

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.

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

- | | | | |
|--------------------------|---|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Coloured covers /
Couverture de couleur | <input type="checkbox"/> | Coloured pages / Pages de couleur |
| <input type="checkbox"/> | Covers damaged /
Couverture endommagée | <input type="checkbox"/> | Pages damaged / Pages endommagées |
| <input type="checkbox"/> | Covers restored and/or laminated /
Couverture restaurée et/ou pelliculée | <input type="checkbox"/> | Pages restored and/or laminated /
Pages restaurées et/ou pelliculées |
| <input type="checkbox"/> | Cover title missing /
Le titre de couverture manque | <input checked="" type="checkbox"/> | Pages discoloured, stained or foxed/
Pages décolorées, tachetées ou piquées |
| <input type="checkbox"/> | Coloured maps /
Cartes géographiques en couleur | <input type="checkbox"/> | Pages detached / Pages détachées |
| <input type="checkbox"/> | Coloured ink (i.e. other than blue or black) /
Encre de couleur (i.e. autre que bleue ou noire) | <input checked="" type="checkbox"/> | Showthrough / Transparence |
| <input type="checkbox"/> | Coloured plates and/or illustrations /
Planches et/ou illustrations en couleur | <input checked="" type="checkbox"/> | Quality of print varies /
Qualité inégale de l'impression |
| <input type="checkbox"/> | Bound with other material /
Relié avec d'autres documents | <input type="checkbox"/> | Includes supplementary materials /
Comprend du matériel supplémentaire |
| <input type="checkbox"/> | Only edition available /
Seule édition disponible | <input type="checkbox"/> | 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 |
| <input type="checkbox"/> | 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. | | |
| <input type="checkbox"/> | Additional comments /
Commentaires supplémentaires: | | |

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

FONDÉ EN
1884

IX^e ANNÉE

MONTREAL, MAI 1892

No 1

REDACTEUR EN CHEF :
LE DR J.-I. DESROCHES.

SIÈGE DE L'ADMINISTRATION :
25, RUE SAINTE-THERÈSE.

BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

NOTRE NEUVIÈME ANNÉE

Notre journal entre, avec le présent numéro, dans sa neuvième année d'existence. Si nous mentionnons cette circonstance c'est par rapport aux progrès accomplis en hygiène dans la province de Québec depuis 1884.

L'hygiène, actuellement, est en pleine évolution dans la province de Québec. Elle a reçu la considération de nos éducateurs et de nos hommes d'Etat. Elle préside à la santé publique, et fait partie du programme de l'enseignement scolaire.

Mais c'est à l'école surtout que l'hygiène est appelée à rendre à notre peuple les services les plus signalés. En effet, la connaissance de l'hygiène chez un peuple est la plus sûre garantie de l'observance de ses lois. Et nous savons que " l'homme est fait pour apprendre quand il est jeune, pour agir dans sa maturité, pour conseiller au soir de la vie, pour méditer quand la vieillesse est venue. " Ce programme est celui de toute notre existence. Il nous faut acquérir, alors que nous sommes jeunes, toutes les connaissances utiles au bon gouvernement de la vie. L'oubli de ce programme est au fond d'un grand nombre de maladies qui affligent la société et brisent prématurément tant d'existences.

Il y a en nous le physique, l'esprit et l'âme. Ainsi, quand on parle d'éducation, il s'agit de former, développer, perfectionner l'homme dans toutes ses facultés, considérées au point de vue physique, intellectuel et moral.

La santé s'élabore par un exercice bien dirigé de nos facultés. Elle réside dans la satisfaction légitime de nos besoins moraux et physiques. Par la connaissance de l'hygiène la vie est dirigée avec prévoyance ; l'homme cesse d'être un instrument qui obéit aux exigences de la passion, pour devenir une intelligence qui dirige. On peut dire que l'instruction populaire, la vulgarisation de l'hygiène et l'éducation religieuse sont les plus puissants moyens de moraliser un peuple, de lui donner des habitudes d'ordres, d'économie, de propriété, de sobriété et de dignité personnelle.

Depuis huit années, ce journal travaille avec ardeur à la vulgarisation des notions les plus intéressantes en matière d'hygiène. Il ne néglige rien, veilles, soucis, travail, pour être agréable et instructif. Il s'efforce d'apporter chaque mois ce qui est nécessaire à l'instituteur dévoué qui a charge de veiller avec intelligence à l'hygiène physique et morale de ses élèves, au prêtre consacré tout entier au bonheur de ses ouailles, à la mère inquiète et attentive à qui manque seulement un peu de science pour faire, avec son amour, des prodiges auprès du berceau de celui qui, un jour, sera citoyen. Toute l'année il veut à ceux qui le lisent, le bien-être du corps et le bien-être de l'esprit.

L'hygiène a donc un rôle individuel et social ; c'est à ce titre qu'elle fait partie des institutions civiles et religieuses dans notre Province.

Mais l'hygiène au Canada est encore à son berceau, Il lui reste encore de vastes champs à parcourir, des lacunes à combler, des adeptes à conquérir, en dehors des tâches faciles que lui prépare, en lui tendant la main, sa sœur amie, l'Instruction publique.

Enfin le *Journal d'hygiène populaire* est appelé à porter les lumières de l'hygiène pour le plus grand bien de tous, mais justifiant toujours cette noble maxime :

“ Vulgariser sans abaisser. ”

Dr J.-I. DESROCHES.

LES BIENFAITS DE LA GYMNASTIQUE

Dans le siècle actuel, l'étude absorbante des sciences et des lettres, la fièvre des affaires et de la politique, les occupations sédentaires du bureau, et, disons-le, l'abus du bien-être et des plaisirs énervants, tendent à consumer les forces physiques de l'homme, à débilitier et à atrophier son cerveau d'abord, ses organes ensuite.

La vie du travailleur de l'esprit, par exemple, n'est qu'un surmenage continu, une tension surchauffée de tout son être intellectuel, qui, s'épuisant peu à peu, entraîne, dans sa ruine, l'être matériel qui s'étiolle, s'affaiblit et meurt.

Quelles sont les causes de ce résultat fatal qui anéantit, avant l'heure, tant de belles et fécondes intelligences? C'est l'abus du travail intellectuel et l'inaction dans laquelle on laisse les organes du mouvement de notre corps, qui, lui aussi, a besoin d'exercice, d'activité, de soins, pour s'entretenir, se développer et récupérer la vigueur que son associé, l'esprit, a amoindrie. On néglige trop, enfin, d'établir un juste équilibre entre toutes les parties qui composent l'être humain; à la gymnastique de l'esprit, il faut joindre celle du corps et appliquer l'adage latin :

“ Mens sana in corpore sano. ”

Qu'est-ce que la gymnastique, considérée sous le rapport matériel? C'est l'éducation physique, la science mécanique des mouvements du corps humain.

Par elle, s'assouplissent, se développent et se fortifient les organes de cette machine merveilleuse; par elle, nous acquérons la force, l'adresse, la santé; grâce à la gymnastique, nous prolongeons notre existence que nous rendons utile à nos semblables, en les faisant profiter plus longtemps de notre expérience, de nos découvertes, de nos inventions, si tout en soignant notre corps, nous avons aussi cultivé notre esprit. Par la gymnastique, enfin, nous tendons vers l'harmonie complète dans l'ensemble de l'être humain, que Dieu, en le créant à son image, a voulu rendre aussi parfait que possible.

À toutes les époques, l'homme a cherché à atteindre cette perfection corporelle non seulement au point de vue plastique des formes, mais pour devenir fort et adroit, et pouvoir soutenir victorieusement la lutte de l'existence, *“ the struggle for life. ”*

Dans les temps préhistoriques, alors que nos premiers ancêtres, sans soucis de développer leur esprit, n'avaient comme objectif, que de combattre contre la faim, les ennemis du dehors et contre les bêtes sauvages, l'homme vigoureux résistait là où succombait le faible.

Les chefs étaient toujours choisis parmi les plus forts, les plus vail-

lants, et c'est à eux que les conquérants donnaient les dépouilles des vaincus.

Que de soins minutieux les anciens prodiguaient au développement des forces et de la beauté physique par les exercices gymnastiques !

Homère nous montre les héros s'exerçant à la course, au disque, aux luttes athlétiques.

La profession d'athlète était considérée comme la plus glorieuse et constituait une vraie noblesse. Non seulement on décernait des couronnes et des présents au vainqueur des jeux olympiques, mais sa statue était sculptée par le meilleur artiste de l'époque. Aussi, peut-on dire que la vie du gymnase a exercé une grande influence sur l'art grec, dont Phidias, le sculpteur, fut une des célébrités.

C'est au moyen-âge seulement qu'arriva la décadence de l'art avec l'abandon des exercices du gymnase, que la chevalerie bardée de fer a tué. Dans cette période, le plus fort était, non pas le plus agile, mais celui qui pouvait porter le mieux la lourde armure, et manier l'arme la plus massive. Voilà toute la gymnastique de cette époque. Il y aurait certainement à faire une étude intéressante de l'art et de la gymnastique suivis parallèlement depuis les temps les plus reculés jusqu'à nos jours ; nous constaterions toujours que la décadence ou la prospérité de l'un suivait la chute ou l'ascension de l'autre. Nous verrions aussi que la grandeur des nations, leur prépondérance dans le monde, a toujours été en rapport avec le degré de la science gymnastique.

