

Technical and Bibliographic Notes / Notes techniques et bibliographiques

Canadiana.org has attempted to obtain the best copy available for scanning. Features of this copy which may be bibliographically unique, which may alter any of the images in the reproduction, or which may significantly change the usual method of scanning are checked below.

- Coloured covers / Couverture de couleur
- Covers damaged / Couverture endommagée
- Covers restored and/or laminated / Couverture restaurée et/ou pelliculée
- Cover title missing / Le titre de couverture manque
- Coloured maps / Cartes géographiques en couleur
- Coloured ink (i.e. other than blue or black) / Encre de couleur (i.e. autre que bleue ou noire)
- Coloured plates and/or illustrations / Planches et/ou illustrations en couleur
- Bound with other material / Relié avec d'autres documents
- Only edition available / Seule édition disponible
- Tight binding may cause shadows or distortion along interior margin / La reliure serrée peut causer de l'ombre ou de la distorsion le long de la marge intérieure.



Additional comments / Commentaires supplémentaires:

Pagination continue.

Canadiana.org a numérisé le meilleur exemplaire qu'il lui a été possible de se procurer. Les détails de cet exemplaire qui sont peut-être uniques du point de vue bibliographique, qui peuvent modifier une image reproduite, ou qui peuvent exiger une modification dans la méthode normale de numérisation sont indiqués ci-dessous.

- Coloured pages / Pages de couleur
- Pages damaged / Pages endommagées
- Pages restored and/or laminated / Pages restaurées et/ou pelliculées
- Pages discoloured, stained or foxed / Pages décolorées, tachetées ou piquées
- Pages detached / Pages détachées
- Showthrough / Transparence
- Quality of print varies / Qualité inégale de l'impression
- Includes supplementary materials / Comprend du matériel supplémentaire
- Blank leaves added during restorations may appear within the text. Whenever possible, these have been omitted from scanning / Il se peut que certaines pages blanches ajoutées lors d'une restauration apparaissent dans le texte, mais, lorsque cela était possible, ces pages n'ont pas été numérisées.

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

FONDÉ EN
1884

VIII^e ANNÉE

MONTREAL, FÉVRIER 1892

No 10

LA REDACTION :

LE DR J.-I. DESROCHES.

L'ADMINISTRATION :

25, RUE SAINTE-THERÈSE.

BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

CESSATION DE L'ÉPIDÉMIE VARIOLIQUE DANS LA PROVINCE DE QUÉBEC

Nous publions aujourd'hui le dernier Bulletin du Conseil d'hygiène, concernant la dernière épidémie de variole. Ce bulletin indique que la variole a cessé ses ravages et que la province est, à l'heure qu'il est, libre de toute infection variolique.

COMTÉS	PAROISSES	Cas de variole	Décès	Cas guéris	Encore malades	Total des maisons infectées.	Maisons actuellement infectées.
.....	Québec (ville)..	5	3	2	0	3	0
Bonaventure..	Carleton.....	9	1	8	0	4	0
do	Shoolbred et Nouvelle.....	3	0	3	0	1	0
Rimouski.....	St-Damase.....	17	5	12	0	4	0
do	Sandy Bay.....	6	0	6	0	3	0
Témiscouata..	St-P. de la Croix..	61	11	50	0	13	0
do	St-Clément.....	8	0	8	0	2	0
do	Ile-Verte.....	1	1	0	0	1	0
Gaspé.....	Pabos.....	6	1	5	0	2	0
do	Newport.....	6	2	4	0	1	0
Québec.....	La Jeune Lorette	4	0	4	0	1	0
Sherbrooke....	Ascot.....	10	4	6	0	2	0
do	Sherbrooke(ville)	14	4	10	0	6	0
Richmond.....	Brompton.....	1	0	1	0	1	0
		151	32	119	0	44	0

FÉLICITATIONS A NOTRE CONSEIL D'HYGIÈNE

Nous publions ci-dessous une lettre très flatteuse du Conseil d'hygiène de l'Etat du Maine à l'adresse de notre Conseil provincial d'hygiène. Cette lettre, tout en témoignant des sympathiques relations qui se sont établies entre ces deux autorités sanitaires, pendant l'épidémie, atteste, en même temps, du vif intérêt que nos voisins d'au-delà des lignes portent aux graves questions de l'Hygiène publique qui, comme les fléaux qu'elle combat, ne connaît pas de lignes géographiques.

CONSEIL D'HYGIÈNE DE L'ÉTAT DU MAINE

Augusta, 11 Février 1892.

Au Secrétaire du Conseil d'hygiène de la Province de Québec.

CHER MONSIEUR,

Veillez agréer mes félicitations au sujet de la suppression de l'épidémie variolique dans votre Province. A leur dernière réunion, les membres présents de notre Conseil d'hygiène ont parlé, dans les termes les plus élogieux, de l'intervention prompte et efficace de votre Bureau qui a réussi, en si peu de temps, à contrôler l'épidémie et à la supprimer, en dépit des progrès rapides qu'elle avait déjà faits avant même que vous en fussiez informés. Nous comprenons que l'Etat du Maine vous est redevable de beaucoup pour nous avoir protégés nous-mêmes tout en protégeant la population de votre Province. Lorsque l'occasion s'en présentera, nous ferons notre possible pour vous rendre la pareille.

Tout à vous,

(Signé) A. G. YOUNG,

Secrétaire.

On ne saurait méconnaître l'importance du travail accompli par le Conseil d'hygiène de notre Province pendant la dernière épidémie de variole qui a sévi dans huit de nos comtés, et qui vient heureusement de prendre fin.

On sait que cette variole — dont la provenance est encore douteuse — a commencé dans la ville de Québec, s'est, de là, propagée secrètement dans le district de Québec jusques dans la Gaspésie, pendant plus d'un mois, se distribuant en différents endroits

très éloignés les uns des autres; et que, lorsque le Conseil d'hygiène a appris l'existence de la contagion, il y en avait déjà 40 cas disséminés dans la Province.

La situation, comme on le voit, était grave et difficile. L'épidémie, gagnant du terrain, paraissait avoir champ libre, et le fléau menaçait la Province sur plusieurs points à la fois. La tâche était ardue, car, c'est un danger public qu'il s'agissait de conjurer. Il fallait une intervention énergique, active, immédiate, sans quoi nous étions débordés par l'épidémie.

Nous sommes fiers de le dire, notre Conseil d'hygiène s'est montré à la hauteur de sa mission. Grâce à son action intelligente et prompte, à ses efforts persévérants et multipliés dans tous les centres infectés, à sa surveillance active et continue, le fléau envahisseur a pu être contrôlé et même supprimé avant d'avoir pris des proportions trop alarmantes. En effet, il n'y a eu que 151 cas de variole quand il pouvait y en avoir des milliers, si des moyens de protection n'avaient pas été pris.

Combien de morts possibles épargnées, en cette circonstance, par l'intervention de l'Hygiène? Combien de millions de piastres sauvées au commerce de la Province? Qu'on se rappelle l'épidémie désastreuse de 1885-86, et l'on pourra aisément s'en faire une idée. C'était, aujourd'hui, la même variole qu'alors, avec les mêmes désastres en perspective.

La Province doit certainement être reconnaissante à son Conseil d'hygiène, non seulement de ce qu'il a fait son devoir, mais encore, de ce qu'il a su le faire si bien. Il mérite certainement des éloges et il a droit à la reconnaissance publique.

Ces témoignages de reconnaissance, du reste, ne lui ont pas manqué, mais nous devons dire qu'ils viennent surtout de l'étranger et par cela même, ils n'en ont que plus de valeur.

Il nous a été donné de voir, outre la lettre citée plus haut, plusieurs de ces témoignages transmis par diverses provinces de la Puissance et par différents Etats de l'Union américaine, et nous nous permettons de blesser un peu la modestie du personnel de notre Conseil d'hygiène en confiant à nos lecteurs que ces témoignages sont des plus élogieux et des plus flatteurs à l'adresse de notre première autorité sanitaire provinciale. Tous reconnaissent sa parfaite compétence, tous admirent l'intelligence, de sa direction,

la sûreté de ses moyens, la sagesse de ses Règlements et l'efficacité de ses Lois.

Si, au point de vue national, nous sommes flattés de ces éloges qui nous viennent de l'étranger, au point de vue hygiénique, nous en sommes très fiers ; car, si notre Province n'a pas encore atteint le haut de l'échelle dans la voie de l'Hygiène, nous constatons avec plaisir quelle a, au moins, atteint un degré d'avancement qui fait l'étonnement et l'admiration de nos voisins dont les idées passent pour être si pratiques. Au reste, outre que cette appréciation étrangère des travaux de notre Conseil d'hygiène témoignent des progrès accomplis jusqu'ici, c'est encore un excellent encouragement pour l'avenir.

