

## 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.

- 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.

- 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.

Additional comments /  
Commentaires supplémentaires:

Pagination continue.

# JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

VOL. VI.

MONTREAL, AVRIL 1890.

No 12

LA RÉDACTION : .....DR J.-I. DESROCHES,

L'ADMINISTRATION : .....DR J.-A. BEAUDRY,

{ Bolte 2027 *Post-Office*,

{ No 76, rue St-Gabriel.

**Sommaire.**—A nos lecteurs.—Premiers beaux jours.—Améliorez votre café.—Hygiène scolaire : les jeux de l'enfant.—La mère et l'enfant : la première enfance ; le jus d'ananas dans le traitement de la diphtérie ; l'indigestion ; les enfants malades ; obstruction des narines ; les insectes dans les oreilles.—La guérison du croup.—Absinthisme et alcoolisme.—La constipation.—Informations générales : la loi des inhumations ; maladie de peau dans les écoles.—Conseils du vieux médecin : le danger des vêtements humides ; position du corps pendant le sommeil.—Communication de M. le docteur L. D. Lafontaine.—Catéchisme d'hygiène privée.

## A NOS LECTEURS

Le *Journal d'Hygiène Populaire* arrive heureusement à la fin de sa sixième année d'existence. Avec le numéro de mai prochain, ce journal se présentera à ses lecteurs sous un format nouveau, et leur offrira mensuellement trente-deux pages de matières à lire. L'en-tête des anciens jours restera au frontispice de notre chère publication.

Pionnier de la première heure, notre journal a continué sa marche ascendante sur le terrain de la vulgarisation hygiénique. Certes, il nous reste beaucoup à faire pour réaliser notre idéal d'hygiéniste et de philanthrope, mais nous avons le droit de dire que nous avons été un des promoteurs de l'hygiène dans cette Province, et que la besogne déjà accomplie n'est pas sans valeur pour notre journal. Nous espérons que nos Abonnés, nos Collaborateurs, nos Annonceurs, nous continueront leur précieux et bienveillant concours.

Sur la demande expresse de plusieurs membres du Conseil provincial d'hygiène et d'un grand nombre de nos fidèles Abonnés, nous consentons volontiers à ne publier dans ce journal que des articles courts. Notre journal étant mensuel, un long article que la rédaction est obligée de fractionner pour permettre la publication, perd de son intérêt et n'est lu que par de rares lecteurs. Nous prions donc nos Collaborateurs de se conformer à ces désirs exprimés, et de ne pas faire en sorte que l'on nous applique cet adage : "Les journalistes, comme les flots, sont changeants."

L'hygiène, croyez m'en chers lecteurs, est une dragée d'une incomparable saveur philosophique. Enlevez les couches qui forment cette dragée et vous y trouverez l'hygiène et la morale, indissolublement unies, constituant les bases

véritable d'une bonne éducation. D'ailleurs, vous savez lecteurs, que l'homme ne trouve pas, comme l'animal, dans ses instincts, le principe et la règle de ses actes. Il est obligé de s'adresser à sa raison, à son intelligence, comme à des guides expérimentés, pour cheminer plus sûrement dans la vie. Et c'est l'hygiène qui lui apprend à user sagement de tout ce qui l'entoure, à se placer dans les meilleures conditions possibles d'existence.

Dans cet affolement universel où chacun vit vite, à toute vapeur comme le train éclair qui franchit l'espace, l'étude de l'hygiène s'impose comme une nécessité pour relever les races, et pour préparer des hommes forts pour la Patrie.

L'hygiéniste reconnaît que, à côté des progrès accomplis depuis un siècle dans les sciences et dans l'industrie, il s'est produit, dans ces dernières années, un mouvement de recul très prononcé dans l'abaissement de la santé publique. C'est à nous d'en étudier les causes, sans parti-pris que celui de découvrir la vérité.

On ne peut nier l'abus que l'on fait de la vie. Le mal est d'autant plus grave qu'il échappe à l'observateur par sa grande diffusion. C'est un fait qui saute aux yeux de tous, il est évident.

L'hygiène est un arbre immense dont les rameaux s'étendent sur toute notre planète. Elle a pour mission de produire des fruits et de les distribuer à tous les membres de la famille humaine.

Pour tous, elle se dépouille de son langage scientifique pour parler celui de la vérité et de la simplicité; elle veut le bien de tous ceux qui, faute de ses lumières, gémissent sous l'influence pernicieuse de l'ignorance, de la routine et des préjugés.

Nous travaillons pour toutes les classes de la société, et nous sommes heureux de pouvoir dire que le tirage mensuel de notre journal s'est considérablement accru surtout depuis quelques mois, et continuera, nous l'espérons, sa marche ascendante.

Notre journal est une publication utile à nos compatriotes. A l'œuvre donc chers Collaborateurs, et arborons bien haut le drapeau de la bonne foi, de l'indépendance et de la justice.

DR J. I. DESROCHES.

## PREMIERS BEAUX JOURS

Et voici que, sous les caresses des premiers soleils, apparaissent les premiers bourgeons. Dans quelques jours nous aurons de l'ombre, non pas cette ombre inquiète, étouffante qui tombe des nuages renfrognés, mais l'ombre douce, légère et rafraîchissante des arbres de nos boulevards, de nos promenades et de nos squares. Que ne sommes nous poète pour chanter ainsi qu'il conviendrait la gloire du renouveau ! Mais le tout est encore de savoir si nous trouverions, pour rester à la hauteur de notre tâche, quelque formule inédite, quelque accent plus tendre ou plus fier, plus pénétrant et plus original. Ces diables de versificateurs ont acca-

paré toutes les images, ces alouettes éprises de lumières, dans les filets de leur outreucidante imagination. La destinée, au lieu de nous mettre en bandoulière la lyre ou le luth symboliques, voire une simple guitare, nous a planté entre les doigts un bistouri qui se retournerait contre nous-même si nous nous avisons de le troquer contre une plume d'oie ou de fer, engin presque indispensable à la fabrication des fluides ou scnores hémistiches qui ont tour à tour fait immortels Scribe et Victor Hugo.

Purgez-vous, cher lecteur, puisque voici venir les premiers beaux jours et qu'il faut que je vous parle médecine. Songez qu'à cette époque de fermentation universelle, la masse du sang s'émeut tout entière dans le corps humain, et c'est de globule à globule comme un mot d'ordre de s'ébattre et de se révolter dans son étroite prison. Oui, le sang, comme le vin dans une cuve, a son ébullition caractéristique, qui se transmet au cerveau, et lui suggère les fantaisies les plus bizarres quand il ne l'incommode pas de gênantes pesantéurs ou de lancements inattendues. Nous ne sommes après tout que des plantes, et nous participons nous aussi à cette grande vie de la nature, qui se manifeste à ses époques, et nous fait sentir en mattress ses bénignes ou malsaines influences. Ce ne sont donc pas les poètes qu'il faut lire en ce moment, ô vous tous et toutes qui me lisez, c'est au médecin qu'il vous faut vous adresser, et tous mes confrères vous répondront comme moi, avec le même prosaïsme décevant, mais avec le même élan sincère et spontané : Purgez-vous ! Purgez-vous !