Mais le champ est trop vaste à parcourir et nous ne voulons, dans cet exposé, que démontrer les bienfaits de cette science.

C'est par elle que l'Allemagne, en 1870, a vaincu la France, qui, sous le second Empire, s'était endormie dans les délices de Capoue, ne songeant qu'au bien-être, négligeant son armée, et dédaignant tous les exercices de forces et d'adresse. Mais quel triste réveil ! C'est seulement alors que l'on revient aux pratiques du passé et qu'on réorganisa d'une façon sérieuse la gymnastique.

Aussi, en France, le législateur l'a-t-il inscrite dans les programmes de l'enseignement, au même rang que l'éducation intellectuelle et que l'éducation morale.

Depuis cette époque, depuis vingt ans, grâce à l'énergie déployée par les gouvernants et le peuple, que de changements merveilleux ! La nation, grâce à la gymnastique, est redevenue forte, vigoureuse, puissante et prête à résister victorieusement à un nouveau choc, qui, malheureusement, est inévitable.

Pourquoi ne suit-on pas, dans tous les pays, même dans ceux qui ne voient pas, comme en France, la nécessité immédiate de se fortifier contre les attaques d'un ennemi, pourquoi, dis-je, ne suit-on pas son

exemple ? Que de désastres on s'épargnerait dans l'avenir par la prévoyance ! Croyez-moi, Canadiens, mes frères, appliquez ce grand précepte bien vrai, bien juste :

" Si vis pacem, para bellum "
(Si tu veux la paix, prépare-toi à la guerre)

Faites donc la gymnastique des armes ; pratiquez tous les exercices du corps, tout en cultivant vos facultés intellectuelles, vous deviendrez adroits, vigoureux, forts ; vous y gagnerez une santé robuste et un esprit sain ;

C'est le bonheur que je vous souhaite.

JEAN D'ACIER.

LA CONTAGION DANS LES MALADIES DE L'ENFANCE

La contagion d'un certain nombre de maladies de l'enfance, est un fait qui, longtemps ignoré du public, et même nié par quelques médecins, est aujourd'hui prouvé, scientifiquement prouvé par des expériences tout à fait concluantes, et accepté d'une façon générale.

On a presque l'air, même, de raconter des banalités quand on dit que la rougeole, la scarlatine, la variole, la diphtérie sont contagieuses, ainsi que la coqueluche, et bien d'autres maladies encore. Beaucoup de mamans, pour ne pas dire toutes, ne veulent pas conduire leurs enfants dans une maison où une amie à un enfant malade d'une des affections citées plus haut, et je les approuve absolument ; dans un jardin public on fait le vide autour d'un enfant qu'on soupçonne malade, qui a une quinte de coqueluche, on a mille fois raison.

Il est bien évident que la contagion peut se faire pendant toute la durée d'une éruption et dès son début. Elle peut même se faire bien avant qu'on soupçonne l'affection chez l'enfant atteint. Ainsi la rougeole est certainement contagieuse avant qu'aucun phénomène apparent n'appellent l'attention des parents, et je dirai même que c'est alors surtout qu'elle est contagieuse, le contagement diminuant de pouvoir dès les premiers jours. C'est ce qui explique la grande diffusion de cette affection, puisqu'un enfant peut répandre autour de lui une maladie dont on ne le sait pas encore atteint ; c'est de cette façon que les écoles, même les mieux surveillées, sont des foyers d'épidémie, la surveillance ne pouvant éloigner un enfant

de ses camarades que si la maladie est visible, c'est-à-dire déclarée : et déjà à ce moment la contagion s'est répandue autour de lui.

Pour la scarlatine, c'est tout autre chose, la contagion ne paraît avoir lieu que lorsque la desquamation commence, c'est-à-dire vers la fin de l'éruption. La diffusion des petites squames si légères est grande, très grande, et j'ai l'habitude, afin d'éviter leur dissémination, de faire frotter mes petits malades avec une pommade quelconque ou même du saindoux frais, deux fois par jour, cette méthode, qui n'est pas encore assez répandue, je l'ai vue adoptée dans les hôpitaux d'enfants en Angleterre et je voudrais la voir généralisée. Son avantage est grand, son seul inconvénient est de salir beaucoup de linge, en sorte qu'il faut fréquemment changer les draps de lit et les vêtements de l'enfant ; petit ennui, il est vrai, bien largement racheté par la grande probabilité qu'on a de ne pas répandre la scarlatine autour de soi. Ces squames renferment un germe très vivace, très tenace, à ce point qu'il y a de nombreux exemples dans la science prouvant qu'un joujou, un livre qui a été en contact avec un scarlatineux, a infecté d'autres enfants, plusieurs mois et même deux ans après.

La variole est contagieuse pendant la période de suppuration, pendant la période des croûtes et de desquamation ; le danger cesse quand celle-ci est terminée.

La diphtérie est très contagieuse aussi, mais surtout par les crachats et les fausses membranes. Une de ces membranes, conservée sèche pendant quinze mois par des savants, était aussi dangereuse qu'au moment de sa production.

Mais encore une fois comment se fait cette contagion : rarement, très rarement par l'air, peut-être jamais (cependant je n'oserais être très affirmatif sur ce point) ; mais certainement et surtout par les objets vivants ou inanimés qui ont été en contact immédiat avec le malade. Les joujoux sont des véhicules très dangereux et je voudrais qu'à la fin de ces maladies dont je parle tous les joujoux qui ont amusé l'enfant fussent brûlés. J'ai vu de ces objets donnés à de petits amis ou de petits pauvres, les empoisonner ou les tuer. C'est affreux, n'est-ce pas.

Et les livres de lecture, les cabinets de lecture, voilà encore des coupables. Quand vous avez loué dans ce cabinet de lecture un livre pour vous distraire, pendant que vous veillez votre cher bébé

malade vous mettez le livre sur le lit de l'enfant, sur sa couverture de laine imprégnée de la contagion, et la maladie finie vous allez, vous, mère de famille, rendre le livre au bureau d'abonnement.

Eh bien, ce livre ira ailleurs porter la maladie, et peut-être la mort, causer ailleurs chez les inconnus le deuil et la désolation. N'est-ce pas épouvantable de penser que l'on peut inconsciemment produire de pareils malheurs. Il faut en être averti afin de les éviter.

Comment s'y prendre ? Un certain nombre de mesures très sévères et peu difficiles à observer suffiront. La personne chargée de soigner un enfant malade aura seul le droit de l'approcher, de le toucher et de l'alimenter ; encore cette personne sera-t-elle couverte d'un grand vêtement qui couvrira tous ses habits (une grande blouse, par exemple), et qu'elle quittera en quittant la pièce où est le malade. Le linge, les objets touchés par le malade ne sortiront pas de la pièce sans être plongés *auparavant* dans des seaux remplis d'un liquide désinfectant ; la vaisselle dans laquelle l'enfant aura mangé sera traitée de la même façon. Quant la maladie sera finie, toute la chambre, la literie et les meubles seront désinfectés, et le petit malade baigné plusieurs fois avant sa première sortie.

Le nettoyage est chose très facile, au moins à Paris et dans un certain nombre de villes de province où il a des étuves à désinfection. Pour cela il suffit de s'adresser au maire ou au commissaire de police du quartier, et des employés dressés à cette besogne délicate viennent opérer à domicile et *gratuitement* la désinfection avec une grande vigueur. Dans les villes qui n'ont pas d'étuves les parents peuvent à peu de frais et facilement faire eux-mêmes l'opération. On colle des bandes de papier avec de la colle de pâte aux fenêtres et à la cheminée ; on place sur le parquet deux briques que l'on recouvre d'une épaisse couche de cendre, au centre on fait un creux capable de contenir une poignée de soufre en poudre ; on l'allume, on ferme la porte derrière soi et on colle à l'extérieur de la porte de nouvelles bandes de papier. Vingt-quatre heures après, la désinfection est faite, il n'y a plus qu'à ouvrir la porte, les fenêtres, la cheminée, et aérer convenablement. Le danger de la contagion a disparu, et les malheurs futurs sont évités.

Si toutes les familles se faisaient un devoir de remplir ces petites corvées, on verrait diminuer immédiatement tous ces fléaux qui guettent nos pauvres bébés. Faisons-le pour notre prochain, notre prochain le fera pour nous.

Malheureusement ces services ne sont pas visibles, appréciables, tangibles et alors : au petit bonheur ; on ne pense qu'à soi, à ses ennuis personnels. La solidarité humaine n'est pas assez grande. Il serait cependant facile de bien faire.

Dr E. DEPASSE.

LA PEUR

La peur peut être considérée comme une véritable maladie et, à ce titre, elle reconnaît des causes prédisposantes et des causes déterminantes.

