

mons redoublent de travail, ce qui provoque une série de terribles désordres dans ces organes infiniment délicats et susceptibles.

C'est pour ramener l'équilibre entre l'exhalation des poumons et celle de la peau que l'usage des vêtements de laine est si fortement recommandé.

Ces vêtements nous protègent contre le froid qui nous environne. Ils excitent la sensibilité de la peau, activent ses sécrétions, développent par tout le corps une chaleur douce et uniforme et la respiration reste dans ses conditions naturelles.

Les vêtements de laine, doivent être changés fréquemment à cause de leur propriété spéciale d'absorber tous les produits exhalés par la peau. Ainsi la chemise doit être changée trois ou quatre fois par semaine, le caleçon, une ou deux fois, les bas tous les jours ou tous les deux jours. On doit autant que possible avoir une chemise de jour et une de nuit. La chemise de jour qu'on laisse sécher la nuit reprend toutes ses qualités premières.

« Nous vieillissons surtout par la peau » à dit Bouchardat, prenons-en donc un soin minutieux et nous lui conserverons une fraîcheur durable.

Un dernier mot qui se rattache directement à mon sujet. Quand comprendra-t-on que l'on doit respirer par le nez et non par la bouche ? Avec un peu d'attention, on éviterait une foule d'affections des plus désagréables, telles que rhumes de cerveau, maux de gorge et de poitrine.

DR BEAUSOLEIL.

LE VINAIGRE ANTISEPTIQUE PENNÈS.

Le *Journal d'Hygiène* n'a jamais hésité à donner ses encouragements et ses éloges à ce chercheur infatigable M. Pennès qui, de progrès en progrès a fini par mettre entre les mains des médecins des hôpitaux

de Paris un excellent agent thérapeutique dans le traitement des maladies contagieuses, parasitaires ou zymotiques.

Employé en lotions ou en pulvérisations (1 partie de vinaigre contre 4 parties d'eau), le vinaigre antiseptique a le double avantage de modifier heureusement les surfaces malades, et d'assainir agréablement l'atmosphère ambiante.

Il nous paraît superflu de donner ici les noms des quarante-huit chefs de service des hôpitaux qui en ont préconisé et généralisé les applications, mais en rappelant que le vinaigre est à base d'acide salicylique et d'erytholite, nous justifions parfaitement son emploi prophylactique et préventif dans les diverses manifestations de la fièvre typhoïde et du choléra.

FEUILLETON.

LA JOURNÉE D'UN TRISTE PERSONNAGE.

Pour vous tenir ma promesse à propos des boissons alcooliques, je ne crois pas mieux faire que de vous raconter la journée d'un habitué de café comme il y en a tant.

Il s'éveille en bâillant, sa tête est lourde, son haleine est chaude, sa bouche mauvaise; parfois il a des nausées et ce qu'il appelle sa pituite. Il éprouve un sentiment de fatigue général; aussi, pour dissiper son malaise et s'ouvrir l'appétit, ne manque-t-il pas, en sortant, de prendre un bitter ou un vermouth (*sic*).

À peine a-t-il déjeuné qu'il revient au café. Qui pourrait l'en blâmer? L'infusion de moka n'est-elle pas le complément indispensable du repas? Le voyez-vous lâché, assis devant cette table, avec ses compagnons ce chaque jour, entouré d'un épais nuage de fumée de tabac? Il est grave, silencieux; c'est qu'il fait sa partie de domino, et il est tout entier aux émotions du double six. Au surplus, je l'aime