

## 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 FONDÉ EN 1884

---

VIII<sup>e</sup> ANNÉE

MONTREAL, AVRIL 1892

No 12

---

LA REDACTION :

LE DR J.-I. DESROCHES.

L'ADMINISTRATION :

25, RUE SAINTE-THERESE.

BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

---

## L'ASSAINISSEMENT DE LA VILLE DE MONTREAL

L'assainissement d'une ville commande l'attention du pouvoir municipal et constitue aujourd'hui le problème le plus intéressant de l'hygiène publique. Son importance s'impose à tous les centres populeux qui veulent se protéger efficacement contre le fléau des épidémies et contre les maladies en général.

La propreté des rues, de l'habitation et de ses dépendances, est une des principales conditions de salubrité d'une ville. Les boues et les rebuts domestiques doivent être enlevés le plus tôt possible. Le système d'égouts doit être à la hauteur des données les plus précises de la science moderne. L'approvisionnement de l'eau potable doit répondre aux besoins de la population.

L'air des villes est souillé par une multitude de causes (égouts, fosses fixes, la malpropreté dans l'intérieur du logis et autour de l'habitation, les établissements industriels, etc.), qui le rend moins sain, moins tonique que celui des campagnes. Cette impureté de l'air des villes est la principale cause des maladies spécifiques qui atteignent de préférence les citadins. Les villes n'échappent à ce danger que par un bon système d'égouts, par une propreté partout dans la rue, dans l'habitation, par l'abolition des fosses fixes, par l'éloignement des établissements industriels dangereux,

par des rues larges, des avenues, des boulevards, des squares, par des plantations nombreuses.

L'expérience parle bien haut en faveur de l'assainissement des villes. Voici la ville de Pullman, dans l'Illinois, qui est considérée une ville sanitaire modèle. Les travaux de drainage et d'assainissement ont précédé l'agglomération de ses habitants. Aussi le taux de la mortalité en est excessivement bas. C'est presque merveilleux. La mortalité moyenne est représentée par le chiffre de 7 décès par 1 000 habitants.

Dans les villes d'Angleterre, de France, d'Allemagne, d'Italie et des États-Unis on a adopté des systèmes d'égouts qui présentent certaines garanties dans l'assainissement de ces villes. A Montréal on n'a encore rien fait dans ce sens. Nous ouvrons nos rues pour y installer des portions d'égouts sans plan d'ensemble préparé à l'avance. Il n'y a donc pas de direction saine et économique imprimée à l'hygiène publique de notre ville.

Pour qu'un système d'égout serve à l'assainissement d'une ville il ne doit pas offenser l'odorat, ni se faire le propagateur des germes de maladies infectieuses. Pour cela il doit être étanche et construit selon les règles sanitaires. Dans tout égout bien fait où l'eau circule librement, entraînant avec elle ses immondices, l'odeur est sensiblement nulle. Il importe donc de s'assurer de cette libre circulation.

L'air, comme l'eau, joue son rôle dans l'égout. C'est une raison avec un bon système d'égout, de laisser les bouches librement ouvertes.

Le drain domestique ne doit pas servir à ventiler l'égout. La maison doit être absolument garantie au moyen de siphons garnis d'eau sans cesse renouvelée, contre toute émanation venant soit de l'égout ou de tout tuyau intérieur.

L'eau potable dans les logis est d'une absolue nécessité comme boisson alimentaire d'abord, puis pour nettoyer et laver. Pas de propreté sans l'eau. Pauvre comme riche nous avons besoin pour vivre de cet élément de la nature, l'eau, et aucun de nous ne peut s'en passer. Les pouvoirs municipaux commettent donc un acte inhumain en empêchant l'eau potable d'arriver au logis qu'habite la pauvre famille. En agissant ainsi on prive le pauvre d'une boisson alimentaire, on est la cause de la malpro-

prété du logis, on ouvre la porte aux facteurs des maladies contagieuses en ne permettant plus les chasses d'eau si nécessaires à l'assainissement de l'égout particulier.