Une peur subite a, en général, les effets les plus funestes ; les maladies convulsives en sont souvent la conséquence. De là le danger de cette habitude si commune dans le peuple de s'effrayer les uns les autres. On connaît de nombreuses observations d'accidents graves survenus dans ces circonstances. Mais c'est surtout chez les enfants qu'il faut en redouter les conséquences. Il n'y a pas d'individu qui, soit par caprice, soit pour témoigner un prétendu attachement aux enfants, soit par bêtise, ne se plaise à ne jouer avec eux qu'en les effrayants. Tantôt c'est par une surprise occasionnée par un bruit fort et inattendu ; tantôt c'est par des cris aigus et perçants ; tantôt c'est en leur présentant des objets capables de les surprendre désagréablement. Souvent, ils leur font des récits fabuleux de mangeurs d'hommes, de revenants, de loups-garoux et autres pareilles sottises qui ne peuvent que nuire à l'esprit. En blessant leur petite imagination, cela peut leur procurer des insomnies, des cauchemars et, par suite, de violentes émotions, qui peuvent être l'origine d'accidents nerveux des plus graves ; l'épilepsie, l'hystérie, la chorée sont souvent les tristes fruits de cette habitude déplorable, commune hélas, à presque tous ceux qui font métier d'élever les enfants !

Mais il y a plus : la plupart de ces gens-là, connaissent si peu les ménagements qu'il faut quelquefois avoir dans les jeux, avec les enfants qu'on doit toujours interdire ces sortes de jeux à tous ceux qu'on ne connaît pas assez prudents pour les exercer sans danger.

Les uns soulèvent de terre les enfants par le bas de la tête, pour leur faire voir, disent-ils, *leur grand père*. S'il était vrai que les trépassés vissent leurs grands pères, on pourrait tenir parole sans y penser, car ce jeu est capable de les tuer. Les autres vont en arrière leur appliquer fortement les mains sur les yeux pour leur faire deviner ceux qui font une pareille sottise. Jeu détestable qui ne contribue pas moins à altérer l'organe de la vue pour toujours. Ceux-ci les prennent subitement dans les bras pour faire semblant de les jeter dans un puits, dans une rivière ou par la fenêtre. Ceux-là les tordent rudement les bras en les serrant lourdement dans les leurs. D'autres enfin feignent brusquement de courir après eux, leur font cogner la tête ou tout autre partie contre quelques corps durs qui les blessent grièvement. On n'en finirait pas si l'on voulait rapporter les inconvénients qu'il y a à laisser jouer les enfants avec des jeux de cette espèce.

Descuret a tracé un tableau émouvant et sincère de la peur.

“ Observons, dit-il, la peur chez ces malheureux enfants à qui l'on s'est fait un plaisir de raconter les histoires terribles de bandits, d'ogres ou de revenants.

L'heure du sommeil est arrivée, on le met au lit : on le laisse seul ayant grand soin de retirer la lumière. Un léger bruit se fait-il entendre ? un meuble vient-il à craquer ? à l'instant même sa jeune imagination pleine d'assassins, de fantômes, de cercueils, lui retrace les tableaux les plus effrayants et les plus monstrueux. Il s'enfonce jusqu'au pied dans son lit et recouvre sa tête de son drap : en même temps il approche fortement les bras de la poitrine et les genoux du ventre : ce n'est plus qu'une boule ; par instinct il se fait le plus petit possible pour présenter moins de surface à l'ennemi qu'il redoute. Dans cet état, le sang brusquement refoulé de la périphérie au centre, fait battre le cœur avec violence. Le pouls est fréquent, souvent irrégulier, l'expiration courte et précipitée. L'enfant cherche à retenir son souffle dans la crainte de se trahir, puis les yeux ouverts et fascinés, l'oreille tendue, le corps immobile, il reste l'esprit fixé sur l'objet de sa peur, jusqu'à ce qu'ayant épuisé toute sa puissance de contraction musculaire, il tombe dans une sueur de faiblesse et enfin dans un sommeil troublé par des rêves effrayants qui en diminuent l'action réparatrice. ”

— Chez certains enfants, qui par nature sont plus aptes que d'autres à ressentir les impressions nerveuses, on doit redouter ces violents accès de terreur dont les ravages laisseraient leurs traces jusque dans un âge avancé, quelquefois même pendant la vie entière.

Nous ne disons rien là que personne ne sache. Mais quand on songe à la gravité des conséquences qui peuvent résulter de ces histoires saugrenues de bandits, de revenants, de ces cris, de ces bruits violents et inattendus, de ces plaisanteries lugubres qui font le bonheur des gens d'une éducation grossière, on ne saurait trop engager les mères à veiller avec le plus grand soin sur les personnes à qui elles confient ce qu'elles ont de plus de cher.

Dr MOREAU DE TOURS.

LA LECTURE EN MANGEANT

Un groupe de mes lecteurs de province veut bien me poser une question à laquelle on me prie de répondre aussi longuement que je le pourrai. Il ne s'agit de rien moins que des avoir si manger en lisant ou lire en mangeant n'est pas nuisible à l'estomac.

Combien de mes confrères se sont prononcés sur ce sujet ! Moi-même, si j'ose me citer auprès de telles compétences, soit dans les nombreux articles que j'ai publiés un peu partout, ou bien soit dans mes derniers ouvrages tout récemment édités par J. B. Baillière, j'ai nettement et franchement donné mon opinion. Il ne me déplaît pas de l'exprimer ici une fois encore, puisqu'on me le demande. Je n'aurai pas du moins à m'excuser de répéter.

Un précepte latin, qui s'est profondément incrusté dans ma mémoire, et que notre époque me semble ou complètement avoir oublié ou ne pas savoir appliquer, est celui-ci : *Age quod agis*.

Ces trois petits mots que je voudrais voir écrits au front de tous nos monuments et à la place de cette devise surannée de "*Liberté, Égalité, Fraternité*" qui n'est qu'un leurre monstrueux, ces trois petits mots, dis-je, renferment tout un code de philosophie pratique, dont il ne vous serait pas inutile, ô cher lecteur ! de distiller l'essence.

"Fais ce que tu fais," dit le latin.

Et pour traduire en bon français, à l'usage de mes correspondants (comme s'ils ne savaient pas le latin !):

Quand vous mangez, mangez.

Quand vous lisez, lisez.

Que si vous vous livrez à ce dernier exercice, il ne vous sera pas défendu de prendre des notes.

Ah ! c'est que la digestion, voyez-vous, est une chose sacrée. Rien ne vaut une bonne digestion, source de toutes les satisfactions humaines. Quant aux mauvaises digestions, qu'à tout jamais le ciel vous en préserve ! Approchez-vous donc de la table, autant que possible, dégagé de tout souci, vierge, si cela se peut encore, de tout apéritif, entouré de bons compagnons peu mélancoliques, et mangez bien. N'avez pas trop vite, buvez sagement, lentement, et vous aurez ainsi comblé de joie votre estomac qui, à son tour, transmettra au cerveau ce bien-être et ces heureuses dispositions.

N'ignorez pas, et pénétrez-vous bien de cette vérité, que, dans des fonctions de cette importance, l'organe qui fonctionne, s'il veut mener à bonne fin son travail, ne doit pas être contrarié par des préoccupations simultanées. Égoïste et féroce, l'estomac veut qu'on s'occupe de lui, de lui seul. Chargé, pour sa part, d'entretenir le cerveau, il est jaloux de le voir partager ses repas. et, si les deux agissent *de conserve*, comme disent les marins, ils se nuisent mutuellement et finissent par se détruire.

Heureux qui digère bien ! Malheureux celui qui se croit forcé de lire en mangeant ! Non, il n'y est pas forcé. Il y a pis, c'est qu'il est seul, c'est qu'il s'ennuie et qu'il trompe, par l'ingestion d'une prose parfois très indigeste, les agacements d'un repas pris dans un pénible isolement.

Et, comme je le disais en commençant, ne vaut-il pas mieux avoir autour de soi de bons et gais compagnons avec lesquels on converse entre chaque morceau, au choc des verres emplis d'un généreux liquide ?

Si vous n'avez pas d'appétit, c'est dans ce spectacle qu'il faut aller en chercher, et non dans les colonnes d'un journal. Comme donnée psychologique, représentez-vous un ménage dont les deux conjoints lisent le journal en déjeunant ou en dînant. Cela ne vous

donne-t-il pas, sans autre examen, une note précise de l'état d'âme dans lequel vous surprenez ces deux forçats du mariage ?

Aujourd'hui, il faut bien le dire, peu de personnes savent manger, où la vie brûlée que l'on mène et les sauces épicées que l'on absorbe ont bien vite raison de l'estomac, et, par la même, du cerveau. On satisfait à un besoin, tout simplement, avidement, gloutonnement, pour en avoir plus vite fini, quand on ne se contente pas de grignotter.

La table, en province, est à la fois un plaisir et une distraction. On pense peu, on ne pense pas à lire, mais on suit d'instinct cette bonne loi naturelle qui a assigné à chacun de nos organes, pour son complet fonctionnement, son heure et son moment.

Donc, ô lecteurs ! si vous tenez à avoir l'estomac en joie et le cerveau sain, ne mangez pas en lisant, ne lisez pas en mangeant.

Age quod agis !

Dr DEGOIX.

ÉCONOMIE DOMESTIQUE

La viande

M. le professeur Etti, à Lausanne, vient de publier un ouvrage fort instructif intitulé *Cours d'économie domestique* ; ce n'est pas un recueil de recettes de ménage, mais bien un *manuel et livre de lecture*, recommandé aux familles.