LES ANTISEPTIQUES DANS LA DIPHTÉRIE

Il y a des hommes de l'art, n'en doutez pas, qui sont hygiénistes en imagination, c'est-à-dire qui croient posséder la science de l'hygiène sans avoir besoin d'aucune étude préparatoire. Aussi vous en rencontrez qui vous déclarent avec un aplomb incroyable que la diphtérie, par exemple, n'est pas une maladie parasitaire, infectieuse. Au point de vue de la science, cette prétention n'est pas sérieuse, elle représente *une parole en l'air* ; au point de vue de la santé publique elle peut avoir les plus terribles conséquences. Réflexion faite, nous avons pensé être utile en parlant ici, incidemment sur ce sujet.

On ne peut nier la contagion de la diphtérie. C'est un fait admis dans la science. D'ailleurs l'expérience de tous les jours le démontre amplement.

Bref, nous vous recommandons de la prudence et de la vigilance en présence d'un cas de diphtérie, car vous pouvez être contaminé ou servir de facteur à la contagion. Les animaux domestiques transmettent la maladie. En biologie et en hygiène surtout, il ne faut jamais dire : *rara non sunt artis*. Mieux vaut trop de prudence que pas assez. L'excès en tout est considéré comme un défaut, sauf cependant quand il s'agit de l'excès de prévention des maladies.

Dans la diphtérie, les antiseptiques, employés sous forme de vapeur, peuvent, dans une certaine mesure, préserver les person-

nes qui soignent les malades. Les malades eux-mêmes, en absorbant par la voie pulmonaire un air chargé d'une vapeur antiseptique, y trouve une médication favorable au détachement des fausses membranes.

Mais il importe de bien choisir les agents dans la production de cette atmosphère antiseptique, afin d'éviter tout accident toxique. Ainsi il est dangereux de faire brûler du soufre parce que l'atmosphère se chargeant d'acide sulfureux, irrite les voies respiratoires, donne lieu à une sensation de suffocation avec toux spasmodique et douloureuse, et parfois à un véritable arrêt de la respiration avec menace d'asphyxie.

Le coaltar est un désinfectant énergique et, associé à la térébenthine, est très utile dans la diphtérie. Voici comment nous les employons :

R Coaltar..... 3 p.
Térébenthine..... 1 p.

Faire évaporer, dans la chambre du malade, sur une lampe à alcool ou sur un fourneau à pétrole.

On doit exercer de rigoureux soins de propreté pour atténuer autant que possible le foyer d'infection et favoriser ainsi le plus possible la guérison du malade. Ainsi les crachats, linges, vêtements, etc., du malade seront désinfectés par l'eau bouillante ou de l'eau contenant du chlorure de chaux.

Le malade, guéri ou mort, il est nécessaire de faire la désinfection de la chambre qui a reçu le malade. Pour cela, il importe de la soumettre, pendant 24 heures, à des fumigations de soufre.

DR J.-I. DESROCHES.

LES MICROBES

Il faut bien que cela soit vrai puisque tout le monde le dit à outrance, nous vivons au milieu des microbes: nous les respirons dans l'air, ils pullulent dans l'eau que nous buvons; ils imprègnent notre peau, notre tube digestif, notre être tout entier. Nous avons ou risquons d'avoir le microbe de la fièvre typhoïde, du choléra, de la phtisie pulmonaire, de la petite vérole, que sais-je encore, puisque toutes les maladies paraissent avoir leurs microbes spéciaux qui se transmettent de l'homme malade à l'homme sain. C'est à ne savoir où vivre et qui fréquenter. Tous les jours on en signale un nouveau. —

Quel beau sujet de vaudeville, me direz-vous.—Ah! mais non, n'en riez pas, c'est pénible à croire, rien n'est plus exact cependant.—Mais alors si je bois le germe du choléra, ou de la fièvre typhoïde, si je respire celui de la phtisie comment se fait-il que je sois indemne de ces terribles maladies?

A cela les savants vous répondent : comment se fait-il qu'un grain de blé mis en bonne terre, germe et donne de beaux épis et que le même grain de blé, mis dans un bocal rempli de verre pilé, ne germe pas? Question de milieu, de terrain; tout est là.

Partis de cette idée, les mêmes savants ont aligné leurs microscopes et cherché comment les microbes se produisent; quels sont les terrains favorables à tel microbe.

On a discuté beaucoup, et la *théorie de la génération spontanée* a eu longtemps le dessus du pavois, jusqu'au jour où Pasteur a démontré d'une façon irréfutable que les microbes dérivent les uns des autres, se multiplient en se fractionnant, en se cloisonnant transversalement dès qu'ils sont dans un milieu favorable et qu'une fois produits, ils donnent naissances à des êtres semblables, qui se répandent dans l'air et l'eau, cherchant partout le milieu favorable où dès qu'ils l'auront trouvé, ils se multiplieront de nouveau et finiront par tuer le corps qui leur a donné asile.

C'est le comble de l'ingratitude. Mais c'est logique, c'est l'éternelle lutte pour l'existence, lutte qui dure depuis des siècles et dans laquelle malheureusement l'homme n'est pas toujours le plus fort.

De là les doctrines nouvelles, l'attention des chercheurs tournée vers l'hygiène dont on vulgarise les préceptes, afin d'en rendre l'application plus générale aussi bien dans le domaine privé, que dans le domaine public.

Ainsi on vous démontre que dans de l'eau d'égout on a 80 millions de microbes par litre, tandis que on n'en observe que 900 dans un litre obtenu par la condensation de la vapeur de l'atmosphère. Et que si un mètre cube d'air recueilli au sommet du Panthéon ne renferme que 28 microbes, on en observe 462 dans la même masse d'air prise au centre de Paris.

Voilà pourquoi on vous répète partout : de l'air ! de l'air dans vos appartements, et vos maisons. Ne buvez pas d'eau sans l'avoir filtrée ou fait bouillir. Voilà pourquoi on assainit les villes, pourquoi on démolit les rues étroites pour les remplacer par de grandes voies où l'air et la lumière circulent librement.

Toutefois l'hygiène appliquée à ce qui nous entoure déjà ne suffit pas. Il faut songer que nous avons peut-être en nous, que nos enfants

ont en eux mêmes aussi, les microbes ennemis et que nous devons les combattre,

Cherchons donc par tous les moyens préconisés jusqu'à ce jour, par une bonne et saine alimentation, par l'exercice, les bains, la gymnastique etc., à donner à notre organisme, et à celui de nos enfants des forces suffisantes, pour opposer à l'ennemi la résistance.

Ce sont là, pour le moment du moins, les meilleures armes dont nous disposons. D'éminents praticiens l'ont compris et tournent leurs efforts de ce côté, c'est à nous de les seconder dans cette voie... en attendant de nouveaux remèdes qui, ceux-là, espérons-le du moins, tueront le microbe !

L'ART D'AVALER

Ce n'est point, comme on pourrait le croire, une chose insignifiante que l'art d'avaler. On peut mourir en avalant de travers, ou même en avalant droit, si l'opération est mal conduite.

Rappelons en quelques mots les conditions anatomiques qui entraînent de pareilles conséquences.

La digestion s'accomplit dans un long canal étendu d'un bout du corps à l'autre ; c'est le canal ou tube digestif, qui se divise lui-même en plusieurs régions :

1. La bouche ;
2. Le gosier ou arrière-bouche, *pharynx* ;
3. L'œsophage, tuyau étroit qui va du gosier à l'estomac ;
4. L'estomac, poche plus ou moins dilatable, où les aliments séjournent pendant plusieurs heures ;
5. L'intestin, qui comporte tour à tour des subdivisions dont nous n'avons pas à nous occuper.

Pour le passage des aliments, l'endroit le plus périlleux de tous ceux-là, c'est le gosier, parce que, dans ce point, la route de l'air croise la route des aliments et la coupe en travers. En effet, les voies aériennes commencent par le nez et les fosses nasales, et se continuent en avant de l'œsophage, par le larynx (dont la saillie sous la peau est connue sous le nom de *pomme d'Adam*), et par la trachée artère, qui descend dans la poitrine et se divise en rameaux (les bronches) aboutissant aux poumons.

Or, quand on avale, les aliments et les boissons traversent le chemin parcouru par l'air, et risqueraient de s'engager par ce chemin, soit en haut, soit en bas, s'il n'y avait pas deux soupapes que ferment le passage, comme deux barrières de chemin de fer sur un passage à niveau : en haut, c'est le voile du palais, qui ferme l'ouverture posté-

rière des fosses nasales ; en bas, c'est l'épiglotte, qui ferme le larynx. Une fois l'aliment passé (ou la boisson), les deux barrières se rouvrent, et la liberté de circulation est rendue à l'air que l'on respire.

Lorsqu'on rouvre les barrières avant le passage complet des aliments ou des boissons, il se produit un changement de direction dont la gravité varie suivant que les substances alimentaires remontent au-dessus du gosier ou descendent au-dessous.

Lorsque, dans un éclat de rire, pendant qu'on mange, le courant d'air venu du poumon prend en écharpe les substances alimentaires et les fosses nasales, il se produit une certaine gêne, mais peu de gravité. Si, au contraire, le courant d'air est descendant et si les aliments ou même seulement les boissons sont entraînés dans le larynx, alors surviennent des accès de suffocation très pénibles, une anxiété considérable, parfois même la mort par asphyxie, comme on en verra plus loin des exemples.