Que si vous m'interrogez sur le mode de purgation que vous emploieriez, je ne sais trop comment vous répondre. C'est affaire de tempérament. A l'un l'huile de ricin onctueuse ; à l'autre l'impétueuse aloès ; d'autres préféreront l'Hunyadi Janos ; quelques-uns n'ont d'estime que pour le sel de magnésie Roy, ou les pilules laxatives de Brain (ce en quoi nous ne les blâmons pas) ; les docteurs Franck et Dehaut ont attaché leurs noms à de méritoires pilules, et la prodopylline a cours dans les classes aisées. Qui donc pourra nous dire, même approximativement, de combien de manières l'espèce humaine peut être purgée ? Chacun n'a-t-il pas la sienne ? Et nous sommes convaincu que c'est la meilleure. Quant à nous qui n'en préconisons aucune, nous continuerons à crier de toute la force de nos poumons à nos contemporains : " Lorsque l'âpre hiver aura fait sa saison, et que les marronniers gonflés de sève annonceront par la joyeuse et plantureuse rougeur de leurs branches ; par le suintement apoplectique de leurs bourgeons, corsets bruns qui vont bientôt crever pour l'éclosion des petits bouquets verts et poisseux, futures feuilles, lorsque, dis-je, les marronniers ressusciteront, ainsi que les lilas embaumés, amis lecteurs, purgez-vous, tout simplement.

Et, si vous voulez m'en croire, ne vous laissez pas aller à une joie funeste sous la tiède influence des soleils prématurés. Vous êtes, à n'en pas douter, porteur de flanelle ; conservez précieusement cette flanelle ; faites mieux, ne la quittez jamais. Quand on a commencé il faut aller jusqu'au bout. Ne changez pas précipitamment l'étoffe de vos vêtements. Les soirées sont fraîches ; quelque haleine des dernières gelées est encore restée dans la brise des nuits ; pas d'imprudence, si vous ne voulez ouvrir la porte à des infirmités d'autant plus redoutables qu'elles vous

atteindront, comme je l'ai dit, dans une sorte de renouvellement de votre organisme.

Et puisqu'ici-bas il faut se défier de toutes choses, même et surtout des meilleures, n'ayez qu'une médiocre confiance dans le soleil des derniers jours de mars et d'avril. Ses perfides rayons distillent des fièvres particulières et des rhumes tenaces. Ce n'est pas que sur les gens sains il ait une influence autrement pernicieuse, mais tout commencement de maladie nouvelle éveille un germe de maladie qui couve, et les complications surviennent, qui déroutent la science du médecin, et le soumettent encore à cette humiliation de reconnaître le peu qu'il est devant certaines affections.

Tout n'est pas roses, comme on le voit, au printemps, bien que nous n'y soyons pas encore. A l'heure où nous écrivons ces lignes, nos fenêtres grandes ouvertes, l'air est léger, tiède, élastique, le ciel est bleu, de ci de là, pommelé de petits nuages blancs ; à l'heure où elles paraîtront, qui vous dit que nous ne pataugerons pas dans un pied de neige ou qu'une pluie glacée ne nous trempera pas jusqu'aux os ? *Chi lo sa ?* Puissé-je être mauvais prophète.

DR DEGOIX.

---

### AMELIOREZ VOTRE CAFÉ

---

Encore le café ! Eh pourquoi non, chers lecteurs. *Bis repetita placent*, dit le proverbe. Quand il s'agit du café, on ne saurait trop multiplier les *bis*, croyez-moi !

N'en prenez-vous pas régulièrement chaque jour, vous tous qui faites travailler votre esprit ? car vous savez fort bien que ce bienfaisant breuvage stimule doucement le cerveau, rend l'imagination plus vive, et exerce sur les facultés intellectuelles une action que vous reconnaissez vous-même.

N'en usez-vous pas également, lectrices, vous toutes qui cherchez dans cette agréable infusion une boisson qui excite la digestion, et procure un sentiment de bien-être très prononcé ?

Et vous oseriez conclure que tout a été dit sur le café, et qu'après les multiples et intéressants articles que plusieurs de nos chers collaborateurs ont consacré au café, dans nos colonnes, il ne reste plus rien à glaner, après eux, concernant ce bienfaisant breuvage.

Nous avons examiné de préférence, jusqu'ici, l'historique du café, ses applications hygiéniques, thérapeutiques et médicales, ses indications et contre-indications dans certaines affections, et sur tels ou tels tempéraments. Nous allons vous entretenir aujourd'hui de l'amélioration des cafés et de leur torréfaction.

Une bonne et rationnelle torréfaction est de toute importance pour donner à l'infusion du café ce goût particulier qui lui a conquis sa vogue. Aussi quelques courtes explications ne seront-elles pas inutiles pour vous faire comprendre comment doit s'opérer cette opération indissolublement liée à la bonne qualité du café.

Lorsque l'on brûle le café, il y a un grand dégagement de vapeurs. Les unes sont inutiles, c'est de la vapeur d'eau ; d'autres sont nuisibles, ce sont des ammoniacs composés, des bases pyridiques plus ou moins toxiques, dont on doit débarrasser le café torréfié ; d'autres enfin sont utiles, c'est la caféine, c'est la caféone, principes actifs et aromatiques du café.

D'où nécessité absolue, pendant l'opération de la torréfaction, d'éliminer les produits inutiles et toxiques, et de recueillir les produits utiles.

Cette double solution, un savant et persévérant ingénieur, M. Le Turcq des Rosiers, vient de la résoudre avantageusement. Il a, pour ce faire, imaginé des appareils dans lesquels s'opère une condensation spéciale des vapeurs, basée sur l'application nouvelle et raisonnée de la condensation à l'air libre et à chaud. Il s'opère ainsi un véritable triage automatique des vapeurs, dans des conditions telles qu'on ne retrouve plus dans le condenseur que les principes utiles du café torréfié.

On maintient une partie de l'appareil, qui sert à l'échappement des vapeurs, à une haute température : à cette température, la caféine et la caféone se liquifient, et les ammoniacs composés conservent l'état de vapeur en se perdant dans l'air.

L'extrait liquide recueilli dans le condenseur est injecté dans le café au sortir de la brûloire. Le grain étant toujours à une température élevée, l'eau est rapidement évaporée, pendant que la caféine et la caféone restent dans le café, et en améliorent la qualité.

L'analyse confirme ces données rationnelles. Le café brûlé par les procédés ordinaires renferme 10,6 de caféone et 0,9 de caféine pour cent, tandis que le café torréfié par le procédé Le Turcq des Rosiers contient 1,165 de caféine et 12,780 pour cent de caféone. D'où un gain d'environ vingt pour cent. Cela en vaut la peine !

Aussi le Comité Consultatif d'Hygiène de France, juge difficile en la matière a-t-il, après examen, analyses et discussions préalables, prononcé, sur ce nouveau procédé de torréfaction, la formule sacramentelle qui doit lui servir de passeport dans la pratique industrielle.

“ Le café, torréfié par le procédé Le Turcq des Rosiers, comporte, en principes utiles, une plus value de 10 à 15 pour cent sur le même café torréfié par les procédés ordinaires. Ce nouveau procédé de torréfaction des cafés ne présente pas de dangers pour la santé publique.”