Nous en extrayons le chapitre suivant, qui traite spécialement de la *viande*.

Quelque variées que soient les viandes de différentes provenances, les principes nutritifs sont pour toutes les mêmes, seules les proportions entre ces principes changent d'une viande à l'autre, quelquefois dans une assez notable mesure. La structure anatomique de la viande est la même pour tous les animaux, que ce soit la chair d'un bœuf ou d'un poisson ; c'est un assemblage de tubes d'une extrême exigüité remplis de sève qui, durant la vie de l'animal, est soumise à des modifications chimiques continuelles et est sans cesse renouvelée par le courant sanguin qui apporte les matériaux nouveaux et enlève les débris de la matière vécue ou usée. La qualité de la viande dépend de ce contenu des tubes, tandis que sa ténacité dépend des tubes eux-mêmes et des substances qui les lient entre eux et à d'autres parties du corps ; ces deux qualités dépendent surtout de l'âge, de la race ou de l'espèce animale.

La viande des jeunes animaux est plus tendre, plus aqueuse et plus grasse ; celle des animaux âgés est plus tenace, mais aussi plus savou-

reuse et plus nutritive. La viande est le plus souvent imbibée de sang ce qui modifie profondément sa composition. Ce que l'on appelle de la viande maigre est essentiellement formé de fibres musculaires entremêlés de graisse, de tissus tendineux, de vaisseaux sanguins et lymphatiques, de filaments nerveux.

On a trouvé dans 100 parties de viande de bœuf : 72,5 d'eau, 25,0 de tissus fibreux musculaires et autres et 2,5 de graisse.

Si l'on épuise par l'eau froide de la viande maigre finement hâchée et que l'on exprime le jus ainsi obtenu, on aura comme résidu une masse fibreuse blanchâtre, formée des fibres musculaires, du tissu conjonctif, de vaisseaux et de nerfs. En chauffant ce résidu à 70, à 80 degrés, les fibres se rétrécissent et se raccourcissent, elles perdent la propriété de s'imbibier d'eau, elles sont devenues insipides, on ne peut plus les mâcher. C'est la fibrine de la viande.

Chauffons le jus rougeâtre exprimé de la viande à 60 degrés, il se forme à sa surface une masse écumeuse ou flaconneuse blanchâtre c'est l'albumine de la viande qui s'est coagulée à 70 degrés, la matière colorante du sang se coagule à son tour, le liquide devient plus clair et prend une couleur jaunâtre, sa réaction est acide.

Nous filtrons ce liquide pour enlever les parties coagulées et nous constatons que sa saveur aromatique rappelle celle du bouillon. Si on le concentre, il se brunît et prend la saveur du rôti. En poussant assez loin la concentration, nous obtiendrons finalement un extrait de viande qui sera un assaisonnement de grande valeur.

Le bouillon de viande obtenu comme nous venons le montrer, est une chose très complexe ; la plupart des substances qu'il contient sont riches en azote ; deux d'entre elles, la *créatine* et la *créatinine* s'obtiennent, mais en minime quantité, sous forme de cristaux incolores et transparents.

À côté de ces corps on a constaté également de très petites quantités d'un corps appelé *inosite*, et des traces de quelques acides, de la *gêlatine*, des sels, surtout du chlorure de potassium.

Le bouillon est un apéritif, dans certains cas même un médicament, mais non un aliment.

Propriétés générales d'une bonne viande. La qualité de la viande dépend de la proportion et de la nature des éléments anatomiques qui la composent, de l'âge, du sexe, de la race et du traitement ou du genre de vie de l'animal.

Une viande de bonne qualité a une faible odeur *sui generis* qui ne doit pas trahir une fermentation putride ; elle a une couleur d'un rouge clair, et sur la tranche, elle est marbrée de rouge et de blanc ; elle est entremêlée de graisse qui ne doit pas être flasque, mais ferme et résis-

tante. Les fibres musculaires sont fines et juteuses, élastiques au toucher, et si on les presse légèrement, le sérum du sang s'en écoule.

Une lame de couteau qu'on a chauffée en la trempant dans de l'eau chaude, enfoncée dans la viande, ne doit pas, lorsqu'on la retire, présenter une odeur cadavérique.

La viande d'animaux trop vieux est tenace et compacte, celle d'animaux trop jeunes est maigre, pâle, flasque et gâcheuse.

Les muscles, immédiatement après l'abatage de l'animal, restent mous et respirent encore, mais peu à peu et à mesure qu'ils se refroidissent, ils se raidissent, ils perdent la contractilité et l'élasticité; ils se raccourcissent et deviennent plus gros, la teinte change, et la réaction chimique, de neutre et même d'alcaline qu'elle était, devient acide.

La chair prend la *rigidité cadavérique*. Les tubes transparents du muscle vivant deviennent opaques, leur contenu liquide se solidifie. Au bout d'un certain temps, la putréfaction commence, la rigidité disparaît, la réaction redevient alcaline.

C'est dans la première phase de la décomposition putride qu'on mange la viande de boucherie. Il n'y a guère que les poissons, les écrevisses et les huîtres qu'on mange le plus frais possible, la viande de boucherie devient plus tendre par un commencement de décomposition. En été, 12 à 24 heures, en hiver, 2 à 4 jours suffisent pour atteindre le degré de décomposition recherché, à moins qu'on ne tienne à manger de la viande pourrie, coutume dangereuse en vogue chez certaines personnes en mangeant du gibier qui a acquis le "haut goût."

Souvent on attendrit la viande en la soumettant à l'influence du vinaigre ou de l'acide lactique (lait aigri); on bat dans le même but la viande tenace, pour rompre les faisceaux de fibres.

La consommation de la viande crue peut offrir des dangers; elle peut contenir des germes vivants de la tuberculose, des cysticerques du ver solitaire, des trichines, etc.; la viande trop avancée en putréfaction est également dangereuse.

Ces propriétés ne se révèlent pas toujours par des caractères extérieurs faciles à constater, et c'est avec raison que, dans les centres populeux où la consommation de la viande est considérable et les dangers de contamination grands, on confie le soin de l'inspection de la viande à des hommes de l'art.

Catégories de viande.—Les viandes de moindre qualités sont celles :

1. Dont les fibres sont trop grossières ;
2. Qui sont trop grasses ;
3. Qui renferment trop de tendons, de tissus conjonctifs ou d'os.

Les fibres grossières sont difficiles à mâcher, la viande est fade et

se digère difficilement ; le sarcolemme abonde et le protoplasma est rare.

La graisse joue un rôle important dans l'alimentation ; c'est, on le sait, un principe alimentaire indispensable, mais la viande maigre est toujours imprégnée de globules graisseux et il est inutile de dépasser la proportion qu'elle présente. Les tendons et les tissus conjonctifs en général sont réfractaires à la mastication, lors de la cuisson ordinaire de la viande, ils se raccourcissent, se recoquillent et se racornissent, ils ne se dissolvent que dans une température très élevée ou sous l'action d'une ébullition très prolongée, ce qui diminue la valeur des autres parties consécutives de la viande.

Les os ne sont pas mangeables et diminuent la valeur des parties molles qu'ils accompagnent ; ils ne sont pas sans valeur, car une partie de leur tissu est soluble, mais c'est dans leur voisinage que les muscles s'amincissent et que les tendons abondent ; ils sont donc désavantageux à ce double point de vue.

Les viandes de première qualité sont celles dont les fibres sont fines et serrées, imprégnées d'une proportion convenable de graisse, dépourvues le plus possible de tissus tendineux et dont les principes savoureux ou os mazômés ont été développés par une activité modérée, mais soutenue des muscles.

Ainsi le psoas (filet) est tendre, à fibres musculaires fines, peu tendineux, mais *fade*, tandis que la trapèze (à l'épaule) et le sacrofémoral (grand fessier) sont moins tendres, mais *plus savoureux*, parce que ces muscles, également très volumineux et composés de fibres fines, sont appelés, pendant la vie de l'animal, à des fonctions beaucoup plus soutenues et plus intenses.

En général la grosse extrémité, la partie la plus renflée ou la tête du muscle est tournée vers le haut du corps, tandis que la partie la plus amaïncie, la queue, se dirige en bas ; d'où il résulte que, en terme général, la viande de la région supérieure, celles des fesses au dos et de l'épaule est de meilleure qualité que celle de la région inférieure, soit du côté de la poitrine, du ventre. La région comprise entre ces zones fournit généralement une viande de moyenne qualité, parce qu'ici le tissu musculaire prédomine encore, tandis que plus bas, il est fortement entremêlé de tissus tendineux et de graisse.

La structure et les fonctions de la hanche sont semblables à celle de l'épaule, les membres antérieurs du bœuf servent cependant d'une manière plus spéciale à la station, tandis que les fonctions des membres postérieurs consistent principalement à opérer la propulsion, qui exige de plus grands efforts ; à cette différence de fonction correspond une différence de qualités de viandes des deux régions, non seulement

les muscles de la région fessière sont plus volumineux, mais aussi plus savoureux et la viande est de qualité supérieure à celle de la région correspondante de l'épaule.