Mais il n'est pas même nécessaire que les aliments se trompent de route et pénètrent dans les voies aérienne pour produire la suffocation. Si l'aliment est trop volumineux, et qu'il s'arrête soit dans le gosier, soit dans l'œsophage, il peut produire une compression du larynx ou de la trachée assez considérable pour amener la mort par suffocation. Lorsqu'il a franchi le gosier et l'œsophage, l'aliment ne présente plus guère de danger en raison de son volume. Il est rare, en effet, que son séjour dans l'estomac n'arrive pas à le réduire en pièces, à moins qu'il ne soit réfractaire aux liquides digestifs. Même, dans ce cas, il peut séjourner dans l'estomac un temps fort long sans causer d'accidents sérieux.

Et ce ne sont pas seulement les aliments dont l'estomac supporte ainsi la présence prolongée. Les *corps étrangers* (comme on dit en chirurgie) peuvent s'y accumuler sans inconvénient grave pour la santé.

On a souvent cité l'exemple célèbre par un forçat qui mourut, le 10 octobre 1774, à l'hôpital de Brest. C'était un glouton qui avalait sans cesse tout ce qu'il trouvait pour satisfaire un appétit dépravé.

On trouva dans son estomac (fort volumineux et qui descendait jusque dans le bassin) environ une livre et demie d'objets étrangers, savoir : des morceaux de bois, une cuiller d'étain entière, un fourneau de pipe avec un morceau de tuyau, des clous, des boucles, des morceaux de verre, de corne, de cuir, un couteau à manche de bois avec sa lame et enfin (ce qu'on ne croirait pas sans l'attestation du chirurgien qui a fait l'autopsie) une portion de cercle de barrique long de 50 centimètres sur 2 centimètres de large.

Les exemples analogues sont nombreux et les ouvrages de méde-

cine en ont souvent rapporté les détails. On a même vu des fourchettes séjourner plusieurs années dans l'estomac (jusqu'à dix ans), sans causer d'autres accidents que des douleurs plus ou moins violentes revenant par intervalles.

Mais cette tolérance de l'estomac n'est pas partagée par les autres parties du tube digestif. Dans l'intestin, ces corps étrangers provoquent parfois des perforations suivies de péritonite mortelle ; dans l'œsophage ou dans le gosier, ils produisent souvent, comme nous venons de le dire, une compression de la trachée artère ou une fermeture du larynx qui sont suivies d'une asphyxie mortelle.

On cite bien, il est vrai, des personnes qui ont avalé des quantités considérables d'aiguilles sans en mourir, quoique ces aiguilles voyagent dans tout leur corps sans qu'on sache comment ; mais ce ne sont pas des exemples à recommander, ni à imiter.

Dr HECTOR GEORGE.

LA MÈRE ET L'ENFANT

Il faut aux enfants de l'air frais et de l'exercice

Tout le monde le sait, et pourtant chacun agit tous les jours comme si l'air vicié était bon et que l'air pur ne fut pas nécessaire à la santé. Toutes les chambres qu'occupent les enfants doivent être aérées. Dans les petites chambres où il y a plusieurs enfants une brique enlevée du mur et remplacée par un ventilateur est non seulement un excellent mode de ventilation, mais encore indispensable. Un morceau de zinc percé de trous au haut de la fenêtre est aussi très avantageux. Pour que les enfants demeurent bien portants, il faut qu'ils ne séjournent ni ne dorment dans une chambre dont l'aération est mauvaise, ou dans une chambre où il y a plusieurs personnes.

L'air de la mer

Il y a un proverbe espagnol qui dit : " Ceux qui n'ont pas vu Séville n'ont rien vu." Les Italiens s'écrient : " Voir Naples et mourir."

Qui ne connaît pas la mer ne connaît rien. Les affections scrofuleuses qu'aggrave l'air contaminé des villes sont beaucoup améliorées par le séjour au sein d'une atmosphère pure, sèche, mariée conjointement avec l'exercice et les autres adjuvants à la santé essentiels dans ces maladies, et l'expérience prouve que, dans beaucoup de cas, il n'y a pas d'autre chance de guérison pour la scrofule, mais il faut s'y prendre de bonne heure.

Accidents

Si un peu de chaux vive vient à entrer dans l'œil d'un enfant, il faut l'enlever tout de suite mais avec précaution, ensuite laver l'œil avec de l'eau et du vinaigre—une partie de vinaigre pour trois parties d'eau. Laissez baigner l'œil dans le liquide pendant au moins un quart d'heure. Le vinaigre neutralisera la chaux.

Après avoir baigné l'œil pendant un quart d'heure dans du vinaigre et de l'eau, baignez-le pendant un autre quart d'heure simplement dans un peu d'eau chaude, puis versez dans l'œil deux ou trois gouttes de très bonne huile, mettez sur l'œil un linge d'une épaisseur triple recouvert de soie verte, et attendez le docteur.

Si les conseils ci-dessus ne sont pas suivis promptement et à la lettre, l'enfant peut perdre l'œil ; de là la nécessité d'avertir les mères. Les moments dans ce cas sont précieux, car l'œil s'enflammerait immédiatement.

Un tel accident peut arriver aux enfants quand ils se tiennent près des bâtiments en construction et que de la chaux pulvérisée flotte dans l'air. Aussi faut-il ne pas permettre aux enfants d'approcher des bâtisses en train : prévenir vaut mieux que guérir. On appelle quelquefois la chaux vive chaux caustique et elle mérite son nom, car si des soins très prompts n'étaient apportés, la vue pourrait être brûlée.

S'il entre dans l'œil de l'enfant un gravois un sable, de la poussière, un moucheron, un cheveu ou un cil, il faut l'enlever doucement avec un morceau de papier plié en abaissant la paupière inférieure avec le second doigt de la main gauche ; si l'œil reste enflammé il faut le baigner plusieurs fois avec du lait chaud et de l'eau.

Si une parcelle de métal s'enfonce dans la cornée de l'œil, ce qui arrive quelquefois, il faudra avoir recours au chirurgien.

Toute substance étrangère, quelque petite qu'elle soit, rend l'œil très douloureux mais une parcelle de chaux est intolérable.

Les vomissements

Ce symptôme n'est généralement pas aussi inquiétant chez un enfant que chez une personne plus âgée. Il a le plus souvent pour cause un trop-plein de l'estomac, qui se produit quand l'enfant se nourrit avidement, quand le lait vient rapidement et en abondance, ou quand on allaite trop fréquemment. Les vomissements dus à ces causes ne sont guère suivis de nausées, et ils ne font point de mal tant que ce n'est qu'un excès de lait qui est rejeté. S'ils ont lieu bientôt après l'allaitement, le liquide n'aura pas changé d'aspect, mais s'ils se produisent un peu plus tard, il se sera caillé. On a souvent remarqué que c'est surtout quand un bébé est couché sur le côté gauche qu'il

est atteint de cette indisposition. Dans cette position, c'est le foie qui est en-dessus, et qui écrase l'estomac ; par son poids donc, il parvient à expulser une partie du contenu.

Quand un enfant a vomé ainsi, il faut lui laver la bouche ainsi que les lèvres, afin qu'il n'y reste point de lait caillé en contact avec l'air. Autrement, il pourrait se produire une fermentation, qui amènerait une inflammation de la bouche.

Inflammation des paupières

Il se forme en dedans des paupières une humeur épaisse et tenace, qui se concrète pendant le sommeil et qui fait adhérer les bords des paupières l'un à l'autre. Parfois, il y a de l'irritation et des démangeaisons. Si l'on néglige d'y porter remède, on expose l'enfant à la perte complète des cils et à d'autres malheurs.

Traitement : Il faut régler l'intestin, en cas de besoin au moyen d'une poudre fréquemment répétée, et améliorer la santé par le vin ferré, l'huile de foie de morue, le changement d'air, l'air de la mer, les bains de mer, etc.

L'huile de ricin

L'huile de ricin est un médicament qui n'a pas encore été et qui ne sera probablement jamais supplanté par ses rivaux plus modernes. Néanmoins, on trouve souvent des malades qui se refusent à le prendre et qui choisissent un remplaçant plus agréable au goût, mais moins efficace. La meilleure manière de prendre l'huile de ricin est de bien mêler la dose avec à peu près quatre fois autant de lait chaud et sucré ; on y parvient le mieux en agitant les deux liquides ensemble dans une bouteille qu'ils ne remplissent qu'à moitié. Pris ainsi, l'activité de l'huile semble s'accroître, et comme le lait chaud la rend très limpide, on ne perçoit pas sa nature huileuse. Les enfants la prennent facilement de cette façon, et, en effet, le mélange se distingue à peine d'un lait riche.

Le parler

Les bébés sont tellement portés à tout imiter et s'attachent avec tant de ténacité à ce qu'ils apprennent de bonne heure, que toutes les mères doivent avoir soin de leur adresser la parole en bon français. On dit que les choses absurdes débitées par les parents retardent l'acquisition de la langue par l'enfant.

