

HYGIENE

CONSEILS AUX INSTITUTRICES

Monsieur le Directeur de *L'Enseignement Primaire*,

Cher monsieur,

Je me fais un devoir de répondre par l'intermédiaire de votre intéressante revue à la lettre ci-jointe. Je donnerai des détails cliniques qui, je le crois, rendront des services aux institutrices. Plus que personne, les institutrices sont exposées à commettre les sérieux écarts de régime dont souffre et se plaint ma correspondante

Voilà :

Monsieur le docteur Paradis

« J'ai toujours lu avec intérêt et profit vos articles sur l'hygiène. Je lis et j'explique de mon mieux à mes élèves, ces chroniques, et je m'efforce de leur faire comprendre toute l'importance qu'ils doivent y attacher :

« Le but de cette lettre est surtout de vous peindre l'état de santé d'une institutrice, une de mes amies qui n'ose pas vous écrire.

« Cette personne est âgée de 27 ans. Elle a toujours joui d'une bonne santé jusqu'à l'an dernier, c'est-à-dire, jusqu'à vers la fin de mai 1909.

« Les principaux maux qu'elle éprouve consistent en vertiges, grande faiblesse, sang à la tête suivi de pâleur, éblouissement, palpitations, etc. L'estomac et les intestins fonctionnent mal. Elle prend beaucoup de purgatifs.

« Auriez-vous la complaisance de lui prescrire un traitement ou un régime qui la soulagerait ? Elle n'est pas capable d'arrêter pour se reposer.

Votre reconnaissante,

X X X.

N. B. J'ai répondu volontiers et longuement à mon aimable correspondante ; je serai plus discret ici, et je le regrette.

Il est évident que la personne qui fait le sujet de cette étude, souffre de surmenage des organes de la digestion.

Le docteur Charles Fermet, dans une communication à la « *Revue des maladies de la nutrition* », traite de superbe façon cette importante question.

Il y a beaucoup de manières de surmener son estomac et on ne s'en prive guère. La sobriété dans l'alimentation est assurément une des moindres vertus de notre temps. On fait des progrès en tout, excepté dans l'art de manger bien et à propos. Cette insouciance en face d'une opération vitale est un des vices dominants de notre époque de dyspepsie et d'insuffisance nutritive. L'humanité paie un lourd tribut à cette affection.

On mange trop depuis la naissance jusqu'à la mort. On mange trop vite des mets insuffisamment préparés ; on ne connaît pas assez les qualités nutritives de certains aliments et l'on surcharge son estomac de substances qui ne contiennent que très-peu de matières nourrissantes, imposant ainsi à l'organe une fatigue inutile et épuisante.

On abuse de viande, de poisson et d'œufs.

Les troubles consécutifs à ce surmenage stomacal et intestinal sont multiples. L'organe fatigué se révolte, puis refuse à peu près le travail. Conséquences : insuffisance de nutrition et tout le cortège de misères qui s'en suit.

Tous les symptômes décrits par ma correspondante nous montrent éloquentement un cas de surmenage stomacal. Ici nous avons affaire à une personne qui mange trop et trop précipitamment des mets lourds et insuffisamment apprêtés.

Les organes de la digestion fonctionnent mal, et bientôt ils ne fonctionneront pas du tout. Il y a donc insuffisance de nutrition, puis absorption de matières toniques qui se dégagent de la masse alimentaire stagnante et subissent la fermentation putride. Notre sujet ne se nourrit pas et pardessus le marché il s'empoisonne avec les substances destinées à lui assurer la vie, la force, la santé.

(à suivre)

Dr. J. G. PARADIS.

Montmagny, janvier 1911.