Les muscles fléchisseurs et extenseurs des membres, logés dans le tronc, n'envoyant que de minces faisceaux musculaires dans les rayons inférieurs avec lesquels ils sont reliés par des tendons volumineux et solides ; ces tendons, tissu collagène plus ou moins soluble dans l'eau bouillante, fournissent, à la cuisson, une bouillie gélatineuse, mais peu de matériaux pour la mastication.

Les bouchers débitent la viande du bœuf de façon que les qualités des régions dont nous venons de parler soient maintenues dans les pièces de l'étal.

Le *jarret de derrière* renferme deux os longs, le tibia et le péroné ; le plus gros, le tibia, contient beaucoup de moëlle ; cette pièce de l'étal, que le boucher ajoute comme *charge* à d'autres morceaux plus charnus, est excellente pour préparer un bon consommé.

La *hanche* comprend la chair qu'entoure l'os coxal et le fémur ; une aponévrose de contention la sépare en deux portions, l'une postérieure renfermant le fémur en entier et une partie de l'os coxal que le boucher scie par son milieu ; l'autre, en avant et en dessous, ne contient pas d'os. Chacune de ces deux portions est débitée en plusieurs grands morceaux. Une aponévrose de contention se montre à la surface de la portion qui contient les os et forme un sillon dans la direction du fémur ; c'est en suivant cette aponévrose que le boucher sépare la pièce en deux morceaux et enlève facilement le fémur : la *tende de tranche* avec le *coin* rond du côté du pli de l'aîne, dont on enlève l'os coxal, est un morceau de première qualité pour *rôti* et la *grande tranche*, en dehors, s'étendant jusque vers le jarret, plus tendineuse, constituant cependant un morceau estimé pour rôti. L'autre portion qui ne contient pas d'os et peu de tendons, est composée des pièces connues sous les noms de *tranche grasse*, dessous et vers l'aîne, la *fausse tranche*, en dehors, et la *pièce ronde*, cette dernière la plus fibreuse, les deux autres un peu tendineuses seulement vers les extrémités tournées du côté du jarret, mais toutes trois des pièces recherchées pour *rôtis*.

Au-dessus et en arrière de la hanche se trouve le morceau appelé *culotte*, depuis l'os coxal dont il renferme une portion à la naissance de la queue et entourant le sacrum ; la partie la plus tendineuse de cette pièce est en arrière, la partie la plus charnue est en avant : en la coupant en morceaux dans une direction perpendiculaire à la colonne vertébrale, comme cela se pratique à Paris, on obtient des portions d'inégale valeur, celles qui sont en arrière étant de beaucoup infé-

rieures à celles qui sont du côté du romsteack ; dans nos boucheries on la coupe parallèlement à la colonne vertébrale, de sorte que tous les morceaux contiennent des quantités proportionnellement égales de chair musculaire et de tendons. Ces morceaux sont quelquefois apprêtés en *rôtis*, mais il est préférable de les employer comme *bouillis*, surtout la partie du côté gras, soit vers la queue.

Le *filet*, muscle volumineux appliqué sur la face intérieure de la colonne vertébrale et s'étendant de la région sacrée jusqu'au diaphragme, ne renferme que peu de tissus tendineux et aponévrotiques.

L'animal de boucherie en a environ le 1 pour cent du poids du corps de chaque côté, plus développé chez les vieux sujets bien nourris que chez les jeunes mal soignés. La tête de ce muscle est tournée du côté de la tranche et la queue en avant ; les meilleurs morceaux de filets sont donc situés en arrière. C'est d'ailleurs une des pièces qui, en terme de boucherie, sont connues sous le nom *chair morte*, ce qui exprime sans doute que ce muscle a une activité restreinte et une saveur fade.

Il en est de même du muscle large et mince du *diaphragme* que l'on vend sous le nom de *faux-filet*. Les morceaux connus sous ce nom sont d'ailleurs pris partout ailleurs où les paquets musculaires sont assez volumineux, dans la tranche, la tende de tranche et même dans l'épaule ; cette dernière région, beaucoup plus tendineuse que la hanche, ne peut fournir que du faux-filet d'une qualité très inférieure, et la cuisinière ne se laissera pas tromper et n'acceptera pas de faux-filet pris dans cette région.

Le *romsteack* est le morceau qui est situé immédiatement en avant de la culotte sur les vertèbres sacrées et lombaires et dans le voisinage de l'os coxal, jusqu'à l'articulation de cet os avec le fémur. Morceau tendre et très savoureux, supérieur au filet, débité en *beefsteak*.

L'*aloyau*, sur la colonne vertébrale, région lombarde, en avant du romsteak, jusqu'aux côtes couvertes ; grand morceau peu tendineux, tendre et succulent. L'*aloyau* complet complet aussi le romsteak et le filet, mais lorsqu'il est débité en morceaux de moindre étendue, on la coupe perpendiculairement à la colonne vertébrale et, dans ce cas, les morceaux du côté du romsteak, contenant la tête du filet, ont une valeur supérieure à ceux qui sont situés du côté du thorax.

La *bavette d'aloyau*, droit au-dessous de l'aloyau, région moyenne, partie tendineuse et peu charnue, viande de moyenne qualité, est employée pour préparer des bouillis.

Le *flanchet* ou *prin*, en dessous du précédent, membranique, tendineux et gras, donne de mauvais bouillis.

Les *côtes couvertes* et les *basses côtes*, de la région dorsale de la

colonne vertébrale, recouvrant les articulations des côtes depuis les lombes jusqu'au talon du collier, renferment beaucoup d'os, mais la chair est très succulente et, quoique souvent employée pour préparer du *bouilli*, elle donne d'excellents *rôtis* à cause de sa saveur exquise.

Les basses côtes, c'est-à-dire les couches musculaires profondes, situées en dessous de l'épaule, sont préférablement bouillies.

L'*épaule* est la région qui contient la palette (omoplate ou scapulum) et l'humérus. Les pièces les plus charnues de cette région, le derrière du *paleron* et la *grande tranche* de l'épaule en haut et en arrière, sont parfois employées comme rôtis, mais mieux faut les préparer en bouillis, comme les autres pièces, soit la *boite à malle* dans le *paleron* et la *bande de macreuse* ou *petite tranche de l'épaule*, car ces morceaux sont très tendineux et donnent un bon bouillon, le bouilli même n'est pas de bonne qualité.

La partie des flancs qui se trouve en dessous des côtes couvertes et qui comprend une partie des muscles qui recouvrent les côtes jusque dans le voisinage du sternum, se vend sous le nom de *côtes plates*, qui contiennent beaucoup d'os et de cartilages, propres à la préparation du bouilli. Plus bas encore et autour du sternum, les muscles deviennent plus minces, les tendons et les graisses augmentent, le cartilage est abondant, c'est la région que les bouchers appellent les *os blancs* et qu'on débite aussi sous le nom de *grumeau* et de *poitrine*, mauvais *bouilli*, donne du bon *souillon*.

Le *jarret de devant* contient les os de l'avant-bras, peu charnu, très tendineux, fournit un bon bouillon, mais la viande ne peut être utilisée que pour faire du *hachis* et des *croustades*.

DE L'EAU! DE L'EAU!

M. Kneipp est un curé, un curé allemand. M. Kneipp est né à Stefansried en 1821. La famille de M. Kneipp n'était pas riche, et dès son enfance M. Kneipp fut obligé d'aider à son père dans son métier de tisserand. Ce n'était pas précisément ce que voulait M. Kneipp. Le sacerdoce l'attirait invinciblement, si invinciblement, qu'un beau jour il quitta la maison paternelle pour s'en aller à Munich, où il trouverait des livres et des maîtres. Or, M. Kneipp était d'une santé fort délicate. Travaillant beaucoup, se nourrissant mal, il ne tarda pas à tomber malade. C'est alors que se rencontra sous sa main le fameux traité d'hydrothérapie du Dr Hahn. A peine en eut-il lit quelques pages, qu'enflammé d'une noble

ardeur, il se dirige au pas de course vers le Danube et s'y plonge tout entier après, toutefois, avoir brisé la glace qui couvrait la surface du fleuve. Et toujours au pas de course, il revient chez lui, où il va se recoucher.

Tel est le point de départ de M. l'abbé Kneipp. Car, maintenant c'est M. l'abbé Kneipp, curé, s'il vous plaît, du petit village de Wcrishofen, entre Augsburg et Memmingen. Tout en remplissant les devoirs que lui imposent ses fonctions, M. Kneipp n'en perd pas pour cela de vue ses projets de régénération du monde entier par l'eau. Il sème autour de lui la bonne parole, et de tous côtés, les prosélytes surgissent et, naturellement, ses paroissiens sont ses premiers clients. La réputation d'un tel homme et le bruit de ses guérisons qui tenaient du prodige, ne tardèrent pas de se répandre en Allemagne, et l'on vit un jour, dans le minuscule hameau de Wcrishofen, près de trente mille visiteurs qui venaient demander à M. Kneipp de les sauver, de leur rendre la santé, la vie, ce à quoi du reste, ne manquait pas M. Kneipp. Oh ! mon Dieu, rien de plus simple. Ses patients, il les conduisait à une sorte de buanderie, où il leur prodiguait les bains et toutes les ressources de l'hydrothérapie. Et ce n'était pas le menu peuple qui venait au curé de Wcrishofen. Les hautes classes allemandes, l'aristocratie la plus ombrageuse et la plus sceptique, les bourgeois fortunés ne dédaignaient pas de venir passer une saison dans ce village où ils pouvaient à peine se loger... en attendant le Casino, le théâtre, la roulette et les petits chevaux.