En matière d'hygiène et de salubrité publique il n'y a rien à négligé, car il s'agit de la santé qui prime tous les intérêts particuliers.

Les autorités sanitaires doivent s'occuper d'assainissement si l'on veut faire disparaître de notre ville ses foyers d'infections et, partant, diminuer le chiffre de la mortalité. A ce propos nous disons que la question d'assainissement doit primer toutes les questions sanitaires, parce que la propreté et la salubrité sont deux des plus puissants facteurs de la santé publique. Ainsi doivent tendre les prescriptions des autorités sanitaires.

Enfin la diffusion des connaissances de l'hygiène dans toutes les couches sociales est indispensable pour assurer l'observance de lois. C'est un devoir pour les pouvoirs publics d'agir par la persuasion en ce qui concerne les maladies contagieuses et de ne jamais prendre des attitudes arrogantes qui blessent les sentiments familiaux d'un peuple ; ces sentiments qui partent du cœur exigent le respect. Nous prétendons qu'il ne faut pas toucher à la liberté individuelle et familiale sans prétexte de santé publique, car c'est empiéter sur le domaine de la conscience. Ainsi il vaut mieux faire l'instruction hygiénique du peuple qui est plus en harmonie avec nos mœurs, avec la charité chrétienne.

Dr J. I. DESROCHES.

---

## CULTURE DE LA VOLONTÉ (1)

Le problème de l'éducation, est un problème éternel. Il varie avec les siècles ; il se rajeunit avec les générations ; il est toujours résolu provisoirement, et jamais définitivement : toujours résolu provisoire-

(1) A la dernière distribution des prix de l'Ecole Albert-le-Grand d'Arcueil, le R. P. Didon a pris comme sujet de thèse : *Culture de la Volonté par l'internet chrétien et la forte discipline qui le régit.*

Avec un art charmant, avec une éloquence magnifique, l'éminent orateur s'est emparé d'emblée de l'esprit et du cœur de son jeune auditoire, pour l'élever dans les régions sereines du beau et de l'idéal, et les faire palpiter à l'unisson de son ardent amour de la vraie démocratie et de la Patrie française !

Si des exigences d'espace ne nous permettent pas de reproduire ce très remarquable discours, nous en citerons du moins quelques passages devant inspirer à nos chers lecteurs la bonne pensée de le relire tout entier, et de le méditer avec profit.

ment, parce que toutes les générations et tous les siècles ont le devoir pressant d'élever les jeunes qui arrivent ; jamais résolu définitivement, parce que les siècles qui se succèdent espèrent toujours élever plus haut les hommes qui naissent. La force évolutive et progressive nous stimule et nous emporte. Nous aspirons à soulever et à mener l'humanité vers un idéal meilleur et plus grand, que les aïeux n'ont pas connu. Notre ambition insatiable est de les dépenser, d'augmenter la gloire et l'honneur des générations éteintes et de nous hausser vers l'avenir.

Ce problème de l'éducation, aujourd'hui comme en tout temps, n'a qu'un objet : former, développer, perfectionner l'homme dans toutes ses facultés.

Or, l'homme est très varié, très complexe. Il a des facultés physiques et musculaires, des facultés morales et intellectuelles, des facultés artistiques et religieuses. Par conséquent, quand on parle d'éducation, il s'agit de résoudre le problème de la formation de l'être humain, au point de vue physique et musculaire, au point de vue artistique et intellectuel, au point de vue moral et religieux.

C'est le même problème, sans cesse repris et sans cesse résolu d'une manière plus ou moins parfaite. Tel est son importance suprême que ce sa solution dépend tout l'avenir. Telle est l'éducation dans un pays, tel sera le pays. Si elle est fautive, elle peut engager tout un peuple dans des voies fatales, et l'on en constatera les résultats désastreux, inévitables, peut-être dans un demi-siècle, peut-être dans un siècle seulement.

Si au contraire ce pays est placé sous l'influence d'une éducation saine, les résultats ne se feront peut-être sentir aussi que dans un demi-siècle ou un siècle ; mais rien ne les empêchera de se produire, dès qu'ils seront venus à maturité.