Cette utile et pratique découverte de M. Le Turcq des Rosiers, aussi bien que les sages et pondérées appréciations du Comité Consultatif, ne sont-ils pas plus que suffisants pour adresser nos vœux de succès au vaillant et sympathique ingénieur, et l'assurer de nos encouragements les plus légitimes. Car nous avons pleine et entière confiance dans le succès final de son œuvre, parce qu'elle est conduite avec sagesse, loyalement, et d'après les principes de la véritable expérimentation scientifique !

Je vous avais promis du nouveau, chers lecteurs. Ai-je bien tenu ma promesse ? Et douterez-vous, maintenant, qu'on ne puisse, encore et toujours, parler

du café. S'il est, pour les enthousiastes de l'esprit, la boisson intellectuelle, il rehausse encore par ses propriétés stimulantes, l'insuffisante alimentation du pauvre et du travailleur !

Et apporter, dans la préparation de ce bienfaisant café, une amélioration importante, c'est s'assurer la reconnaissance de tous ceux qui en bénéficieront; diplomates et ministres, travailleurs et soldats, ouvriers des villes et des campagnes !

La reconnaissance de l'estomac ! c'est peut-être la seule qui subsiste en notre brillante *fin de siècle* !

Joseph DE PIETRA SANTA.

---

## HYGIÈNE SCOLAIRE

---

### LES JEUX DE L'ENFANT

La meilleure forme d'exercice pour l'enfant qui n'a pas atteint l'âge de puberté, c'est l'exercice par les jeux.

Mais l'enfant trouvera rarement chez ses parents les conditions voulues pour jouer. Deux éléments essentiels feront défaut : l'espace et les camarades. Ce n'est guère que dans les familles riches, et, en même temps, dans les familles nombreuses, que ces deux éléments pourront se trouver réunis.

Quant aux jeux où l'enfant "s'amuse tout seul," il faudrait bien peu comprendre comment l'esprit est fait à cet âge, pour croire qu'ils puissent être récréatifs. Qui a vu un enfant manifester une joie bien vive en poussant son cerceau dans une allée solitaire, ou bien en manœuvrant quelque cheval mécanique dans un parterre où personne ne le voit, ni ne l'entend ? Est-il rien de plus attristant que la physionomie courbée d'un petit garçon que ses parents condamnent à jouer tout seul, par crainte des fréquentations de mauvais ton ? Et voyez comme sa physionomie s'éclaire et rayonne si on lui accorde, comme camarade de jeux, le petit paysan du voisinage ; voyez surtout combien son entrain redouble, combien à la fin de la partie son teint est plus animé, sa respiration plus active, son œil plus vif.

Pas d'entrain au jeu sans camarades. Et où trouver des camarades, sinon à l'école ? Si l'internat a des inconvénients multiples, il compte au moins, parmi ses rares avantages, celui de grouper les enfants dans les meilleures conditions possibles pour leur donner la possibilité de jouer avec fruit. L'écolier peut trouver autour de lui des camarades de son âge, et, chose bien importante aussi, des camarades d'une force au jeu assortie à la sienne. Il évite ainsi le découragement que cause une infériorité trop grande, et le manque d'intérêt qui naît d'une supériorité trop marquée.

Ainsi l'enfant ne pourra trouver, nulle part mieux qu'à l'école, les éléments essentiels de l'exercice qui lui convient. Une chose essentielle y manque cependant d'ordinaire, c'est l'espace libre, le grand air. Et c'est là pourtant le point capital dans l'application de l'exercice. Mais c'est, dans une grande ville, un problème difficile à résoudre, que de trouver, pour chaque école primaire, un vaste "terrain de jeu." Et pourtant, si l'on en comprenait

l'importance, de grands sacrifices devraient être faits pour tendre à ce but. Puisqu'on a des terrains de manœuvres pour la troupe, ne pourrait-on pas avoir des terrains de jeu pour les enfants ? Ne pourrait-on même utiliser pour cet usage la majorité de nos places publiques ?

Quant au choix de l'exercice, nous savons que, pour l'enfant au-dessous de douze ans, les jeux représentent la meilleure de toutes les méthodes. Parmi les jeux, on choisira de préférence toute la série de ceux qui nécessitent l'intervention des temps de courses, tels que les poursuites diverses, les "barres." On y mêlera quelques-uns de ceux qui mettent le bras en œuvre ; tels que la balle et le ballon. Enfin on choisira aussi les plus récréatifs, et l'on se gardera de proscrire ceux qui peuvent exposer l'enfant à quelques bouscuiades, à quelques froissements un peu rudes de l'épidermes, car ce sont les plus capables de faire l'éducation de la sensibilité, et de rendre l'enfant plus hardi.

Toute séance de jeu doit être, avant tout, une "leçon de plaisir," et il faut bien se garder de réprimer les manifestations du plaisir, aussi bruyantes soient-elles. L'enfant doit pouvoir, si la joie l'y porte, pousser des cris. Et, d'ailleurs, le cri n'est pas seulement une manifestation de la joie, c'est l'acte le plus efficace de la gymnastique respiratoire.

Enfin, le cri est un moyen naturel d'excitation, dont il serait fâcheux de priver nos enfants, qu'on reconnait trop froids, trop peu ardents aux jeux. Laissons nos enfants pousser librement leurs "cris de jeux." Dans une récréation qui n'est pas bruyante, on peut être sûr que l'exercice est languissant.

Du mouvement, de la joie, et du bruit. Telle est la formule de l'exercice chez l'enfant qui n'a pas atteint sa douzième année. Et les jeux libres en sont les meilleurs moyens d'application. Toutefois, les pédagogues qui ont le mieux compris l'enfant sont d'avis, comme diversion à la forme habituelle de ses récréations, d'y ajouter de courtes séances d'exercices "commandés."

Quelques minutes de mouvements d'ensemble, tels que les exercices dits "d'assouplissements," ou bien, mieux encore, une ou deux "leçons" de boxe française pourraient avantageusement couper le jeu. Dans cette sorte d'intermède, l'enfant serait rappelé à l'idée de la discipline et de la règle, dont nous sommes loin de vouloir lui ôter le respect, et de plus ses muscles recevraient chacun leur part d'exercice régulier et bien rythmé, ce qui est utile pour l'éducation des mouvements.

Il va de soi, du reste, que les récréations suivront leurs cours, sans préjudice de ces séances d'exercices, et que le maître veillera à ce qu'elles soient toujours employées à des jeux hygiéniques et amusants.

DR F. LAGRANGE.

---

## LA MÈRE ET L'ENFANT

---

### LA PREMIÈRE ENFANCE

Il n'y a aucune période de la vie qui soit plus intéressante que celle de la première enfance, aucune branche de la médecine plus importante que celle qui a trait aux maladies des enfants. Déjà, la proportion des malades est bien plus forte chez



les enfants que chez les adultes ; et puis, les plus grandes chances de mortalité, qu'encourent les premiers, mettent notre science à contribution jusqu'à la dernière limite. Aussi, est-ce à cette période que l'on est le mieux à même d'observer dans quelle mesure l'enfant porte les traces de l'état et du caractère de ceux qui lui ont donné naissance.

Certains états pathologiques des parents prédisposent l'enfant à des maladies correspondantes. Règle générale, ce sont seulement les personnes bien portantes qui produisent des enfants sains. Il est donc du devoir de tous de connaître toutes les lois physiologiques, de leur obéir, et de ne contracter mariage que sains d'esprit et de corps. Ceci est une obligation morale qui est due aux enfants.