Quoiqu'il en soit, les médecins s'émurent. Mais ils perdirent leur procès, et, après avoir expérimenté le système Kneipp, ils en devinrent eux-mêmes les plus ardents propagateurs dans toute l'Allemagne.

Hâtons-nous cependant de dire que M. Kneipp n'a absolument rien à démêler avec A. Jacob. Ce n'est nullement un fumiste. Il est convaincu et il en est convaincu bien d'autres.

Mais notre but en écrivant cet article n'est pas de présenter à nos lecteurs un nouveau Kock, un inventeur de théories comme l'Allemagne en possède à foison (car tout Allemand invente ou s'approprie quelque chose). Sa méthode, d'ailleurs, n'est pas nouvelle, M. Kneipp n'a rien inventé ; il n'a fait qu'appliquer avec persistance, avec frugue, avec une inébranlable ténacité des principes

de thérapie que nous-mêmes nous ne sommes pas très éloigné d'accepter en bloc, et que, dans ce journal même, nous avons plus d'une fois vivement préconisés.

De tout temps, et depuis que le monde existe, les bains complets ou locaux, les ablutions répétées ont été conseillés par tous les médecins. La nature a précédé la science, et les peuples enfants étaient, pour ainsi dire, plus aquatiques que *terriens*. L'eau, où ne la trouvons-nous pas, au-dessus et au dessous de nous ? N'est-ce pas, s'il faut en croire certains biologistes, notre élément primitif et constitutif ? Mais en Angleterre, en Amérique, en Australie, vous avez plusieurs centaines de milles d'individus qui ne vivent pour ainsi dire que d'eau. Non, M. Kneipp n'a rien inventé, aussi le laisserons-nous avec sa médication que nous trouverons dans tous les coins de Paris, partout où il y a un enseigne de *bains*.

Mais ce n'est pas sans plaisir que nous nous rencontrons avec l'hygiéniste. M. Kneipp, avant de nous confier ses axiomes d'hygiène, fait d'abord le procès à notre génération qu'il trouve faible, efféminée. De la trop facile invasion de toutes ces maladies qui nous déciment et dont l'énumération ne tente nullement notre plume. Nous abonderons dans le sens de M. Kneipp, et ces considérations sont, certes, on ne peut plus judicieuses. Il nous souvient, en les lisant, de certains de nos articles qui, depuis, ont été réunis en volumes et où l'on trouvera, à peu de choses près, les très simples théories dont s'émeut aujourd'hui cette trop impressionnable Allemagne. Comme le fait observer très caustiquement M. le Dr Reuss, auteur d'une intéressante notice que nous avons suivie consciencieusement, si les Allemands se mettent maintenant à boire de l'eau, qui donc boira leur bière ? Le gouvernement ne doit pas regarder d'un bon œil M. le curé Kneipp, dont la croisade aquatique ne tend à rien moins qu'à faire diminuer considérablement une source de revenus des plus importantes pour l'Empire.

Dr D...

LE CHAUFFAGE DES HABITATIONS

La théorie du chauffage des habitations, une des questions les plus importantes au point de vue de l'hygiène, a fait dernièrement

l'objet d'une très savante communication de M. Émile Trélat, à la Société de Médecine publique.

Si l'on s'en rapporte aux nombreuses études qui ont été déjà faites sur le même sujet, il semblerait qu'il reste fort peu chose à en dire aujourd'hui. Ce serait parfaitement exact, si l'on devait considérer que le chauffage des habitations consiste uniquement à dégager de la chaleur dans un local occupé, ou à l'y amener d'un lieu de production éloigné. La solution du problème consisterait alors dans la simple application de quelques lois de la chaleur.

Mais, les solutions trouvées jusqu'à ce jour n'ont pu donner satisfaction à l'hygiéniste. Et on ne peut dire encore, avec certitude, le degré qu'un thermomètre pendu dans une chambre habitée devra marquer pour que la salubrité thermique y soit assurée.

Les remarquables travaux de Pécllet et du général Morin, concernant la production et le transport de la chaleur dans les lieux habités, n'ont point permis de résoudre le problème d'hygiène qui consiste à entretenir les lieux habités en état de salubrité thermique, malgré les variations de température de l'atmosphère et de la terre à l'extérieur.

C'est pour ce motif que M. Trélat a cru devoir reprendre la question, en se plaçant uniquement au point de vue hygiénique c'est-à-dire en cherchant les principes fondamentaux auxquels doit satisfaire tout chauffage d'habitation pour être salubre.

“ Il va de soi, que nos habitations doivent être garanties contre tous les mouvements sensibles de l'air, car c'est en partie pour cela que nous nous y arrêtons. D'un autre côté, nous savons que l'air enfermé doit être renouvelé, afin que toutes les expirations et transpirations dont nous le salissons soient emportées, en même temps que remplacées par de l'air pur. Mais ce renouvellement doit être opéré sans que nos corps en soient blessés ? ”

Mais il faut dire plus : Un air d'intérieur sain ne peut absolument pas servir au chauffage.

Notre travail respiratoire est d'autant plus efficace que l'air respiré est plus dense. Chacune de nos aspirations introduit, en effet, dans nos poumons une quantité d'oxygène d'autant plus considérable, que l'air est plus dense. Or, dans une atmosphère mécaniquement libre, l'air est d'autant plus dense qu'il est plus froid.

“ Ainsi une bonne aération nous condamne à ménager soigneusement la permanence d'une basse température atmosphérique ; mais, en même temps, elle nous commande d'en combattre le refroidissement, dont elle menace le corps. Cela ne peut se faire que par la voie de radiation thermique, et c'est à l'action radiante des parois de l'habitation qu'il faut ici faire appel. Ces parois devront, à tous égards et en tous temps, posséder assez de calorique pour suffire à la conservation de la température normale du corps. L'entretien de cet état thermique pendant les saisons froides constitue le problème du chauffage des habitations.”

Après avoir examiné comment on peut obtenir dans l'intérieur des habitations un milieu thermique salubre, M. Trélat termine par les conclusions suivantes :

“ — La tenue de salubrité thermique dans un local habité dépend uniquement de l'entretien, à une température convenable, des surfaces murales et mobilières enveloppant l'habitant. C'est cet entretien qui constitue le chauffage des habitations.

“ — Les appareils qui y pourvoient doivent affecter aussi peu que possible la température de l'atmosphère intérieure pendant l'occupation des localités. Cet règle ne contredit en rien les satisfactions de confortable que les cheminées avec leur foyer découvert, apportent dans les intérieurs.”

Selon l'auteur de cette savante communication, la solution parfaite consisterait à établir des murs avec un vide médian, dans lequel circulerait un véhicule de calories, de façon à régler la température de la paroi intérieure à la manière des hypocaustes antiques. Il est vrai qu'on ne peut guère songer à cette solution avec les murs si minces de nos hautes habitations urbaines. Il faut pour cela des habitations isolées à la campagne où l'on ne ménage pas l'espace à outrance.

Cependant, un ingénieur distingué, M. Somasco, s'est fait construire à Creil, dans le département de l'Oise, une maison qui répond à ces desiderata.

Nos lecteurs nous sauront gré de puiser à leur intention, dans le journal le *Génie civil*, quelques détails relatifs à cette construction.

“ L'habitation est un pavillon isolé comprenant deux étages, et un comble servant de hall.

Les murs creux ont 0m55 d'épaisseur totale ; ils sont formés extérieurement par un mur en briques de 22 centimètres. Il reste donc un vide de 20 à 22 centimètres entre ces deux murs, de telle sorte que toute la maison est close extérieurement par deux enveloppes placés l'une dans l'autre.

Les murs du sous-sol sont pleins, mais présente à leur partie haute, près du plafond, sur tout leur pourtour intérieur, des orifices d'entrée qui correspondent avec le vide des murs.

Une cloison intérieure contournant tout le sous-sol, forme un vaste couloir fermé en avant des orifices d'introduction des murs creux. Le couloir est mis en communication directe avec l'extérieur sur toutes les faces de la maison par de grands orifices établis à environ 1m50 du sol.

A l'intérieur du couloir, un tuyau de chauffage permet d'élever la température de l'air qui doit passer dans l'épaisseur des murs. Cet air chaud, après avoir circulé dans le vide existant entre les deux murs, contribue au chauffage du hall établi dans les combles.

L'air extérieur est admis dans les pièces par les orifices naturels, et évacué par les cheminées spéciales à chaque pièce."

Les conditions indiquées par M. Trélat se trouvent donc parfaitement réalisées :

Chauffage provenant du rayonnement des murs ; aération permanente par l'air extérieur.

Voici maintenant quelques-unes des constatations faites par E. Somsaco dans son habitation de Creil :

1. La température de l'air circulant à l'intérieur des murs varie de 45 à 50° centigrades.

2. La température des murs, mesurée sur leur surface interne, se maintient dans les limites de 30 à 36° au rez de chaussée. Les murs n'accusent donc au toucher aucune sensation de chaleur, et quelles que soient les variations de température extérieure, l'écart intérieur constaté sur les murs n'a pas dépassé 6°.