Nous l'avons bien vu, il y a vingt et un ans, lorsque l'épée de l'adversaire est entrée jusqu'au cœur de la patrie ; on a pu vous dire alors que l'éducation avait fait l'Allemagne victorieuse et que l'insuffisance d'éducation avait fait la France vaincue.

Ceci nous démontre que le problème que j'aborde devant vous est le plus important des problèmes que l'on puisse soulever. S'il m'était donné, dans mon humble mesure, de travailler par l'éducation à la grandeur et au relèvement de mon pays, je m'estimerais heureux et fier car j'aurais accompli une œuvre des plus saines, l'œuvre la plus féconde, et je mourrais plein d'espérance, assuré que les germes déposés dans ces âmes naissantes et grandissantes écloreont un jour.

## II

Dans l'œuvre complexe de l'éducation — je dis complexe, puisqu'il s'agit de développer tout l'homme, être infiniment varié et divers, — il y a aujourd'hui une faculté dont la culture et le développement s'imposent ; ce n'est pas la faculté du mouvement physique ; ce n'est pas la mémoire ou l'imagination ; ce n'est pas la faculté esthétique qui perçoit le beau ; ce n'est pas non plus la faculté de la raison qui voit juste ; j'ajouterai même que ce n'est pas la faculté d'être religieux, — voyez jusqu'où je pousse mon idée ! — non, la faculté à développer aujourd'hui à cultiver, c'est la volonté.

Pourquoi ?

Par cette raison décisive, que la volonté est la faculté maîtresse de toutes les autres. La faculté religieuse, l'intelligence, la mémoire, l'imagination, l'esthétique ne peuvent rien sans elle. C'est à elle que toutes doivent faire appel.

... Ah ! la volonté ! Savez-vous pourquoi il faut qu'elle soit développée aujourd'hui par l'éducation ? C'est non seulement parce qu'elle est la faculté maîtresse des autres facultés, c'est non seulement parce qu'elle est affaiblie dans les générations présentes, mais c'est parce que, dans l'âge où nous vivons c'est la faculté la plus nécessaire.

L'âge où nous vivons est un âge démocratique ; il doit être un âge de sainte liberté, de justice, et de noble tolérance ; c'est ainsi un âge de lutte. Voilà son caractère.

Il est un âge démocratique, parce qu'il n'y a plus de classes, plus de privilèges, je parle pour notre pays. Tous les Français sont des citoyens égaux devant la loi, et ils doivent participer aux mêmes droits civils, politiques et religieux.

Que l'on soit né en bas ou que l'on soit né en haut, chez un banquier opulent ou chez un simple laboureur qui creuse son sillon et gagne sa vie avec le grain qu'il y jette ; à quelque étage de la société où l'on soit né, mes amis, nous sommes tous égaux.

Le fils du laboureur peut être ministre quarante ans, trente ans, après sa naissance ; et le fils du riche, le fils de l'homme d'affaires ou du banquier peut être ruiné à vingt-cinq ou trente ans.

Il n'y a ni à se plaindre, ni à se réjouir de cette égalité universelle. Jamais je ne me plains ni ne me réjouis du temps qu'il fait ou de la saison qui règne, et par une raison bien simple, c'est que je ne puis rien y changer.

Quand on dit que je suis un démocrate, je répond que je suis un homme assez intelligent pour voir que nous vivons dans une démocratie et sous le règne de la liberté. Et quand on dit que je blâme le passé, et que je suis opposé aux régimes antérieurs, on a tort. Per-

sonne ne peut sonder les cœurs et les reins. A quoi bon d'ailleurs regretter ce qui fut ? Si quelque chose est utile, ce ne sont pas les regrets, ce sont les espérances, ce sont les ambitions.

Je ne puis rien sur le passé, parce que le passé, c'est la tombe ; mais je puis tout sur l'avenir, parce que l'avenir c'est le sillon où l'on jette la graine qui remplit la main du semeur, c'est le champ inculte que l'on va rendre fécond à force d'intelligence, de volonté et de vertu.