Les caresses

Il faut se mettre en garde contre les baisers et les caresses d'un premier venu ; c'est là un danger terrible pour les petits enfants, qui les menace surtout quand ils ne se trouvent pas sous la surveillance

des parents. Parce qu'un enfant ne sait pas parler, il ne faut pas supposer qu'il ne pense pas, qu'il n'a pas d'antipathies.

On a tort, par conséquent, de le laisser embrasser par le premier venu. Mais ce n'est encore rien à côté du danger d'infection. La syphilis, la fièvre scarlatine, la rougeole, le croup, la petite vérole et beaucoup d'autres maladies de la peau peuvent se communiquer de cette manière.

La nourriture

La grande règle en fixant le nombre et l'heure des repas, c'est de s'enquérir des besoins réels de l'économie, tels qu'ils sont modifiés par l'âge, le sexe, la santé et la façon de vivre. L'estomac sain demande pour la digestion de une heure à trois heures. Si l'on prend de nouveau de la nourriture avant que celle du dernier repas soit digérée, l'opération de la digestion est dérangée. Une foule de circonstances font varier la longueur de l'intervalle que l'on doit laisser entre les repas. En raison de la plus grande activité des organes respiratoires, les enfants ont besoin d'être nourris plus fréquemment que les adultes, et ils supportent la faim moins facilement. Pour la même raison, ceux qui font beaucoup d'exercice ou qui travaillent dur, ont besoin de repas plus abondants et plus fréquents que ceux qui sont indolents ou sédentaires. Il est hors de doute que les heures fixes pour les repas contribuent bien plus à la santé que les repas à des intervalles irréguliers.

Presque tout le monde se trouve bien de déjeuner aussitôt levé. Aux enfants notamment qui sont souvent obligés de se lever de bonne heure, un premier déjeuner est indispensable.

La fonction de la nutrition est plus active chez les enfants que chez les adultes. Ils ont non seulement à réparer la perte journalière, mais ils ont aussi à grandir. Par cette activité de la circulation et de la respiration, ils ont besoin de nourriture à des intervalles plus rapprochés.

Les jeunes enfants sont pour la plupart très friands de sucre, qui leur est fourni par le lait de leur mère. Cet appétit naturel indique peut-être quels sont les besoins du système ; on doit donc le prendre en considération lorsqu'il s'agit de régler la diète.

L'HYGIÈNE A LONDRES

Nous trouvons dans le *British Medical Journal* de cette semaine, une analyse sommaire de la *nouvelle loi sanitaire*, inaugurée à Londres le 1er janvier 1892. Beaucoup n'apprendront

pas sans étonnement que la ville de Londres s'était soustraite jusqu'alors à l'application des lois sanitaires de 1875, que beaucoup de villes de province ont même complétées depuis par certaines mesures supplémentaires, jugeant ces lois insuffisantes.

Le journal que nous citons espère que, sous l'influence du nouveau "*Public Health (London) Act*," les autorités sanitaires vont redoubler de zèle pendant que les propriétaires redoubleront d'intérêt pour les "affaires sanitaires."

Il paraît, d'ailleurs, que tout n'est pas "pour le mieux" dans le pays classique de la propreté sanitaire et du confortable, que le "chaos" de la législation londonienne en soit ou non la cause. Dans son compte rendu du Congrès d'Hygiène de 1891 (*Revue d'Hy.*, p. 659), M. A.-J. Martin nous apprend que "le nombre est grand des hygiénistes qui reviennent de Londres très étonnés d'y avoir vu encore des rues assez mal entretenues, des égouts insuffisants, des maisons assez souvent insalubres et même beaucoup d'habitations tout à fait malsaines, des logements étroits et sans air, des édifices mal chauffés et insuffisamment ventilés, une alimentation d'eau assez défectueuse, etc., etc.; pour beaucoup la désillusion est, lui a-t-on dit, complète." Malgré les restrictions dont il enveloppe son opinion personnelle, notre savant confrère, tout en rappelant "que dans une aussi grande capitale les améliorations sanitaires sont lentes et que les habitudes physiques d'un peuple se changent plus vite et plus aisément que ses conditions d'existence en commun", nous laisse entendre que ses impressions n'ont pas été sensiblement différentes. "Quoi qu'il en soit, ajoute-il, il est incontestable que, pour peu que l'on parcoure la Grande-Bretagne, la même impression ne tarde pas à devenir générale. En dépit des progrès hygiéniques considérables que l'on constate dans telle ou telle localité, on serait tenté de trouver le nombre de tels progrès assez limité sur l'ensemble du pays." Et plus loin: "il n'est peut-être pas une application sanitaire pour laquelle on ne puisse trouver sur le continent de meilleurs solutions qu'en Angleterre; les fabricants d'appareils de salubrité n'y ont fait aucun progrès de salubrité alors que ce matériel parvenait en France à un si grand degré de perfectionnement, et l'on ne pourrait citer ni un appareil de désinfection, ni un système de chauffage, d'aération ou de ventilation, ni une disposition pour

l'évacuation des immondices, qui soient en progrès sur vos appareils, nos systèmes ou nos dispositions similaires chez nous. ”

Il y a, sans doute, un peu d'injustice dans ces appréciations ; et, si je me complais à citer si longuement mon excellent confrère, ce n'est pas que je méconnaisse sa partialité naturelle pour notre génie sanitaire ; mais, il me paraît singulier que l'Angleterre nous soit si souvent donnée pour modèle, alors qu'on nous la présente, d'autre part, comme relativement arriérée ; et je m'étonne que les champions de l'hygiène obligatoire, dans notre pays, puisent leurs arguments suprêmes, en ce royaume libéral, dont la capitale a pu, jusqu'en 1892, abriter son inertie relative derrière l'incohérence de ses lois sanitaires.

Je me hâte d'ajouter que l'on a interposé dans les lois nouvelles les clauses principales des lois relatives aux maladies contagieuses et en particulier ce qui concerne la déclaration obligatoire. Mais je serais bien étonné d'apprendre que ce soit du consentement de la majorité des médecins. A voir combien la généralité de nos confrères se désintéressent de ces discussions dans la patrie du Pastorisme, il y a gros à parier qu'en Angleterre, comme ici, ces lois coercitives sont l'œuvre d'un nombre extrêmement restreint d'hygiénistes, parmi lesquels les praticiens d'épidémies sont en minorité, comme chez nous.

Malgré tout, ce qui domine dans la loi nouvelle, c'est la substitution du “ *shall* ” au “ *may*, ” de l'obligation au conseil. Les “ autorités sanitaires ” sont rendues responsables de leurs propres négligences ; et le *London County Council* peut faire réparer ces négligences aux frais des délinquants. Il s'agit, d'une manière générale, du débarras des causes d'insalubrité (*removal of any nuisance*) ; et non seulement de celles qui se font sentir dans le présent, mais aussi de celles dont on peut redouter les effets dans l'avenir. Et, de même que l'autorité comtale a toute action sur elles, de même l'autorité sanitaire a toute action sur les propriétaires. Des inspections sérieuses sont organisées et les inspecteurs ont une responsabilité réelle. La négligence des particuliers n'est pas moins sévèrement punie que celle des propriétaires, et l'obligation de la dénonciation y est généralisée.

“ Il faut remarquer d'une manière toute particulière, dit notre journal, que “ *l'information* ” relative à toute espèce d'immon-

dices nuisibles (*nuisance*)... doit être adressée à l'autorité sanitaire du district par toute personne intéressée (*by any person*); et c'est également " le devoir de tout officier sanitaire de fournir ces renseignements. " Au reçu de cette information, l'autorité fait son enquête et prend promptement telle mesure qu'elle juge convenable, en se faisant autorisé au besoin par l'autorité supérieure.

Toute maison ou portion de maison encombrée (*overcrowded*) peut être fermée si la Cour en fait deux fois la preuve dans l'espace de trois mois. Nous ne comprenons pas bien cette clause; mais nous sommes loin cependant du projet Constans, qui prévoit la démolition d'un immeuble suspect.

L'autorité sanitaire pourvoira par des ordonnances locales à l'enlèvement des détritns accidentels, tels que les neiges, la boue, etc., aux mesures relatives à la garde des animaux, au pavage des rues, etc., à l'approvisionnement pour les *water-closets*, etc. C'est elle qui est responsable du nettoyage des trottoirs et des rues du district. Des pénalités sévères sont prévues pour le cas de négligence de la part de ses agents.

Des articles particuliers visent l'eau potable, les fraudes alimentaires, la combustion ou l'extinction des fumées, les réservoirs d'eau des localités dépourvues de sources, etc. Une maison mal installée est considérée comme *nuisance*, et les maisons neuves ne peuvent être habitées qu'après autorisation.

On n'a pas oublié les asiles de contagieux et les chambres mortuaires; les hôtels meublés et les logements accidentels; et, pour tout ce qui n'est pas prévu par la loi, la plus grande latitude est laissée aux autorités de districts par des (*Laws*) additionnels.