3. La température décroît d'environ 1 degré par mètre de hauteur ou plus exactement de 3 degré par étage.

4. L'air qui entre par les orifices naturels ne subit aucune préparation ; il est donc absolument froid. Cependant, un thermomètre suspendu au milieu de chaque pièce n'a jamais accusé moins de 14 degrés avec les fenêtres fermées, et moins de 8 degrés

avec les fenêtres entièrement ouvertes. Cette observation montre que le thermomètre subit l'influence du rayonnement des murs.

En résumé, l'expérience tentée par M. Somasco rend évident ce fait : qu'il est possible d'habiter en toutes saisons une pièce où il n'existe d'autre chauffage direct que celui provenant du rayonnement des murs, et qu'une température très peu élevée de murs suffit pour assurer le bien-être intérieur. Elle prouve enfin qu'il est nécessaire d'avoir recours à certaines précautions pour que l'émission direct de l'air froid ne puisse devenir une cause de gêne à l'intérieur de l'habitation.

A. JOLTRAIN.

LA MÈRE ET L'ENFANT

Nourriture des enfants

De bon bouillon de bœuf et du pain, du bouillon de mouton, du bouillon de poulet sont très nourrissants pour les jeunes enfants. Un œuf cuit légèrement à la coque leur convient aussi.

Cependant, ce qui est assez curieux, les œufs sont très défavorables à certaines constitutions. J'ai une petite fille à qui les œufs donnent des syncopes, et qu'ils rendent très pâle, même lorsqu'on les lui donne en extrêmement petite quantité.

Les œufs à la coque sont considérés comme plus sains que cuits d'une autre façon. Un docteur conseille la manière suivante de cuire les œufs ; il dit : " Par le mode ordinaire de l'immersion pendant trois minutes dans de l'eau bouillant continuellement, le blanc devient dur et indigeste avant que le jaune soit convenablement chaud, et une demi-heure de plus ou de moins compromet le succès de l'opération.

Le mode le meilleur est de placé l'œuf dans l'eau bouillante, puis d'enlever la casserole du feu tout à fait, et de laisser l'œuf dans l'eau de dix minutes à un quart d'heure. Il faut environ un quart de litre d'eau pour un œuf, trois huitième de litre pour deux œufs ou un demi-litre pour quatre œufs. Dans ces proportions, au cas où la casserole serait bien couverte, les œufs froids réduisent promptement la température de 100° presque à la température de la cuisson ; avant que l'œuf soit chaud partout, il est presque descendu à 90°, de sorte qu'il importe peu qu'il reste cinq ou dix minutes de plus dans l'eau

En faisant des expériences sur les œufs, ajoute le docteur, j'ai découvert que la température de coagulation du jaune est plus basse que celle du blanc ; ainsi, si l'on garde l'œuf dans l'eau à 90 degrés per-

dant longtemps, le jaune peut devenir plus dur que le blanc, le centre ayant le temps de devenir presque aussi chaud que le reste.

Il donne cet avis : " Cuisez vos œufs, ne les faites jamais bouillir. " Pope a dit : " Le vulgaire fait bouillir un œuf, le savant le rôtit ; il y a une autre manière de cuire les œufs à laquelle nous sommes totalement étrangers, c'est de les cuire sous les cendres. "

Les cris des enfants

Pour qui sait discerner, il y a là un langage clair. A-t-il froid ? a-t-il chaud ? a-t-il faim ? est-il mouillé ? gêné dans ses mouvements ? a-t-il besoin de dormir ? veut-il être levé ? promené ? etc., le cri est différent.

Fonssagrives divise les cris des enfants en deux catégories : 1. les cris physiologiques, 2. les cris maladifs. Les cris physiologiques comprennent : les cris de besoin, de gymnastique respiratoire, de mauvaises habitudes, de méchanceté. Ils ont chacun leur note particulière. Il est indispensable de régler le plus tôt possible les heures des repas de l'enfant. Pendant le jour, il faut mettre entre chaque tétée un intervalle qui ne soit ni moindre de deux heures, ni supérieur à trois. Il importe que l'enfant ait le temps de digérer et la mère de se reposer pour que son lait, mieux élaboré, soit plus nourrissant. Si l'enfant, entre l'intervalle de deux tétées, cri et s'agite de nouveau, il faut bien se garder de lui donner le sein, ce serait charger son estomac. On doit simplement lui donner à boire ; il y a des enfants très altérés, un peu d'eau, sucrée légèrement, rafraîchit la bouche, mouille et désagrège les caillots de lait qui encombrant l'estomac et facilite la digestion.

Quand l'enfant a faim, il tient généralement la bouche ouverte, il tourne alternativement la tête, de gauche à droite, en poussant d'abord de petits cris modérés qui ne tardent pas à atteindre les notes les plus aiguës. On le voit, en même temps, retourner sa bouche pour chercher le sein ou le biberon et il se ronge très résolument les mains.

Le cri d'exercice respiratoire, dit Fonssagrives, a quelque chose de particulièrement placide et son expression est distraite et nullement passionnée ; l'enfant crie comme il ferait autre chose, regardant au plafond, s'arrêtant de temps en temps pour se reposer, et il n'a, ni dans l'expression, ni dans le geste, rien qui indique la souffrance.

Les cris de mauvaises habitudes se rapportent à la préférence qu'a le petit enfant pour telle personne plutôt que pour telle autre ; pour les bras que pour son berceau pour le bercement plutôt que pour le repos ; à une avidité inquiète excitée par le défaut de régularité dans ses repas.

Quant aux cris de caprice ou de méchanceté, il faut bien admettre qu'ils existent, mais ils sont dus, la plupart du temps, à la façon dont les enfants sont dirigés.

Combien, a dit Fonssagrives, sont commun les enfants qu'une tendresse inintelligente, une sollicitude qui manque son but a rendus méchants, c'est-à-dire a transformés en despotes en maillots, prodigieusement habiles à sentir et à exploiter la faiblesse qu'on leur montre. Il faut reconnaître que lever les enfants au moindre cri, les promener sur les bras, les bercer, leur donner dix fois le sein en une heure, c'est inaugurer un déplorable système d'éducation physique et leur créer tous les dangers d'une mauvaise hygiène.

Les cris de *maladie* sont provoqués par le froid, un emmaillottement trop serré, la piqûre d'une épingle, le pli d'un lange, l'irritation produite par l'urine ou les évacuations sur des surfaces irritées de la peau, des agressions parasitiques, des coliques, des douleurs de dentition, etc.

Le cri des enfants est souvent, dans les maladies, dévié de ses caractères habituels, et il faut en indiquer soigneusement la nature au médecin qui y puise des renseignements précieux. Le cri est souvent faible dans les maladies de poitrine des petits enfants et ressemble à un vagissement ; quelquefois, il est isolé, strident et suivi d'une somnolence comateuse comme dans les maladies cérébrales.

Enfin, le cri s'accompagne ou ne s'accompagne pas de larmes, caractère important à constater, quand l'enfant a plus de trois mois, c'est-à-dire a atteint l'âge où la sécrétion lacrymale est établie.

Trousseau a insisté avec raison sur l'importance réelle que présente la présence ou l'absence de larmes. Quand, un enfant qui a plus de trois mois exprime ses souffrances par la mimique habituelle des enfants qui pleurent mais n'a pas de larmes, quand, en même temps, le nez est sec et la bouche aride, il faut noter ces faits et les signaler au médecin qui en tirera souvent des indices utiles ; par contre, la réapparition des larmes dans le cours des maladies aiguës est un signe de détente et un avant-coureur de convalescence.

CONSEILS POUR TOUS

Quand vous sortez, ouvrez votre fenêtre et découvrez votre lit. Les vêtements de nuit doivent aussi être exposés à l'air. Si on les plie, l'exhalaison du corps pendant le sommeil n'est pas dissipée.

* * *

Les règles d'hygiène pour la conservation de la santé sont très simples et peuvent résumer en quelques mots à savoir : l'exercice, les bains, des vêtements appropriés à la saison, un air pur, la ventilation

des appartements, aucuns excès dans le boire, de la modération dans le manger, se lever et se coucher de bonne heure, se laver le corps complètement chaque matin et se frictionner ensuite avec un essuie-mains rude, avoir constamment l'esprit occupé, essayer de se conserver toujours en gaité, et ne pas laisser prendre possession de soi par l'anxiété et les pensées tristes. Si ces lois naturelles étaient observées, la dyspepsie et les maux de tête disparaîtraient.

* * *

Rien ne ride le visage et ne vieillit comme une disposition mélancolique ; lorsque vous vous sentez triste, occupez-vous l'esprit ou promenez-vous.

La promenade est particulièrement salutaire parce qu'elle active la circulation et dissipe la pesanteur du foie, source de la mélancolie.

* * *

On pourra faire prendre sans peine à un enfant le remède le plus amer ou le plus mauvais si on lui fait sucer d'abord une pastille de menthe, un morceau d'alun, ou un morceau d'écorce d'orange. Beaucoup de gens donnent un bonbon sucré aussitôt que l'enfant vient de prendre un remède. Il vaut beaucoup mieux le lui donner avant d'administrer la médecine.