Ainsi, il faut développer la volonté parce que l'âge où vous vivez est un âge démocratique. Et vous n'arriverez à rien si vous n'avez pas une volonté prépondérante.

### III

Après vous avoir signalé les motifs principaux qui nous obligent à aguerir la volonté, je voudrais persuader aux pères et aux mères qui m'écoutent, que le moyen le plus approprié et souvent indispensable de développer, d'aguerir la volonté, c'est l'internat chrétien et la discipline qui en constitue la loi et le génie.

Je dis que pour la volonté, la volonté naissante dans l'enfant et dans le jeune homme, l'internat est nécessaire. L'internat éveille des idées assez austère : car qui dit un internat dit internement ; qui dit internement dit emprisonnement et séquestration. Et puis, comme on ne vous emprisonne pas sans vous tirer d'un milieu où vous avez pris racine, l'isolement de la famille, de la vie mondaine, à laquelle vous appartenez.

En effet l'internat implique trois idées ; l'isolement de la famille et du monde dans lequel l'enfant est né et a grandi, le recueillement de cet enfant ou de cette adolescent dans un milieu destiné à faciliter son développement, et enfin la vie commune avec ses camarades.

On dira sans doute : quel procédé singulier que celui d'emprisonner les gens pour les développer et les lier pour les rendre plus libres !

Messieurs, ce système, qui paraît étrange, est pourtant une loi universelle. Examinons.

Nous sommes ici dans un pays de pépinières. On y élève et cultive certains arbustes et certaines fleurs. Par quel procédé se fait cette éducation ?

En regardant en philosophe ce qu'on y faisait, j'ai vu qu'on arrachait certains sauvageons à une terre où ils poussaient librement, et qu'on les transplantait par milliers dans un terrain clos et choisi.

Là, on les multiplie et on forme, je l'ai dit, une pépinière avec cent, deux cents ou trois cents rejets, c'est-à-dire qu'on les isole dans un terrain de culture, pour les discipliner et faire leur éducation.

Voilà la loi universelle pour la culture.

Les enfants sont comme des fleurs, comme des plantes, comme des arbustes ; je ne dis pas comme des chênes : car ils resteraient comme eux, sauvages et indomptés. Le chêne est un arbre à part ; il est semé à la grâce de Dieu, et une fois semé, il pousse de lui-même, il grandit secoué, éduqué par la tempête, et il défie tout.

L'homme moderne n'est pas né chêne ; vous êtes plutôt, mes amis, comme les sapins et les bouleaux de nos forêts. Il faut vous réunir, comme eux, en grand nombre, dans un milieu approprié et bien clos, afin que, vous soutenant les uns les autres, vous deveniez, par les soins vigilants de vos maîtres, des sujets vigoureux et choisis. L'internat est la vraie pépinière humaine ; et c'est à ce titre qu'il faut le considérer pour en comprendre la nécessité et les premiers bienfaits.

En vous condamnant à cette captivité précoce, à cet isolement, qui d'ailleurs n'est pas sans quelques agréments, on ne fait que vous appliquer la règle universelle du développement de tous les êtres destinés à grandir, de tous les rejetons fragiles qui ont besoin d'être protégés. On ne vous fait pas injure, puisqu'on vous soumet à la grande loi de l'univers, à la loi sans laquelle l'être vivant ne se développe ni ne se perfectionne.

Voilà le principe fondamental de l'internat.

(Le Père Didon, après avoir établi que l'internat est essentiellement caractérisé par sa discipline, démontre l'importance de sa discipline au point de vue du développement et de la culture de la volonté, cette faculté souveraine qui donne toujours la supériorité.

A cette effet, il définit ainsi les caractères de la volonté de l'enfant, de l'adolescent et du jeune homme :

Elle est ignorante, inexpérimentée, changeante ; au début de la vie, elle est même inerte et paresseuse ;

La volonté ignorante et inexpérimentée, fragile et inconstante, inerte et paresseuse a un défaut bien plus grave encore : Elle cède à l'attrait du plaisir au lieu de subir l'attrait du devoir et de la vertu.)