Ce qui frappe surtout dans cet exposé, c'est combien tout cela est peu médical. Si la prophylaxie se bornait là, ce n'est pas un médecin qu'il faudrait mettre à la tête du futur ministère de la santé publique. Un architecte, c'est-à-dire un praticien initié aux détails de la construction et habitué à faire mouvoir un personnel, ferait bien mieux l'affaire. Je ne dis pas qu'un médecin ne puisse être instruit de ces détails — qui de nous ne pourrait pas, au besoin, improviser des hôpitaux et des baraquements d'épidémies? Mais il est plus sage de nous borner à poser les indications;

notre place est surtout dans le Conseil ; si nous les connaissons il nous a fallu les apprendre dans des conditions spéciales. Vous souvenez-vous du temps où l'hygiéniste était considéré chez nous comme un simple désœuvré ? Bien plus, tout cela n'est-ce pas simplement de la police ? Et si l'hygiène se trouve bien du balayage, encore n'y est-elle pas exclusivement confinée. Tout porte à croire que le vingtième siècle accentuera ces spécialisations du génie sanitaire et de la médecine légale, et ce sera pour le mieux.

Je pense que ces considérations ont frappé également notre confrère du *British Medical Journal* ; il nous promet d'ailleurs, d'exposer, dans une prochaine étude, la part qui revient aux médecins dans cette hygiène... Encore distingue-t-il les *medical officers of health*, les *sanitary inspectors* et les *relieving officers*, des simples praticiens. Espérons que l'on ne distraira pas trop ces derniers de leur véritable champ d'action qui est... la chambre du malade !

Dr AD. NICOLAS.

RÈGLEMENTS DU CONSEIL D'HYGIÈNE

DE LA

PROVINCE DE QUEBEC

Maladies contagieuses chez les animaux domestiques (a)

§ 1. *Déclaration.*

33. Lorsqu'un animal est malade du charbon, de la morve ou de la rage, le propriétaire de cet animal, ainsi que le vétérinaire appelé à lui donner des soins, doivent déclarer immédiatement, au Conseil municipal, l'existence et la nature de la maladie, et le Conseil municipal doit en notifier aussitôt le Conseil d'hygiène de la province.

§ 2. *Isolement, désinfection.*

34. Le Conseil municipal ou son Bureau d'hygiène doit faire isoler immédiatement, dans un compartiment entièrement séparé, ou mieux, dans une bâtisse ou dans un enclos spécial, tout animal qu'il sait ou qu'il soupçonne être malade du charbon, de la morve

(a) Maladies qui sont communicables à l'homme.

ou de la rage. Dans les cas de rage, l'isolement cesse avec la guérison ou la mort de l'animal ; dans les cas de charbon ou de morve, l'isolement doit être continué jusqu'à la désinfection qui doit être faite, après la guérison (a) ou la mort, de la manière décrite dans la cédule I.

La litière, les excréments, le sang et les autres liquides provenant des animaux malades du charbon ou de la morve, doivent être enterrés après avoir été recouverts de chaux vive.

35. Quiconque soigne un animal malade du charbon ou de la morve, ne doit ni soigner d'autres animaux, ni entrer dans une maison, sans avoir préalablement changé de vêtements et de chaussures, et sans s'être lavé le visage, la barbe et les mains. (b)

36. Les cadavres d'animaux morts du charbon ou de la morve ne doivent pas être écorchés. Ces cadavres doivent, dans les six heures qui suivent la mort, être brûlés ou enterrés, sous trois pieds de terre, après avoir été recouverts d'un pied de chaux vive.

Eau, glace, aliments

§ 1. Eau.

37. Est interdite pour la consommation :

1. L'eau des puits creusés dans les caves ;
2. L'eau des puits qui se trouvent à moins de vingt pieds d'une habitation, et à moins de quarante pieds d'une étable ou d'une porcherie ;
3. L'eau des puits creusés à moins de cent pieds d'un abattoir, d'une fosse d'aisances ou d'un puisard à eaux sales ;
4. L'eau des puits situés à une distance moindre que quatre cents pieds d'un cimetière, à moins que le fond de ces puits ne soit au-dessus du niveau du cimetière, une ravine, une coulée, un ruisseau ou une rivière, dont le fond soit au-dessous du niveau du fond des puits. (c) Dans tous les cas, cette distance ne doit jamais être moindre que cinquante pieds.

(a) Il est généralement admis, aujourd'hui, que la morve ne guérit pas.

(b) Il est préférable de se servir, pour ce lavage, d'une solution désinfectante.

(c) " Dans toutes nouvelles paroisses, le site du cimetière doit être choisi, autant que possible, en dehors des limites probables de la ville ou du village, sur un terrain élevé, incliné du côté opposé à celui où les maisons se trouvent situées, de manière à ce que les eaux potables ne soient pas contaminées par le drainage de ce terrain,"
 (Statuts Refondus, Art. 3472).

Cet article ne s'applique ni aux puits artésiens, ni aux puits tubés. (a)

§ 2. *Glace.*

38. Il n'est pas permis de récolter ou d'emmagasiner de la glace, pour des fins commerciales ou pour conserver les aliments destinés au commerce, sans une autorisation du Conseil municipal ou du Bureau d'hygiène de la localité où cette glace est emmagasinée, et ailleurs que dans les ruisseaux d'eau courante, dans les rivières, dans les grands lacs, ou dans tels autres lieux que le Conseil d'hygiène de la Province peut approuver.

Il est strictement défendu de prendre de la glace dans les carrières.

§ 3. *Aliments.*

39. Il est interdit de vendre ou de mettre en vente, les bœufs ou les aliments altérés ou gâtés, la chair des animaux morts de maladie ou abattus en mauvais état de santé, des veaux, des porcs et des agneaux abattus avant l'âge de trois semaines au moins, le lait falsifié ou provenant de vaches tuberculeuses ou atteintes d'aucune autre maladie. (b)

MANUEL POPULAIRE DES PREMIERS SOINS A DONNER AUX MALADES ET AUX BLESSÉS AVANT L'ARRIVÉE DU MÉDECIN

L I V R E V

Pendaïson — Etranglement

La première chose à faire, en face d'une personne pendue ou étranglée par un lien, c'est de couper la corde qui soutient le pendu, ou le lien qui a causé l'étranglement. Ce conseil pourrait paraître puéril, s'il n'existait, malheureusement, encore, dans certains pays, un préjugé qui veut qu'on ne touche pas au corps avant d'avoir prévenu les autorités ! On ne saurait trop combattre une erreur aussi grossière.

(a) Outre ces dispositions, la Loi d'hygiène publique confère à tout Conseil municipal le pouvoir de faire désinfecter ou remplir tout puits contaminé. (Voir Statuts Refondus, Art. 3066c).

(b) Dans les cas douteux, il est préférable de faire bouillir le lait avant de s'en servir.

Le lien coupé, s'il s'agit d'un pendu, on descend le corps en le soutenant, pour éviter toute secousse, on le débarrasse de tout vêtement susceptible de gêner la respiration et la circulation, on l'étend horizontalement dans un lieu aéré.

Si la face est pâle, et que les apparences soient celles de la syncope, on aura recours au traitement approprié à cet accident. (VI. *Syncope.*)

Si, au contraire, la face est rouge, congestionnée, on fera des applications de glace sur la tête, on mettra des sinapismes aux membres inférieurs.

Dans le cas où la respiration n'est pas complètement abolie, on se bornera à faire des frictions avec une flanelle, de préférence au niveau de la région du cœur ; on projettera de l'eau froide sur le visage du malade.

Dans les cas de mort apparente, il faut recourir à la respiration artificielle.

Aussitôt que le patient aura repris ses sens, on lui administrera des boissons chaudes : thé, café, légèrement additionnés de rhum ou de cognac.

Asphyxie

L'asphyxie peut provenir de l'impossibilité de respirer (compression de la poitrine ou obstruction des voies respiratoires), ou de la privation d'air (séjour prolongé dans un endroit confiné), elle peut aussi être le résultat d'absorption de gaz ou de vapeurs délétères.

Si les voies respiratoires sont libres :

1. Exposez le malade au grand air ou dans une pièce bien aérée, la tête élevée ;
2. Enlevez les vêtements qui recouvrent la poitrine et l'abdomen ; desserrez tout ce qui entoure le cou ;
3. Faites, sur tout le corps, des frictions avec une flanelle imbibée d'alcool ; essuyez avec des serviettes chaudes ;
4. Projetez de l'eau sur le visage, frappez fortement la paume des mains et la plante des pieds ;
5. Pratiquez, de suite, la respiration artificielle, continuez-la jusqu'à ce que les mouvements respiratoires soient revenus d'une façon continue.

Évitez les lits chauds, l'exposition au soleil, la respiration de substances irritantes, ammoniacale, alcool camphré, etc.