On connaît les effets des impressions maternelles sur l'enfant qui n'est pas encore né. Les cas sont nombreux de difformités physiques résultant d'impressions faites sur l'esprit de la mère pendant la période de gestation. Si le corps peut être ainsi mal formé, combien doit être facile l'altération du caractère moral et intellectuel !

L'éducation et la culture commencent chez les parents, et se continuent pendant la période anté-natale de l'existence de l'enfant. Ce sont, pour ainsi dire, les fondations de l'édifice.

Nous devons aux générations futures nos meilleurs efforts pour améliorer leur sort. Le médecin consciencieux peut davantage même que le ministre de la religion. Ses occasions sont plus nombreuses et il se trouve mieux placé. Un bon conseil au moment opportun peut changer toute une existence. Nous avons donc le devoir de venir en aide à tous ceux qui ont besoin de notre secours et de notre encouragement.

#### LE JUS DE L'ANANAS DANS LE TRAITEMENT DE LA DIPHTÉRIE

Le Dr Holbrook parle de la puissance curative du jus de l'ananas dans tous les cas de diphtérie. Le remède est connu des nègres de l'Amérique du Sud depuis nombre d'années.

On prend un ananas mûr et on en retire le jus. Ce jus est d'une nature tellement corrosive qu'il enlève la muqueuse diphtérique. L'enfant malade n'a qu'à l'avaler. La simplicité de la méthode pourrait faire croire à son inefficacité, mais le Dr Holbrook cite un assez grand nombre de guérisons.

#### L'INDIGESTION

Chez l'enfant, cette indisposition résulte, ou de la faiblesse de la fonction digestive, ou, plus fréquemment encore, de l'emploi habituel d'une nourriture qui ne convient pas à l'âge de l'enfant.

L'enfant qui souffre d'une indigestion chronique, c'est-à-dire, celui dont la nourriture, quelle quelle soit, l'incommode, n'est jamais de bonne humeur. Il a l'air mécontent et il sourit rarement. Les traits sont pâles et font croire à une mauvaise alimentation. Il a souvent des vomissements, et l'intestin est ou constipé ou relâché. Il arrive aussi qu'il souffre, comme une grande personne, de gastralgie ou d'entéralgie.

## LES ENFANTS MALADES

On a presque toujours de la peine à leur faire prendre des médicaments désagréables au goût. On y parvient généralement en donnant à l'enfant, au préalable un petit morceau de fromage, un grain de cumin ou un clou de girofle, qui suffisent pour insensibiliser le goût pendant un moment. Pour les pilules, il est bon d'abord d'en faire avaler quelques-unes faites de pain ; cela amuse l'enfant et, en même temps, il apprend à les avaler sans effort. Pour les poudres, on met dans une cuiller une trempette de lait, que l'on soupoudre du médicament qu'il s'agit de prendre, puis, on couvre le tout d'une autre trempette. Aux yeux de quelques personnes, ces petits conseils paraîtront peut-être superflus, mais à un moment donné, ils pourront éviter bien des cris et bien des ennuis.

Je continue : Pour mesurer les doses de médecine, ne vous fiez jamais aux cuillers ; il vaut toujours mieux avoir sous la main un verre gradué. Un enfant malade ou convalescent trouve beaucoup de plaisir à voir ce qui se passe dehors pour cette raison, on fera bien de mettre le lit en face d'une fenêtre. Un petit oiseau qui ne fait pas trop de bruit amuse aussi un enfant malade. Imaginez n'importe quoi enfin pour rompre un peu la monotonie.

## OBSTRUCTION DES NARINES

Les enfants ont quelquefois le nez bouché ; mais, à part la difficulté de respirer, ce léger malaise n'a aucune importance.

Traitement : Imbibez une éponge d'eau aussi chaude que l'enfant peut la supporter, et appliquez-la entre les yeux trois ou quatre fois tous les jours. De plus, à l'heure du coucher, frottez l'endroit avec de l'huile d'olive ou du cold-cream. Si l'obstruction persiste et qu'il y ait une décharge aqueuse des narines, il faut injecter doucement, matin et soir, avec une petite seringue, un peu de lotion composée de sulfate de zinc et d'eau de rose, dans la proportion de 1 à 500.

## LES INSECTES DANS LES OREILLES

Il peut arriver qu'une mouche, un insecte quelconque, pénètre dans l'oreille d'un enfant sans qu'on s'en aperçoive. Les conséquences de cet accident sont parfois terribles. Si l'enfant se plaint de douleurs dans la tête, on doit immédiatement sonder l'oreille, et, si l'on découvre quelque chose, il faut la remplir d'eau tiède, de glycérine ou d'huile d'olive qui amèneront l'intrus à la surface. Puis il faut seringuer l'oreille doucement avec de l'eau tiède et du savon, jusqu'à expulsion complète. Il ne reste plus qu'à laver soigneusement, avec une lotion faible d'une partie d'acide sulfureux et de quatre ou cinq parties de glycérine ou d'eau, et de seringuer de nouveau par intervalles pendant deux ou trois jours si besoin est.

## LA GUERISON DU CROUP

On lit dans *La Science Pratique* :

*Le Messager de Toulouse* signale un remède des plus simples, peu coûteux, et qui paraît efficace contre le croup. Toutes les mères liront avec un vif intérêt cette information, ainsi donnée par le Dr Laugardière, qui a lui-même pratiqué ce remède avec un éclatant succès dans une épidémie :

Je me fis apporter, écrit-il, de la fleur de soufre : j'en pris une cuillerée à bouche, que je délayai dans un verre d'eau, en commandant d'en prendre une cuillerée à bouche d'heure en heure, après avoir agité le mélange. Le lendemain l'enfant allait mieux. Nouvelle potion pour la journée. Le lendemain l'enfant était guérie et n'avait plus qu'une toux grasse. Je l'attribuai aux fausses membranes qui circulent dans la trachée-artère et que je recommande aux parents de me garder, si l'enfant les expectore. Deux jours après, une brusque quinte de toux les expulsa, et on m'en apporta trois morceaux, déjà desséchés, de la grosseur d'un gros haricot.

Une cure ne suffisait pas pour avoir une opinion sur le nouveau remède. Six autres cas de croup bien caractérisés sont traités par la fleur de soufre : six guérisons.

Une petite fille était mourante, aucun cri, pas le moindre son ne pouvait sortir de son larynx ; les boutons de la diphtérie existaient sur ses oreilles, son cou, ses joues, sa tête ; sa respiration sifflante pouvait être entendue à vingt mètres.

Le docteur s'était muni d'une sonde pour insuffler du nitrate d'argent dans le larynx ; les parents s'y opposèrent, mais ils consentirent à faire avaler la potion soufrée pendant la nuit.

Le lendemain, dit le docteur, l'enfant que j'avais regardée comme perdue était ressuscitée, la voix était revenue. La potion fut continuée pendant ce jour et le lendemain : l'enfant était guérie.

## ABSINTHISME ET ALCOOLISME

M. le Dr Laborde s'est fait une spécialité de l'étude des alcoolisés et des effets produits sur l'organisme et le tempérament humain par l'alcool. C'est un aperçu sur les intéressants résultats de ses travaux qui a fait le sujet de sa conférence d'hier à la Société de médecine pratique.