* * *

Si vous avez des bourdonnements d'oreilles, il y a toutes chances pour qu'il proviennent de bouchons cérumen durci. Vous parviendrez, la plupart du temps, à enlever très facilement ce cérumen durci en seringuant l'oreille avec un peu d'eau chaude et de savon ou en vous versant au moment de vous mettre au lit un peu de glycérine dans l'oreille. Si cela ne réussissait pas, il faudra essayer d'un cataplasme de moutarde derrière l'oreille en vous mettant au lit. Vous répéterez l'opération deux ou trois soirs si c'est nécessaire et la guérison sera presque certaine.

* * *

Si vous voulez que vos lampes ne vous infectent pas de leur fumée insalubre, trempez les mèches dans de fort vinaigre, et faites-les bien sécher avant de vous en servir. Aucune lampe ne fumera avec une mèche ainsi préparée, à moins qu'on ne la monte d'une façon excessive.

* * *

La santé physique est la base de la santé morale, c'est pourquoi il faut veiller dans la jeunesse au parfait développement des forces physiques.

* * *

On prétend qu'en fermant les yeux pendant quelques minutes plusieurs fois par jour, on conserve la pureté des traits.

* * *

Ne buvez jamais froid lorsque vous avez chaud, non seulement de peur d'un refroidissement ou d'une pneumonie, mais de peur d'une éruption cutanée, chose qui se produit très fréquemment en de telles circonstances. Cette éruption est la conséquence d'une interruption dans l'équilibre circulatoire. Le liquide froid arrête la circulation du sang dans l'estomac et les organes adjacents. De là une quantité inaccoutumée du sang est amenée à la peau, qui y prend plus d'activité. Dans certains cas l'éruption est proéminente, dans d'autres elle forme des taches de dimension variée.

* * *

Ne mangez pas un grand nombre de mets à vos repas, vous mangeriez alors plus qu'il n'est nécessaire ; il y en a qui s'imaginent qu'ils peuvent manger tout ce qu'il y a sur la table.

* * *

Tous les aliments difficilement solubles se digèrent difficilement aussi ; quelquefois des parcelles de nourriture séjournent dans l'estomac pendant des semaines et engendrent la dyspepsie ; tels sont le jambon, le lard, la langue, le saumon. Les graisses et les huiles sont de digestion difficile.

* * *

Ne prenez jamais de spiritueux à jeun et ne mangez pas plus tard que l'heure à laquelle vous avez l'habitude de prendre votre repas.

* * *

Rappelez-vous qu'une vie oisive, inactive, sédentaire engendre la dyspepsie et l'hystérie. L'exercice est le grand agent de la circulation du sang. Les habitudes sédentaires affaiblissent non seulement le corps mais l'intelligence, déséquilibrent le système nerveux et rendent incapable d'études et d'efforts.

* * *

Si vous êtes près d'un malade, soyez doux et revêtez de tendresse autant que possible les attentions que vous avez pour lui. Dites de temps en temps un mot sympathique et prenez soin de ne montrer ni inquiétude ni impatience.

* * *

Si le malade a des tendances à l'insomnie et à l'agitation, il faut tâcher de le calmer et lui recommander de se tenir tranquille. S'il survient de la fièvre, tout raisonnement serait inutile ; aucune observation ne peut compenser le besoin de changer de position, le désir et l'espoir de rafraîchir le corps et les membres, de diminuer le trop de chaleur en recherchant de l'air et en écartant les couvertures. Dans ce cas la garde-malade doit d'abord donner quelque liquide rafraîchissant de la limonade par exemple ; elle doit soulever le malade sur l'oreiller après avoir retourné cet oreiller pour le rafraîchir, éponger les mains et les pieds avec de l'eau tiède ; ouvrir les rideaux afin que l'air puisse mieux pénétrer jusqu'au patient, imprégner l'atmosphère environnante de quelque essence volatile, au moyen d'un bouteille à goulot perforé ; diminuer les couvertures.

* * *

Rappelez-vous que les habitudes sédentaires, un sommeil trop prolongé, le séjour dans des chambres chaudes, des lits trop mous, l'habitation dans les villes diminuent l'énergie du système nerveux et prédisposent à l'hystérie.

* * *

Souvenez-vous toujours qu'un malade a besoin de tranquillité ; il ne faut pas trop de mouvement autour de lui.

Il est important que le patient puisse dormir avant que la nuit soit avancée, car le meilleur sommeil est celui dont on jouit avant que l'aube soit près d'éclorre.

* * *

La guérison dépend beaucoup de la garde-malade ; si elle néglige son devoir, les remèdes ne produiront qu'en partie leurs bons effets et le malade n'en éprouvera pas la même sensation de soulagement que s'il était entouré des soins intelligents et affectueux.

VARIA

Le nez rouge et son traitement

La *Médecine Moderne* donne, d'après Unna, un traitement facile de cette incommodité très pénible, surtout pour les dames. Quand cette affection est due à l'acné rosacea, Unna donne à l'intérieur 50 centigrammes d'ichthyol et prescrit en même temps des lotions avec

la même substance en solution aqueuse. On peut encore faire, la nuit, des applications de la pâte suivante :

Pommade de zinc.....	20	grammes
Poudre de riz.....	5	—
Soufre.....	2	—

Pour reconnaître la falsification des bonbons

Sous le nom de pralines on ne vend la plupart du temps qu'un mélange intime de plâtre, de gélatine et de farine, maintenu autour d'une semence de courge au moyen d'une fine couche de sucre. Pour reconnaître ces falsifications, on place un ou deux bonbons suspects dans un nœud de linge fin, et on suspend celui-ci dans un verre d'eau froide, de façon à ce que la partie du linge contenant les bonbons soit seule immergée. Après quelques heures le nœud ne contiendra que les substances insolubles normales (amandes, noisettes etc.), se l'eau, colorée ou non, aura conservé sa limpidité, si le produit soumis à l'effet n'est pas falsifié.

Si les bonbons sont colorés par des substances nuisibles, on les retrouvera dans le nœud ; les substances de cet ordre employée jusqu'ici, étant insolubles dans l'eau, tandis que les colorants inoffensifs s'y dissolvant. On retrouvera également sur le linge le plâtre, la farine, les graines de courge, etc.

Empoisonnement par des bougies contenant de l'arsenic

L'an passé, à l'époque des fêtes de Noël, on avait constaté chez des enfants et des adultes ayant assisté à une distribution de cadeaux autour d'un arbre de Noël, des vertiges, des malaises, des vomissements. L'enquête qui fut faite à la suite, a démontré que ce qui avait été bu et mangé ne contenait aucun principe nuisible, mais qu'il était vraisemblable d'incriminer des bougies de couleur, brûlant dans l'arbre, bougies qui contenaient de l'arsenic.

Il est possible que de ces bougies, brûlant dans une chambre peu vaste, se soient dégagées des vapeurs toxiques qui ont produit les symptômes dont il a été question.

Soupe pour les malades

Beaucoup de personnes seraient très heureuses de savoir comment faire une soupe pour les malades, soupe ayant toutes les qualités du bouillon et au-delà, et n'ayant aucun de ces inconvénients. On obtient cette soupe avec des haricots, des pois ou des

lentilles en procédant de la façon suivante qui permet d'en extraire une alaumine végétale de la même valeur que l'albumine animale aisément soluble dans de l'eau légèrement alcaline, et très digestible. On bout une quantité suffisante de haricots et de pois en y ajoutant d'autres légumes dans de l'eau contenant un peu de soude (environ 1/2 pour cent), jusqu'à ce que les légumes soient en morceaux. Après que la soupe a bien bouilli, on donne au malade le bouillon après qu'on l'a décanté. On prétend qu'il a un goût identique à celui du bouillon de viande.

Procédé pour constater la bonté des œufs

Il s'agit de toucher pendant deux secondes les deux bouts d'un œuf avec la langue.

Si l'on éprouve l'impression du froid au petit bout, c'est le signe de vie de l'œuf ; il est bon.

Si faible que soit la différence de chaleur aux deux bouts, il est bon.

Si la température des deux bouts est égale, l'œuf est mort et ne vaut rien.

Procédé pour nettoyer les objets

Placez pendant quelques minutes les objets dans une solution bouillante de tartre et frottez-les avec un morceau de cuir très doux.

Procédé pour nettoyer le marbre

Il faut d'abord les débarrasser de la poussière et ensuite les laver avec de l'acide chlorhydrique faible. Le savon altère la couleur du marbre.

Remède pour le mal de dents

Appliquez du précipité de soufre mouillé avec de l'esprit de vin et frottez avec une brosse très douce.

NÉCROLOGIE

Le docteur J. I. Desroches a l'honneur de vous faire part, amis lecteurs, de la perte douloureuse qu'il vient d'éprouver en la personne de sa mère, Madame André Desroches, née Héloïse Mercier, décédée le 24 mai 1892, à l'âge de 65 ans, 10 mois et 6 jours, au Saint-Esprit, comté de Montcalm.

Priez pour elle !

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,
MONTREAL.

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,
MONTREAL.

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.