Chute avec perte de connaissance1. *Syncope.*

1. *Évitez de mettre le malade sur son séant, la tête haute.*

Tout au contraire : Vous coucherez le malade sur un plan horizontal, la tête basse ; on lui élèvera les bras, en même temps, de façon à faciliter l'arrivée du sang au cerveau ;

2. Débarrassez la poitrine des vêtements qui pourraient gêner la respiration ;

3. Faites arriver de l'air dans la pièce où repose le malade ;

4. Projetez de l'eau froide au visage ;

5. Mettez, sous les narines, du vinaigre, de l'éther ou passez rapidement un flacon d'ammoniaque ;

6. Si la syncope se prolonge, faites des frictions avec la paume de la main ou une flanelle imbibée d'alcool camphré sur l'épigastre et la région du cœur ;

7. Si ces moyens tardaient trop à ranimer le malade, pratiquez la respiration artificielle.

2. *Coups portés sur la tête.*

Lorsque les coups sont portés sur la tête, qu'il y ait seulement ébranlement du cerveau (commotion cérébrale), ou bien fracture du crâne, le blessé peut tomber en perdant connaissance.

On observera alors les recommandations précédentes, et si on constate une plaie de la tête, on la traitera de la façon indiquée au chapitre des plaies.

3. *Ivresse.*

Faire vomir le patient comme s'il s'agissait d'un empoisonnement. L'estomac se dégage facilement. — Nous l'avons dit plusieurs fois — par la titillation de la luette et l'emploi de l'eau tiède.

S'il s'agit d'un blessé dans un état d'ivresse qui paraisse dangereux, il faut, en même temps qu'on panse ses blessures, lui administrer par gorgées, à quelques minutes d'intervalle, un verre d'eau légèrement sucrée, avec addition d'une cuillerée à café d'acétate d'ammoniaque. L'administration de cette préparation pourra être répétée une fois, si c'est nécessaire,

Maladies cérébrales

1. *Apoplexie.*

Dans l'apoplexie cérébrale, le malade ne tombe pas tout d'une pièce, il s'affaisse sur lui-même, il s'effondre. Les membres sont inertes, le cœur bat avec force, la respiration est ronflante. La sensibilité est abolie. Souvent, on constate l'incontinence d'urine et des matières fécales. Au réveil, apparaît la paralysie d'une moitié du corps (hémiplegie).

On mettra le malade sur un lit, la tête élevée, dans une chambre vaste et aérée. On desserra tous vêtements entourant le cou. On mettra, sur la tête, des compresses imbibées d'eau très fraîche, ou bien une vessie remplie de glace. Appliquer des sinapismes aux cuisses ou aux jambes et donner un lavement purgatif. Éviter surtout les mixtures alcooliques vantées contre l'apoplexie (eau de mélisses, eau des Jacobins, etc).

2. *Épilepsie.*

L'attaque d'épilepsie se produit brusquement :

Le malade pousse un cri, il est précipité sur le sol, tout d'une pièce, " comme une statue tombant de son piédestal." Puis, la face s'injecte, l'écume paraît aux lèvres. Les convulsions, analogues à des secousses provoquées par une série de décharges électriques, se montrent ensuite.

Contentez-vous d'empêcher le malade de se blesser en se heurtant contre les corps durs. Il faut le placer à terre, sur un matelas ou sur de la paille, et le surveiller attentivement.

N'essayez pas de lui fléchir les membres qui se raidissent ; on les briserait plutôt. Ne rien lui faire boire pendant les crises, pour éviter toute suffocation.

3. *Hystérie.*

Après une première période de malaises, d'oppression, de constriction à la gorge, de vertiges, le malade tombe. Le corps entier est agité de violents mouvements désordonnés, la respiration est bruyante, le délire tapageur et loquace.

Étendez à terre le malade (l'hystérie est relativement rare chez l'homme) ; maintenez-la sans brutalité, après avoir desserré les vêtements. Surveillez attentivement les mouvements, afin de lui

éviter tout traumatisme. Humectez les tempes avec de l'eau fraîche.

Repoussez l'emploi de toute odeur forte, qui pourrait contribuer à prolonger l'attaque.

LIVRE VII

Empoisonnements

On peut diviser les poisons en deux grandes catégories :

1. Les *poisons caustiques*, qui ont une action corrosive, et sont presque tous d'origine minérale (phosphore, arsenic, acides sulfurique, nitrique, chlorhydrique..., soude, potasse, etc).

2. Les *poisons stupéfiants*, d'origine végétale (opium, morphine, belladone, digitale, alcool, etc).

Qu'il s'agisse d'un empoisonnement par une substance appartenant à la première ou à la deuxième catégorie, il importe de réclamer immédiatement l'intervention d'un médecin.

En attendant, on provoquera les vomissements, en chatouillant la gorge avec les doigts ou bien en faisant boire de l'eau chaude au malade.

Conservé avec soin les matières vomies jusqu'à l'arrivée du médecin.

Je suppose qu'on a reconnu la nature du poison. Si c'est un *acide*, donner de l'eau additionnée de bicarbonate de soude, de magnésie, de chaux.

Si c'est un *alcalin* (soude, potasse), donner de l'eau vinaigrée, du jus de citron...

Pour calmer les douleurs dues à l'action corrosive de ces substances, on pourra administrer, de plus, une boisson mucilagineuse, lait, blanc d'œuf mélangé avec de l'eau, etc.

S'il s'agit d'un empoisonnement par poison stupéfiant, après avoir provoqué les vomissements, on stimulera le malade en le pinçant, en lui passant sous les narines de l'éther, de l'ammoniaque...

On lui projettera de l'eau froide sur la tête, en ayant soin de l'éponger aussitôt.

Il faudra lui faire prendre, par la bouche ou en lavement, un demi-litre de café noir, très fort et chaud.

Sinapismes aux jambes, et frictions, avec la main ou un flanelle, sur le corps et les membres. Enfin, si besoin est, avoir recours à la respiration artificielle.

Ne pas oublier que le médecin seul a la compétence voulue pour administrer le contrepoison, variable selon la nature du poison absorbé.

LIVRE VIII

Mort

La mort est la cessation définitive de toutes les fonctions dont l'ensemble constitue la vie des êtres organisés.

La mort est, ordinairement, précédée de quelques symptômes graves, qui dépendent du trouble de la respiration, de la circulation ou des fonctions cérébrales et qui constituent l'*agonie*.

Celle qui arrive tout à coup, et sans phénomène précurseur, est appelée *mort subite* ; elle est déterminée, le plus souvent, par une apoplexie foudroyante, par la rupture d'un anévrisme, ou par l'arrêt subit du cœur. La mort est dite *naturelle* lorsqu'elle a lieu à la suite d'une maladie arrivée spontanément ; *violente*, lorsqu'elle est l'effet d'une violence quelconque.

Quelquefois, la suspension des phénomènes de la respiration et de la circulation est telle, qu'elle peut en imposer pour un état de mort. C'est ce qu'on appelle la *mort apparente*.

La raideur des membres est un commencement de putréfaction sont les deux seuls signes certains de la mort réelle.

DICTIONNAIRE DES ALIMENTS

(Suite)

SEL.—A dose modérée, le sel est un reconstituant, il active les échanges nutritifs et détermine ainsi une excrémation plus considérable d'urée, il est éliminé par tous les organes excréteurs et sécréteurs.

SELZ.—L'eau de Selz achetée en siphons a plusieurs inconvénients : elle est fabriquée souvent avec peu de soin, on se sert d'eau non filtrée ; l'armature des siphons étant en plomb, l'eau chargée d'acide carbonique s'empare de particules de plomb et peut causer à la longue des phénomènes d'intoxication saturnine, mais l'eau de selz, de bonne qualité même, fabriquée à l'aide d'eau filtrée, dans des vases avec

armature en étain ou nickel, fatigue à la longue et cause des renvois et des dilatations de l'organe.

SEMIOULE.—La semoule blanche se fait avec la farine de riz, elle est moins nourrissante que la semoule jaune, faite de fleur de froment et colorée avec du safran et des jaunes d'œufs; cette semoule surtout est un aliment facile à digérer et réparateur.

SOLE.—Poisson à chair légère, mais médiocrement nourrissante.

SORGHO (Houque, gros millet de l'Inde), graminée, aliment agréable et de facile digestion.

SOUCHET (oiseau du genre canard), chair délicate et facile à digérer.

Le souchet comestible est une plante dont on mange les tubercules crus ou cuits; ils ont une saveur douce, sucrée, agréable, ils se digèrent facilement.

STOCK-FISH.—Poisson séché, de difficile digestion.

SUCRE.—Aliment respiratoire, favorise la digestion, il est diurétique; pris avec excès, il est nuisible à la santé.

SURMULET.—Chair blanche, feuilletée, ferme, agréable au goût, mais un peu lourde.

TANCHE.—Poisson d'eau douce, poisson estimé à chair grasse et indigeste.

TAPIOCA.—Fécule que l'on retire de la racine de manioc, il est très nourrissant et excellent pour les malades et les estomacs délicats.

THÉ.—Est excitant, nutritif et tonique, la variété *poudre à canon* est particulièrement excitante.

Manière de faire le thé.—Une cuillerée à café de thé pour chaque tasse, on échaude la théière à l'eau bouillante, on y place le thé, on jette sur le thé une petite quantité d'eau bouillante, puis 5 minutes après on ajoute l'eau bouillante nécessaire, 10 à 12 minutes suffisent à l'infusion.

THON.—Chair blanche, ferme, savoureuse, mais indigeste.