Il a tenu tout d'abord à rendre hommage au Laboratoire municipal, qui lui a facilité grandement ses études, et dont la crainte est déjà au commencement de sagesse pour le distillateur.

Aucun alcool n'est inoffensif en principe ; tous produisent les effets que l'on connaît bien, et dont le principal est l'ébriété, ivresse gaie et sans conséquence dangereuse, lorsqu'elle est produite par des vins ou des alcools d'honnête origine, ivresse terrible et mortelle si elle est due à des liquides fabriqués ; et, malheureuse-

ment, si ce n'est pour les fortunés de la terre, vins et alcools purs ne sont plus aujourd'hui qu'à l'état de souvenir.

Tous ces liquides fabriqués, l'absinthe plus encore que tout autre, contiennent des substances essentiellement toxiques, et que l'on emprunte le plus souvent aux plantes en apparence les plus inoffensives, la reine des prés, par exemple.

Les Allemands, il faut le dire, sont encore passés maîtres ici, dans l'art d'empoisonner le monde. Ils ont trouvé des produits qu'on désigne sous le nom d'huiles de vin, qui, employés en quantités infinitésimales, suffisent à parfumer des milliers de litres de liquides.

Pour juger des effets désastreux qu'occasionnent ces liqueurs mortelles, la médecine emploie ce qu'elle appelle gracieusement des réactifs physiologiques.

Ces réactifs sont simplement de pauvres petits animaux que tous le monde connaît sous le nom de cochons d'Inde. Le Dr Laborde en a intoxiqué une demi-douzaine sous les yeux du public, qui a pu suivre, *de visu*, les différentes phases successives de l'ivresse alcoolique sur ces innocentes victimes, suivant les liquides qu'on leur avait fait absorber.

Justifiant les dires du conférencier, un certain nombre de ces réactifs vivants ont passé bientôt de vie à trépas, victimes de l'absinthe, du bitter ou du vermouth. Si sur l'homme, les effets sont moins prompts, ils sont tout aussi désastreux.

Le vin lui-même, la boisson populaire, n'en a plus que le nom. Le Dr Laborde en a fabriqué, séance tenante, un verre, en mélangeant dans de l'eau de l'alcool éthylique, quelques produits colorants d'aniline peu dangereux, et de l'huile de vin française pour le bouquet. Et c'était du vin bon à boire. Franchement, ce n'est pas la peine de tant s'occuper des raisins secs ou autres, puisque ce fruit peut n'entrer pour rien dans la composition de la boisson à laquelle on le croyait jusqu'à ce jour indispensable.

Le malheur, c'est qu'à la place de ces mélanges de bonne qualité, l'industrie se sert de produits inférieurs contenant des aldéhydes, substances toxiques au premier chef, qui peuvent conduire au suicide, au meurtre même, témoins les grands criminels, tous alcooliques par passion et par hérédité.

---

## LA CONSTIPATION

---

Quand le ventre va tout va.

Se tenir le ventre libre, c'est le commencement de la sagesse, et nous voudrions voir graver, en lettres d'or, cette sage maxime au seuil de toutes les demeures. Avez-vous le bonheur de jouir de cette heureuse liberté, lecteurs? conservez-la précieusement. Ne la possédez-vous pas, aimables lectrices? obtenez-la par tous les moyens possibles. Sans elle, point de santé.

.....plaisirs et jeux

S'envolent au pays des fables :

L'esprit fait les mortels aimables,

Le ventre libre les heureux !

La constipation n'est, à proprement parler, qu'une mauvaise habitude acquise, provenant d'une manière irrégulière de vivre, une simple perversion d'une importante fonction de l'existence, qui amène avec elle de sérieuses souffrances, et qu'on peut facilement combattre par une volonté absolue.

Il serait quelque peu difficile de poser d'immuables maximes sur cet important sujet, autant que d'établir en principe où commence la constipation. La difficulté d'aller à la selle est, jusqu'à un certain point, relative aux habitudes de celui qui s'en plaint, et chacun de nous sera, autant et plus que le médecin, apte à juger de la paresse relative de son intestin. On doit exclusivement tenir compte de la façon dont celui-ci fonctionne comparativement à ce qui se passait habituellement, et agir en conséquence. Dans l'état de santé, l'acte de la défécation peut varier, dans ses évolutions, suivant les personnes, mais cette action doit toujours s'opérer sans souffrances et sans efforts.

Né vous laissez donc pas constiper, et, pour cela, commencez à faire chaque jour un exercice suffisant au grand air, en ne restant pas trop tard au lit, en vous remuant dès le matin dans votre appartement, ou, ce qui vaut mieux encore, en faisant une bonne course matinale. La constipation est, avant tout, la conséquence fatale des habitudes trop sédentaires. Avis utile aux casaniers !

DR KARL.

---

## INFORMATIONS GÉNÉRALES.

---

### LA LOI DES INHUMATIONS.

Plusieurs Curés nous écrivent, nous prient de leur dire : quels sont les changements apportés à la loi des inhumations pendant la dernière session de la Législature Provinciale ?

Nous informons qu'aucun changement n'a été fait. Quelques amendements très utiles ont bien été en voie de progrès dans les deux Chambres, mais ils ne sont pas parvenus à maturité législative.

Cette information est insérée ici pour l'utilité des membres si nombreux du Clergé qui honorent notre revue de leur patronage et de leur encouragement.

### MALADIE DE PEAU DANS LES ÉCOLES.

Presque tous les enfants des cinq écoles d'arrondissement de la paroisse de... ont été plus ou moins atteints d'une maladie particulière de la peau, et qui paraît être contagieuse. Dans les circonstances, veuillez donc nous dire si les autorités sont tenues à faire l'isolement et à la désinfection comme dans les autres maladies contagieuses mentionnées par la loi ?

La Loi, dans le cas présent, n'oblige pas à faire l'isolement ni la désinfection, malgré que la maladie dont il est question, soit très communicable, surtout parmi les enfants. Cependant, comme cette maladie est véritablement conta-

gieuse, la Loi donne le pouvoir, dans le cas présent, de refuser l'entrée de l'école aux enfants qui en sont atteints, afin de ne pas exposer à la contagion ceux qui sont encore sains.

À notre avis, quoiqu'elle ne soit pas obligatoire, la désinfection de l'école nous semblerait devoir être faite, dans tous les cas ce serait le moyen le plus sûr et le plus radical de faire disparaître, beaucoup plus vite, cette maladie caractéristique, qui ne paraît cesser son œuvre que lorsqu'elle a atteint tous les enfants d'une paroisse ou d'un canton. Calculez donc le peu de dépense que coûterait une ou même plusieurs désinfections avec la perte si considérable de temps pour les enfants, et d'argent pour les parents, que cause cette maladie résistante et interminable, et vous verrez de quel côté se trouve le vrai profit.

DR J. A. B...

---

### CONSEILS DU VIEUX MEDECIN

#### LE DANGER DES VÊTEMENTS HUMIDES

Si les vêtements sont humides, l'humidité qu'ils contiennent s'évapore par la chaleur du corps humain, et nous expose à un refroidissement. En faisant de l'exercice, nous évitons un peu ce danger, car à la chaleur absorbée par l'humidité, celle causée par l'exercice supplée parfaitement.

