d'avarice ; et vous jouirez délicieusement de vos richesses amassées, quand le moment de vivre sur le souvenir aura sonné pour vous.....

Parents aimants, consacrez quelques minutes de votre temps à noter les faits et gestes de vos bébés, au fur et à mesure qu'ils se produisent ;

FAITES LE JOURNAL DE LEUR VIE !

Pareille occupation journalière est chose saine autant que douce. L'éducation d'abord, y trouvera sûrement son compte ; et plus tard, ces miettes de souvenir, cette épargne, vous remueront délicieusement, alors que tout le reste vous paraîtrait banal et laid, ou, pour le moins, indifférent !

Je vous ai jadis conseillé, ici même de faire faire souvent les portraits de vos chérubins. Voyez-vous maintenant leurs