THYM.—Plante aromatique, a des propriétés stimulantes.

TOMATE.—Fruit acide, agréable et de facile digestion.

TOPINAMBOUR.—Tubercule à chair blanche, assez nourrissants et dont la saveur se rapproche de celle des arichauts.

TORTUE.—Chair délicate, dont on fait d'excellents bouillons, les œufs en sont fort estimés.

TRUFFE.—Excite l'appétit, mais est indigeste et échauffante. Quand on en mange sans modération, on leur attribue des vertus aphrodisiaques.

TRUITE.—Chair grasse et délicate, meilleure en été.

TURBOT.—Chair blanche, grasse, feuilletée, savoureuse, meilleure en hiver.

VACHE.—Chair moins tendre et moins nourrissante que celle le bœuf.

VANNEAU.—Oiseau échassier dont la chair est très recherchée et très nourrissante.

VEAU.—Viande lourde à digérer, comme toutes les viandes jeunes.

VERMICELLE.—Pâte en forme de tuyaux minces, faite avec de la fleur de farine de froment, nourrissante et facile à digérer.

VIN.—Tonique et stimulant; les vins blancs ne diffèrent des vins rouges que par une moindre quantité de tannin et de matières colorantes, ils sont diurétiques, mais ils sont souvent acidulés, et leur usage prolongé amène des embarras gastriques.

VINAIGRE.—Stimule l'estomac et l'irrite, ne doit pas être bu à l'état de pureté.

CONSEILS POUR TOUS

Reposez-vous les yeux aussi souvent que possible.

* * *

Lorsqu'il fait sombre ne cousez pas, ou si vous êtes forcée de le faire, travaillez sur des étoffes de couleur claire et réservez les étoffes de couleur, noires ou sombres, pour les jours du brillant soleil.

* * *

Lorsque vous cousez, étendez sur vos genoux un grand tablier blanc ou un grand linge blanc, sur lequel puisse bien ressortir le travail que vous avez à faire. Vous vous fatiguez ainsi beaucoup moins les yeux.

* * *

Ne cousez jamais le soir, à moins d'y être contrainte absolument et, du moins, ne cousez que sur du blanc.

* * *

Si vous lisez à la lumière que ce soient des caractères nets et d'une bonne impression.

* * *

Ne considérez jamais un refroidissement comme chose insignifiante; il peut, si on ne le soigne pas, devenir fatal.

* * *

Lorsque le temps change tout à coup dans la journée, comme cela arrive souvent dans la mauvaise saison, il faut se vêtir en conséquence. Si l'on se sent saisi par le froid en sortant de chez soi, il ne

faut pas, pour se réchauffer, aller prendre un grog chaud ou une boisson alcoolique quelconque ; ce serait une grave imprudence, car l'absorption de ce liquide détermine à la peau une sorte de transpiration et l'on court grand risque lorsqu'en sortant on s'expose de nouveau à la température du dehors à être pris d'un refroidissement. Le thé, le café ou autre boisson analogue valent beaucoup mieux. Un verre d'eau de source fraîche pendant les rigueurs de l'hiver préservera mieux du danger que fait courir une nuit froide que tout autre boisson qu'on pourrait prendre. Ceci s'applique plus spécialement aux cochers et conducteurs de voitures qui voyagent la nuit.

* *

Il faut pendant l'hiver prendre un soin minutieux de son estomac, surveiller sa nourriture, se tenir le ventre libre et se bien couvrir.

* * *

Pour vivre longtemps et en bonne santé, il faut le confort au foyer c'est-à-dire un abri sainement aménagé, une nourriture suffisante et un vêtement conforme aux exigences de la température, le moins de bière et l'alcool possible et l'absence de préoccupations absorbantes.

* * *

Lorsque vous avez de mauvaises dents et vous ne mâchez que difficilement, hachez votre nourriture solide, et surtout la viande.

* * *

Il est plutôt nuisible de se laver constamment les cheveux. Une fois la semaine, c'est très suffisant, aussi bien eu égard à la propreté qu'eu égard au maintien de la vigueur capillaire. La même remarque s'applique à un brossage continu ; on doit l'éviter surtout avec des brosses rudes. Il y a une opinion répandue, c'est qu'il est vulgaire et commun de se servir de pommade, beaucoup tombent dans l'excès contraire et n'en mettent jamais. Cependant lorsqu'on a lavé les cheveux, il est très bon d'y appliquer un peu d'huile de pommade.

* * *

N'employez jamais à vos affaires, à vos soucis, à vos préoccupations, à tous les petits soins d'espèces diverses plus de dix ou douze heures par jour ; ce qui reste des vingt-quatre heures doit être consacré au repos, aux plaisirs, au développement et au perfectionnement général de l'esprit et du corps.

* * *

Prenez régulièrement l'habitude de vous coucher et de vous lever de bonne heure.

Les enfants s'éveillent généralement de bonne heure ; ne les contraignez pas à rester au lit. C'est la nature qui parle en eux.

* * *

La grande règle à observer dans la nourriture, c'est de manger des aliments facilement nourrissants, suffisamment pour apaiser la faim et de boire des boissons de nature à apaiser la soif. De la viande préparée de manière à conserver son jus et des légumes convenablement préparés.

Essai sur l'hygiène scolaire

Notre savant collègue *M. A. Féret, officier d'Académie* de la Société française d'hygiène et de la Société d'hygiène de l'Enfance, de Paris, a publié, en 1890, un travail tout à fait pratique sur l'hygiène scolaire. Les matières traitées dans cette étude sont : lavage du sol et des murs dans les salles d'écoles ; de l'utilité de donner à l'enfant une table à sa taille ; des dangers du sédentarisme et des moyens de l'éviter ; nécessité de développer l'enfant aux études ; bienfaits des travaux alternés, debout et assis, pendant les études, au point de vue physique ; les moyens à employer pour éviter les fatigues du cerveau et par suite le surmenage pendant les études ; vue.

M. Féret est l'inventeur d'une table hygiénique à élévation facultative. Cette table est unipersonnelle et permet les travaux alternés assis et debout. C'est une très heureuse création dans l'ameublement scolaire qui mérite une mention spéciale :

Le dessus de cette Table, en forme de pupitre incliné, est élevé par l'enfant qui le fixe à sa taille par le moindre effort.

Il est reconnu que, pour maintenir le buste droit, on doit élever le pupitre au niveau de l'épigastre.

La vue se trouve ainsi, suivant l'avis des oculistes, à la distance nécessaire du livre ou du cahier, c'est-à-dire à 0,33 pour une taille moyenne.

La poitrine étant dégagée peut se développer librement.

La pose qui vient d'être indiquée, empêche l'enfant de se courber et lui évite la rondeur du dos et la déviation des épaules.

Les travaux alternés debout et assis préconisés par les hygiénistes, sont facilités par l'élévation du pupitre atteignant 1 m. 22.

On le fixera à toute hauteur, au moyen d'un boulon placé de chaque côté.

Cette table solide et stable, peut facilement être transportée.

Comme le système est simple, sans mécanisme ni crémaillère, aucune réparation n'est à craindre.

Pour les enfants ayant une tendance à la myopie, il existe un modèle spécial. Le pupitre mobile peut s'incliner à volonté, afin de se rapprocher de leur vue. Cette disposition peut également être employée pour le dessein linéaire et d'ornement ainsi que pour le chant et la musique.

Les avantages de la Table Féret ont été appréciés par M. le Ministre de l'Instruction publique, qui en a autorisé l'introduction au Lycée Louis-le-Grand et au Lycée Buffon, de Paris.

D'après une Décision de la Préfecture de la Seine, une division de 2^e année de l'École municipale Turgot est meublée de ces tables, ainsi qu'une classe entière de l'École communale du XI^e arrondissement.

L'usage qui s'en fait depuis quelques années à l'École annexe des Instituteurs de la Seine est reconnu des plus satisfaisants. C'est dire que les Familles peuvent être assurées d'obtenir, par son emploi, les meilleurs résultats.

Concours de la Société Française d'Hygiène

1892 ET 1893.

La *Société française d'Hygiène* a mis au concours :

1. Pour l'année 1892, la question toute d'actualité :

HYGIÈNE COLONIALE : " Exposer au point de vue pratique, les principes d'hygiène qui, dans nos colonies, doivent diriger l'Européen, en ce qui concerne l'habitation, le genre de vie, le vêtement, l'alimentation et le travail."

Les prix consisteront en une grande médaille d'or, et deux médailles d'argent offertes par M. le Dr Péan, Président de la Société.

Les Mémoires devront être envoyés dans les formes académiques ordinaires, avant le 31 juillet (dernier délai), au Siège social, 30, rue du Dragon, Paris.

2. Le thème proposé par la Société pour le concours de 1893 est le suivant :

" HYGIÈNE ET ÉDUCATION PHYSIQUE DE L'ADOLESCENCE, pour faire suite aux trois *tracts* déjà publiés sur *l'hygiène et l'éducation de l'enfance* (de la naissance à douze ans)."

Les prix consisteront en une médaille d'or, une médaille d'argent et deux médailles de bronze.