#### POSITION DU CORPS PENDANT LE SOMMEIL

Il vaut toujours mieux dormir du côté droit, l'estomac a ainsi la position d'une bouteille renversée et le contenu est aidé à en sortir par la gravitation. Si l'on se couche du côté gauche, l'opération ressemble plutôt à celle qui consiste à prendre de l'eau d'un puits. Une fois endormi, laissez au corps liberté entière de position. Si l'on dort couché à plat sur le dos, surtout après un repas copieux, le poids des organes digestifs et celui de la nourriture, reposant sur la grande veine du corps près de l'épine dorsale, la comprime et arrête, plus ou moins, la circulation du sang. En cas d'arrêt partiel, le sommeil est troublé par des rêves désagréables, et après un repas récent et copieux, des sensations diverses, telles que la chute dans un précipice, la chasse d'un animal sauvage, ou tout autre grand danger imminent, avec les efforts désespérés de se tirer de là, nous réveillent en sursaut, apeurés, tremblants, en transpiration, éreintés. On ne doit jamais bien manger avant de se coucher ; cette mauvaise habitude est la cause des cauchemars, des morts subites même.

DR SPIRE.

---

### LE CATÉCHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE

Le catéchisme d'hygiène privée du docteur Desroches, rédacteur en chef de ce journal, comme son " traité élémentaire d'hygiène privée," continue à recevoir le plus chaleureux accueil de l'autre côté de l'Atlantique. Après avoir eu les honneurs de la reproduction dans plusieurs revues scientifiques de France, ceux de la traduction en langues étrangères dans d'autres parties de l'Europe, voici ce qu'il nous fait plaisir de lire dans LA SCIENCE PRATIQUE, publiée à Vevey (Suisse), sous la savante direction de M. Charles Durieu.

“ A partir du No 1 de la VI<sup>e</sup> année (1er mai prochain), nous publierons régulièrement chaque mois le CATÉCHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE, de l'éminent docteur J. I. Desroches, de Montréal, Canada.”

“ Ce petit traité, baptisé par l'auteur du nom de CATÉCHISME, pour mieux exprimer l'idée de son travail, est un cours d'hygiène à la portée de tous, destiné à inculquer au lecteur et à sa jeune famille la première des sciences, celle qui réalise si bien cette maxime socratique : “ Connais-toi toi-même.”

“ Nos amis suivront certainement avec plaisir ce petit cours mensuel dans les colonnes de la SCIENCE PRATIQUE.”

Nous sommes donc en droit de dire que les ouvrages d'hygiène du docteur Desroches sont remarquables par leur portée scientifique et leur valeur pratique.

Maintenant, un autre témoignage en faveur du petit CATÉCHISME D'HYGIÈNE, qui émane d'un Directeur expérimenté d'une de nos principales maisons d'éducation dans la province de Québec.

Le Révérend Père C. Beaudry, Supérieur du collège de Joliette, interrogé sur la valeur pratique du CATÉCHISME, qui est accepté comme livre de classe dans ce collège, adressa, le 5 avril 1890, la lettre suivante au docteur Desroches :

“ Bien cher Docteur, — Nos élèves, même jeunes, se servent avec profit de votre CATÉCHISME D'HYGIÈNE. Votre travail n'est certainement pas un travail inutile. Vous avez rendu un grand service à vos compatriotes par la publication de cette brochure.

“ Puissent vos études et vos peines obtenir le résultat que vous désirez.

“ Veuillez agréer mes respectueuses salutations, et me croire,

“ Votre bien dévoué en Notre Seigneur,

“ C. BEAUDRY, C. S. V.”

---

## COMMUNICATION

---

J. I. Desroches, Ecr., M. D.,

Rédacteur du *Journal d'Hygiène Populaire* (Montréal).

Monsieur le Rédacteur,

Je ne suis pas un des abonnés de votre journal, mais par hasard l'on m'a adressé le numéro du mois dernier, dans lequel j'ai lu et relu l'article du docteur J. A. Beaudry, sur le régime alimentaire des agriculteurs, article qui m'a bien fait de la peine, et que je considère comme une injure gratuite à l'adresse de la classe agricole, que M. le docteur Beaudry ne paraît pas connaître du tout. Tout ce qu'il y dit est contraire à la vérité. Nos agriculteurs vivent bien. Ils ont des demeures spacieuses et confortables.

Il y a un défaut chez eux, c'est l'amour du luxe et le raffinement poussé un peu à l'excès dans l'art culinaire.

M. le docteur Beaudry n'a donc jamais goûté le pain de ménage que

toutes et chacune de nos femmes d'habitants savent faire à la perfection. Pain infiniment meilleur au goût, plus nourrissant, et plus facile à la digestion que celui des boulangers des villes.

Mon père était agriculteur, je pratique à la campagne depuis plus de quarante-quatre ans ; ainsi je crois connaître passablement bien les habitudes de nos paysans. Je sais qu'ils se nourrissent fort bien, avec des mets bons, fortifiants et bien préparés.

Le déjeuner se compose généralement de lard bouilli ou en grillades, avec patates, beurre, pain et lait ; ou d'une omelette au lard, ou d'une crêpe, et vous savez si ces femmes savent les tourner, les omelettes et les crêpes ; pour cela, il faut des œufs et l'on ne vend que le surplus, quoi qu'en dise le docteur Beaudry. Au dîner, suivant les saisons, l'on y trouve la soupe au pois, au blé d'Inde, au riz, au vermicelle et même aux tomates, suivie de pain, viande, beurre, lait non écrémé ; ce n'est pas la mode d'écrémer le lait pour la famille ; de plus les *cornichons sacramentels*, les sauces épicées de capucines, les tomates, et l'abominable moutarde ; souvent, dessert : pâtisseries et confitures ; le souper est pareil. N'est-ce pas là une nourriture convenable à tout le monde ?

Tous les samedis, dans le plus petit village de campagne, il se débite deux ou trois bœufs, ou moutons, ou cochons, et nos habitants viennent en chercher leur part ; et si M. le docteur Beaudry goûtait le beefsteack que leurs femmes préparent, il s'en lécherait les lèvres.

M. le docteur Beaudry dit que la mortalité est considérable dans les campagnes, c'est vrai ; tous finissent par mourir, mais cette folie leur vient bien tard, car sur une population de deux mille âmes, vous trouverez toujours au-dessus de trente personnes âgées de plus de quatre-vingts ans. A part les épidémies de diphtérie, de scarlatine, de variole, etc., heureusement rares, les enfants et les adolescents ne sont jamais malades. La tuberculose est peu fréquente. Les inflammations aiguës sont les plus communes.

Nos habitants canadiens sont sobres, laborieux et industriels. Ils connaissent l'économie domestique bien entendue, et la mettent en pratique. L'économie sociale ne leur est pas étrangère, et l'économie politique non plus. Ils ont la noble ambition de faire des épargnes pour aider à l'établissement de leurs nombreux enfants. Quoi qu'en dise le docteur Beaudry, ils ne sont ni des gloutons, ni des harpagons.

Des écrits comme celui du docteur Beaudry ne sont propres qu'à produire une bien fausse impression dans l'esprit des étrangers qui nous entourent, et à déprécier le caractère honorable de notre classe agricole.

Si le sage doit se tourner la langue sept fois avant de parler, je prierais humblement, mais instamment le docteur Beaudry de briser sept douzaines de plumes avant d'écrire.

Je n'ai pas l'intention d'engager une polémique, ce sera mon unique article sur ce sujet.

L. D. LAFONTAINE, M. D.

NOTE DE LA RÉD.—Le manque d'espace et de temps empêchent M. Beaudry de répondre à la communication de M. Lafontaine. C'est partie remise à plus tard.



## TABLE DES MATIERES DU TOME VI.

### A

Absinthisme et alcoolisme, 230.—Acide benzoïde et bière, 132.—Acide acétique comme antiseptique, 67.—Ages (Les) de la vie, 180.—Air (Le mauvais), 129.—Alcoolisme et hérédité, 133.—Alcoolisme en Angleterre, 169.—Alcoolisme d'un enfant, 66.—Alimentation des soldats et des prisonniers, 66.—Alimentation et mortalité des enfants, 216.—Allaitement artificiel et mortalité infantile, 133.—Almanach de la santé pour 1890, 180.—A nos compatriotes de la Province de Québec, 21.—A nos lecteurs, 221.—Améliorez votre café, 224.—Approvisionnement de la glace, 179.—Arrosage et lavage des rues, 169.—Arsenic, 23.—Art de respirer, 186.—Assainissement des villes, et utilisation des eaux d'égouts, 68.—Assainissement des villes, 13.—Automne, (L') 109.—Avis aux mères, 193.

### B

Bibliographie, 2, 118, 179.—Bière et acide benzoïde, 132.—Boissons, 49.—Bougies vertes, 133.—Bulletin du Conseil provincial d'Hygiène, 1, 61.—Capsulage des flacons des produits alimentaires, 165.

### C

Cadavres (Manières de disposer des), 2.—Café (Améliorez votre), 224.—Café (Falsification du), 47.—Catéchisme d'hygiène privée, 7, 10, 55, 71, 99, 160, 196.—Catéchisme d'hygiène, 20.—Catéchisme d'hygiène privée reproduit dans La Revue Fénelon, 12.—Catéchisme d'hygiène et Le petit médecin des familles de Paris, 77.—Cause de la fièvre jaune, 162.—Centenaires (Les) en France, 19.—Chambre (La) et le lit des étrangers, 5.—Charniers (Les) privés, 2.—Chasse (La) au logis, 189.—Chats (Les) à l'Académie de médecine de Paris, 216.—Chatiments (Des) dans l'éducation, 207.—Chauffage des voitures au charbon, 69.—Cécité des couleurs dans ses rapports avec les chemins de fer et la marine, 154.—Choléra et le remède pour tuer le bacille, 48.—Chronique : le temps des cerises ; conseil du jour ; conduite de Bourbonnais ; le poète et l'hygiéniste ; un peu de philosophie, 35.—Chronique de l'hygiène en Europe, 23, 45, 66, 132, 167, 199.—Cité hygiénique modèle de Pullmann, 13.—Classes (Les) pauvres devant les maladies contagieuses, 120.—Code municipal (Le) et l'hygiène publique, 106.—Communication, . 234.—Congrès contre la tuberculose, 97.—Congrès de l'Association américaine d'hygiène publique, 106.—Congrès de Brooklyn, 121, 162.—Congrès d'hygiène de Paris, 9.—Congrès international d'hygiène et de Démographie de Paris, 48, 87, 111, 135.—Conseils aux jeunes mères, 211.—Conseil du vieux médecin, 223.—Conservation des viandes par le sucre, 133.—Constipation, 231.—Construction des maisons dos à dos, 169.—Comment la picotte s'est introduite dans une fabrique, 197.—Coqueluche (La), 178.—Couleurs toxiques pour les vêtements, 169.—Coups de lancette, 29, 217.—Crevettes (Les), 24.

## D

Danger des vêtements humides, 233.—Déboisement (Fâcheux effets du) sur la santé publique, 15.—Dents (mal de), 216.—Désinfection, 33.—Désinfection (Isolement et), 56.—Désinfectants (Question des), 46.—Désinfection (Etuves à), 68.—Désinfection (La) par le soufre, 162.—Diagnostic différentiel des maladies contagieuses exanthématique, 30.—Diffusion (La) du virus typhique par le lait, 168.—Diphthérie (La), 51.—Diphthérie [Le jus d'ananas dans le traitement de la], 228.—Disinfection et désinfectants, 144.—Disposition des vidanges, 161.—Drainages des maisons, 19.—Drèches (Les), 24

## C

Eau de puits, 6.—Eau potable (Qualités de l'), 66.—Eau potable par habitant et par jour à Paris, 47.—Ecole de Salerne, 180.—Excréments humains au point de vue de l'agriculture, 194.—Education physique des jeunes filles, 212.—Egouts (Les), 67.—Egouts (Système d') à Bruxelles, 45.—Enfants (Les petits), 131.—Enfance (L') et les émanations gazeuses, 132.—Enfonce [La première], 227.—Enfants [Les] malades, 229.—Enseignement de l'hygiène, 195.—Equitation (Hygiène de l'), 23.—Erreur (Une) courante, 4.—Etat sanitaire des villes de Russie, 23.—Etuves à désinfection, 68.—Exercice physique, 215.

## F

Fâcheux effets de déboisement sur la santé publique, 15.—Falsification du poivre, 200.—Falsifications en Roumanie, 168.—Falsification du saindoux, 200.—Falsification des pâtes alimentaires, 67.—Fièvre typhoïde et le lait de beurre, 199.—Filtre (Le) Maignen, 79.—Fontaines (Les) lumineuses, 58.—Fours à chaux et la phthisie, 23.

## G

Gaz d'égouts (Pour rendre inoffensifs les), 120.—Gaz de naphthaline, 68.—Glace (La), 45.—Grippe (La), 164.—Grippe ou influenza, 158.

## H

Habitation (L') à travers les âges, 23.—Hérédité et alcoolisme, 133.—Hôpitaux, 133.—Hygiène alimentaire des diabétiques, 57.—Hygiène des blanchisseuses.—Hygiène de l'enfance, 119.—Hygiène (L') en Allemagne, 67.—Hygiène à la campagne, 151, 182.—Hygiène de l'équitation, 23.—Hygiène et la fièvre typhoïde à Québec, 124.—Hygiène et les maladies contagieuses, 142.—Hygiène et morale, 147.—Hygiène pour la forme, 150.—Hygiène du lit, 217.—Hygiène populaire au Canada, 70.—Hygiène (L') à Paris, 159.—Hygiène (L') pratique et la science libre, 69.—Hygiène scolaire et le journal de la santé, 12.—Hygiène scolaire, 207.—Hygiène et statistique, 146.—Hygiène au village, 21.—Hygiénisons le peuple, 41.

## I

Indigestion, 228.—Inebriety, its etiology, pathology, treatment and jurisprudence, 120.—Influenza, 170.—Influence du vice, 159.—Information générale,

rales, 232.—Immondices (Les), 130.—Insectes (Les) dans les oreilles, 229.—Inspection des viandes, 199.—Intoxication saturnine, 23.—Intoxication saturnine dans les arts et manufactures, 170.—Isolement et désinfection, 56.