Les mémoires qui ne devront pas dépasser 32 pages in-8o seront remis dans les formes académiques avant le 1^{er} août 1893 au Siège social, 30, rue du Dragon, Paris.

MORTALITÉ DE SHERBROOKE POUR JANVIER 1892

(Rapport de l'officier de santé.)

Variole 1, diphtérie 2, rougeole 1, influenza 4, fièvres puerpérales 2, erysipèle 1, phtisie pulmonaire 1, méningite 1, ramollissement de cerveau 1, pneumonie 3, asthme 1, colique hépatique 1, *maladie du foie* 1, urémie 1, cystite chronique 1, *débilité générale* 1, naissances prématurées 4, mort-né 1. Total : 28.

Population : 10,110.

Promenade en Europe et en Asie

Notre ami, M. le docteur L.-J.-V. CLÉROUX, de Montréal, part le 25 de ce mois pour un voyage de plusieurs mois à travers l'Europe et l'Asie. Avant de revenir au pays, M. Cléroux se propose de séjourner quelques mois à Paris pour visiter les hôpitaux.

Bon voyage, bonne santé.

VARIA
Bougies désinfectantes

Le *Courrier Médical* donne, d'après le *Journal de Pharmacie d'Alsace Lorraine*, la recette de bougies pour désinfecter les cabinets d'aisances :

Cire.....	50	0,0
Soufre en fleurs.....	20	"
Salpêtre.....	10	"
Charbon.....	10	"
Dextrine.....	10	"

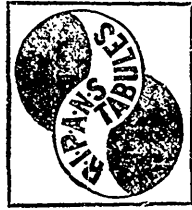
On coule le mélange fondu dans des moules en papier fort ou en métal avec mèche.

Depuis longtemps on employait des bougies de stéarine mélangée d'un peu soufre ; mais on vient de préconiser, en Allemagne, un autre désinfectant commode, ce sont des pastilles, composées de :

Paraffine.....	9,5
Iode.....	1
Acide salicylique.....	2

Elles dégagent, en brûlant, des vapeurs d'iode et d'acide carbonique.

THE RIPANS TABULES regulate the stomach, liver and bowels, purify the blood, are pleasant to take, safe and always effectual. A reliable remedy for Biliousness, Blisters on the Face, Bright's Disease, Catarrh, Colic, Constipation, Chronic Diarrhoea, Chronic Liver Trouble, Diabetes, Disordered Stomach, Dizziness, Dysentery, Dyspepsia, Eczema, Flatulence, Female Complaints, Foul Breath, Headache, Heartburn, Hives, Jaundice, Kidney Complaints, Liver Troubles, Loss of Appetite, Mental Depression, Nausea, Nettle Rash, Painful Digestion, Pimples, Rush of Blood to the Head, Sallow Complexion, Salt Rheum, Scald Head, Scrofula, Sick Headache, Skin Diseases, Sour Stomach, Tired Feeling, Torpid Liver, Ulcers, Water Brash and every other symptom or dis-ease that results from impure blood or a failure in the proper performance of their functions by the stomach, liver and intestines. Persons given to over-eating are benefited by taking one tabule after each meal. A continued use of the Ripans Tabules is the surest cure for obstinate constipation. They contain nothing that can be injurious to the most delicate. 1 gross \$2, ½ gross \$1.25, ¼ gross 75c, 1-24 gross 15 cents. Sent by mail postage paid. Address **THE RIPANS CHEMICAL COMPANY**, New York.



De la Librairie Lecrosnier et Babé, Éd., 23, Place de l'École-de-Médecine, Paris

Encyclopédie d'Hygiène et de Médecine Publique
en huit volumes.

Directeur : M. JULES ROCHARD

L'Encyclopédie d'hygiène et de médecine publique, se composera de dix livres distribués de la façon suivante :

- Livre I.* HYGIÈNE GÉNÉRALE.—Ch. I. Introduction anthropologique par M. de Quatrefages.—Ch. II. Démographie, par M. J. Bertillon —Ch. III. Climatologie, par MM. Leroy de Mericourt et Eugène Rochard.—Ch. IV. Pathogénie, par M. Jules Rochard.—Ch. V. Epidémiologie, par M. Léon Colin.—Ch. VI. Epizootie, par M. Nocard.
- Livre II.* HYGIÈNE ALIMENTAIRE.—Chap. I. Aliments, par M. Pouchet.—Chap. II. Eaux potables, par M. Armand Gautier.—Chap. III. Boissons, par M. Riche.
- Livre III.* HYGIÈNE URBAINE.—Chap. I. Villes en générale, par M.

- Arnould.—Chap. II. Voie publique, par M. Arnould.—Chap. III. La ville souterraine, par Jules Rochard.—Chap. IV. Habitations, par MM. Léon Faucher, Richard, Vallin, Gariel.
- Livre IV.* HYGIÈNE RURALE, par M. Drouineau.
- Livre V.* HYGIÈNE HOSPITALIÈRE ET ASSISTANCE PUBLIQUE, par MM. Napias et A.-J. Martin.
- Livre VI.* HYGIÈNE INDUSTRIELLE, par M. Layet.
- Livre VII.* HYGIÈNE MILITAIRE, par M. Morache.
- Livre VIII.* HYGIÈNE NAVALE, par M. Jules Rochard.
- Livre IX.* HYGIÈNE INFANTILE, par M. Bergero.
- Livre X.* HYGIÈNE INTERNATIONALE ET ADMINISTRATIVE.—1re partie, par MM. Brouardel et Proust.—2e partie, par M. Henri Monod.
- AVIS.—A partir du 1er juillet, il paraît chaque mois un fascicule de dix feuilles, avec figures et planches; les fascicules 1 à 21 sont en vente. Prix de chaque fascicule 3 fr. 50.—Souscription à forfait à l'ouvrage complet 150 francs.—Envoi franco par la poste, contre un mandat.

LE REMÈDE DU PÈRE MATHIEU !



L'ANTIDOTE DE L'ALCOOL ENFIN TROUVÉ !
ENCORE UNE DÉCOUVERTE !

LE REMÈDE DU PÈRE MATHIEU
guérit radicalement et promptement l'intempérance et détruit tout désir des liqueurs alcooliques. Le lendemain d'une fête ou de tout abus des liqueurs enivrantes, une seule cuillerée à thé fera disparaître entièrement la dépression mentale et physique. C'est aussi un remède certain pour toute Fièvre, Dyspepsie, Torpeur du Foie, et tout une cause autre que l'intempérance.
Vendu par les Pharmaciens, \$1.00 la bouteille.

S. LACHANCE, seul propriétaire,
1538 et 1540 Rue Ste-Catherine, Montreal.

HYPOPHOSPHITES CARRIÈRE
Syr. Hypophos. Co. ELIXIR HYPOPHOS. Co.
AVEC QUININE, TR DE NOIX VOMIQUE ET MANGANESE

Chaque drachme contient $\frac{1}{8}$ de grain d'Hypophosphite de calcium, $\frac{1}{8}$ de grain de chaque Hypophosphite de potasse et de fer, $\frac{1}{8}$ de grain d'Hypophosphite de Manganèse, $\frac{1}{8}$ de grain de muriate de Quinine (français) et 2 gouttes de teinture de noix vomique.

RS. CARRIÈRE, Chimiste Droguiste,

Téléphone.—6141.
No 1341, RUE STE-CATHERINE, MONTREAL.
Echantillon fourni sur demande. | Dépôt dans toutes les Pharmacies.

TOUTES LES MALADIES

pour lesquelles on prescrit l'HUILE de FOIE de MORUE peuvent
être traitées efficacement par

LA FUCOGLYCINE GRESSY

C'est le seul remède qui, contenant tous les principes reconstituants de l'huile de foie de morue, soit d'un goût agréable et d'une digestion facile.

La Fucoglycine, après 35 années d'expériences concluantes, est aujourd'hui préférée à l'**Huile de Foie de Morue** par un grand nombre de médecins.

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,

MONTRÉAL.

LA GOUTTE, LA GRAVELLE, LES RHUMATISMES

ne peuvent être guéris sans

→ L I T H I N E ←

Les sels granulés effervescents de CH. LE PENDRIEL, Carbonate Citrate, Benzoate, Salicylate, Bromhydrate de **Lithine** dissolvent les calculs et les sables, causes premières de ces maladies.

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,

MONTRÉAL.

ANTIPYRINE EFFERVESCENTE

L'éloge de l'Antipyrine n'est plus à faire : sa sûreté et sa promptitude d'action sont aujourd'hui nettement établies contre la

MIGRAINE, LES SCIATIQUES, L'ANGINE DE POITRINE, &C.

Son seul inconvénient était l'intolérance présentée à son égard par certains estomacs délicats rapidement pris de crampes et de nausées.

Cet inconvénient est supprimé et de la façon la plus absolue dans l'**Antipyrine Effervescente** par l'adjonction de l'acide carbonique que lui assure le bénéfice de son pouvoir antigestif bien connu.

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

Agent général :

C. ALFRED CHOUILLOU,

MONTREAL