## J

Journal de l'an 1890, 141.—Journal d'hygiène populaire (Lisez le), 3.—Journal (Le) d'hygiène populaire entre dans sa 6e année, 12.—Journal de l'Instruction publique et le catéchisme d'hygiène privée, 118.—Jus (Le) d'ananas dans le traitement de la diphtérie.

## L

Laberge (M. le Dr), 100.—Lait (Le), 191.—Lait (Le) à Paris, 67.—Lait et fièvre typhoïde, 168.—Lait et Scarlatine, 49.—Lettre de Don Benito Aviles, de Madrid, 119.—Loi (la) des inhumations, 232.

## M

Maison insalubre, 201.—Maison neuve, 109.—Mal de dents, 216.—Maladies contagieuses, 61, 62.—Maladies épidémiques (Enquête des) en Angleterre, 48.—Manière de gouverner les petits enfants, 193.—Manuel de propédeutique, 20.—Mémoire sur la nécessité d'une inspection hygiénique médicale, 120.—Miasmes et microbes, 192.—Microbe (Le) de la grippe, 192.—Mode hygiénique de Sépulture, 162.—Moyen (Un) d'arrêter le hoquet, 192.—Mouvement de la population en France, 199.—Moyens présentifs contre la phthisie, 161.—Mortalité en France, 23.—Mortalité parisienne des enfants, 24.—Mortalité infantile et allaitement artificiel, 139.—Mortalité des enfants, 123.—Moyenne (La) de la vie, 159.

## N

Nécessité d'annexer Cuba au point de vue hygiénique, 163.—Nomination de MM. les Drs Pelletier et Beaudry à la Société française d'hygiène, 60.—Notes d'hygiène, 129, 191, 215.

## O

Officiers de santé, 123.—Ombrage autour des habitations, 122.—Orgelet, 216.

## P

Pain moisi, 47.—Papier de tenture, 47.—Par monts et par vaux, 12, 69.—Pavage en caoutchouc, 24.—Pavage (Nouveau) à Sheffield, 200.—Péril national, 107.—Période d'incubation des maladies contagieuses, 215.—Petits (Les) enfants, 131.—Petit (Le) Médecin des familles de Paris, et le Catéchisme d'hygiène privée, 77.—Picotte (La) dans une fabrique, 197.—Poivre (Falsification du), 200.—Pour l'instruction des enfants, 192.—Poursuite devant les tribunaux, 2.—Pour vivre longtemps, 19.—Précautions pour prévenir les maladies contagieuses pendant l'été, 1.—Protégeons-nous, 4.—Propriété (La) de l'école et de l'écolier, 11.

Qualités de l'eau potable, 66.— Quarantaine (Visite de la) Grosse-Ile, 101.—  
Quatre (Les) saisons et les quatre âges de la vie, 163.— Questions d'hygiène  
52.— Questions hygiéniques traitées à la Société d'hygiène de Finlande,  
120.— Question (Une) scolaire, 193.— Questions et réponses, 198.

## R

Raisons secs, 132.— Rapport des maladies contagieuses, 1.— Rapport sanitaire,  
62, 81.— Rapport général sur les travaux du conseil d'hygiène publique et  
de salubrité du Département de la Seine, etc, 179.— Recensement (Le) aux  
Etats-Unis, et l'hygiène publique, 163.— Réflexions sur les maladies conta-  
gieuses, 20.— Réponses (Les) urgentes à Montréal, 21.— Régime (du) ali-  
mentaire chez l'agriculteur, 204.— Rhume (Le) de cerveau, 131, 174.— Rou-  
geole (La), 211.— Rue (La) du Caire.

## S

Saccharnie (La) dans l'alimentation, 167.— Saignement (Le) du nez, 131.—  
Saindoux (Falsification du), 200.— Santé (La) par le travail, 9.— Saturnine  
(Le) alimentaire, 170.— Scarlatine (La) et le lait, 49.— La Scrofula ed il  
more, 120.— Service sanitaire à Barcelone, 67.— Soleil (Le), 130.— Sommeil  
(Le), 76.— Sous-officiers de santé, 1.— Stations (Les) d'eaux minérales et les  
stations sanitaire de la Suisse, et des Vosges, 19.— Sucreries (Les) et le chro-  
mate de plomb, 169.— Suicide, 67.

## T

Toujours en avant, 181.— Traité élémentaire d'hygiène privée et le journal  
d'hygiène de Paris, 13.— Traité d'hygiène publique et privée, 160.— Trans-  
mission de la tuberculose par les logements, 199.— Travail de l'enfant, 132.—  
Travail (Le) de la femme à Bâle, 24.— Tuberculose, 133.— Tuyaux en plomb  
(De l'emploi des) pour la conduite des eaux alimentaires, 16, 37, 59, 79,  
139, 218.

## U

Un pas dans la bonne voie, 214.

## V

Vaccination obligatoire dans l'armée française, 28.— Variole et vaccination,  
68.— Ventilation (La) de nos demeures, 136.— Veillées (Les), 216.— Vête-  
ment et hygiène, 122.— Villes (Des) et de leur assainissement, 13.— Visite  
de la Quarantaine à la Grosse-Ile, 101.— Voile (Le) de crêpe, 70.

## TABLE DES NOMS D'AUTEURS.

---

Aubry Dr L.....	p. 12
Beaudry, Dr J. A.....	p. 106, 121, 152, 161, 182, 189, 204
Beaudry, Rev. C.....	p. 232
Bonani, Dr J.....	p. 49
Bremond, Dr F.....	p. 36
Blyckaerts, Dr F.....	p. 27
Comby, Dr J.....	p. 52
Degoix, Dr C.....	p. 174, 211, 222
Delapierre, A.....	p. 42
De Parville, H.....	p. 189
De Pietra Santa, Dr P.....	p. 99, 170, 224
De Pietra Santa, J.....	p. 97
Desroches, Dr J. I.....	p. 7, 9, 20, 21, 26, 41, 45, 48, 51, 55, 69, 71, 76, 99, 100, 107, 109, 119, 124, 124, 129, 141, 147, 158, 160, 164, 178, 181, 191, 201, 212, 215.
Dumont, Dr P.....	p. 217
Fortier, Dr L. E.....	p. 126
Foucher, Dr A. A.....	p. 154
Gray, H. R.....	p. 144
Hamon, A.....	p. 13, 16, 23, 37, 45, 66, 77, 117, 132, 139, 167, 179, 199, 218
Hément, F.....	p. 207
Karl, Dr.....	p. 32, 58, 231
Laberge, Dr Ls.....	p. 109
Laborde, Dr.....	p. 230
Lachapelle, Dr E. P.....	p. 142
Lafontaine, Dr L. D.....	p. 234
Legrain, Dr.....	p. 133
Lagrange, Dr F.....	p. 226
Lerebours, Mme.....	p. 193
Monin, Dr E.....	p. 11, 34
Nebo, Dr.....	p. 27
Paquet, Dr A. H.....	p. 146
Pelletier, Dr E.....	p. 1, 61, 81, 100, 150
Rolland, Dr Marius.....	p. 6
Sevestre, Dr.....	p. 57
Spire, Dr.....	p. 233
Witkowski, Dr.....	p. 76