Les hommes qui savent vouloir sont très rares ; ceux qui n'ont pas de volonté sont très nombreux. L'homme qui sait vouloir, quelle puissance ! L'homme qui dit : j'arriverai jusque-là, et ne se laisse pas tomber dans sa résolution, qu'il ne soit arrivé, qui fait tout converger vers son but ; c'est bien rare, mais c'est bien beau !

Oui l'homme de volonté ambitieux est très rare. L'ambition peut être légitime, vous le savez. J'ai toujours eu un faible pour l'ambitieux que je mets à cent coudées au-dessus du jouisseur. Celui-ci tombe dans un gouffre, entraîné par ses sens ; il n'a aucune valeur, aucune activité. Tandis que l'homme ambitieux dit : voici une montagne et je la percerai, j'y creuserai un tunnel ; voici une mer, je la tra-

verserai malgré récifs et tempêtes. Il sait faire appel à toutes les énergies de sa volonté, de sa raison, et il atteint son but.

Honneur aux volontés fortes ! j'aime l'homme ambitieux parce qu'il a une volonté forte. Ayez de l'ambition, mes amis : on la modérera si elle est excessive ; on la rectifiera si elle se détourne du droit chemin.

Vous, les grands, ayez de l'ambition ! vous n'en avez pas assez. Vous êtes dans une sphère, dans un milieu où vos pères en avaient, et vous n'en profitez pas : vous avez de la lassitude. Ils avaient de l'activité, ils sont arrivés. Vous, vous restez là, comme des voyageurs las, comme des lutteurs épuisés. Vous vous dites : maintenant je n'ai plus qu'à jouir. Non, vous avez à monter plus haut ; quel que soit le degré où votre naissance vous ait déjà portés, montez encore, montez toujours, montez quand même, jusqu'au sommet des pyramides pharaoniques ; gravissez la chaîne lybique ou arabe—elles sont plus hautes—bâissez-y, à votre tour, votre pyramide, comme les grands Pharaons qui commandent et qui sont dignes de commander.

L'homme ne doit jamais s'arrêter dans son évolution ; c'est pour lui inculquer cette loi du progrès que, dans l'internat, on stimule toujours la volonté. C'est pour cela que nous disons toujours : travaillez ! vous ne donnez pas assez. Montez plus haut !

#### IV

Et pour terminer, désireux de donner à cette jeunesse qui est là un grand souvenir, je n'hésite pas à dire :

—Devenez des hommes qui, sans blâmer les idées du XIII<sup>e</sup>, du X<sup>e</sup>, du XVII<sup>e</sup>, du XVIII<sup>e</sup> siècles, savent être des hommes de leurs temps, de ce temps de démocratie, de science et de tolérance pleine de respect et de charité.

Eh bien, écoutez-moi, hommes de démocratie et de science. Souvenez-vous que, sans la volonté, le monde démocratique ne vous laissera pas passer. Vous trouverez en face de vous des concurrents qui vous barreront la route. Si vous n'avez pas une volonté supérieure à la leur ils vous vaincront.

Soyez donc des hommes de volonté ! J'ai dit aussi des hommes de science, et je le répète à dessein. Des hommes de science, parce que nous vivons dans un siècle où la science domine, dans un siècle où des découvertes immenses ont été faites.

... Je vous ai parlé comme à de futurs hommes ; laissez-moi vous dire un dernier mot, comme à des Français.

Je ne voudrais rien forcer. Nous sommes ici, au fond, des internationaux avec les drapeaux de toutes les couleurs que vous pourrez voir dans cette salle. Mais, nous sommes d'abord Français, et il est permis d'être patriote ; car c'est une vertu que le patriotisme,

Souvenez-vous, mes amis, que nous portons l'avenir de notre pays. Or, quel doit être l'avenir de notre pays, quand on sait son histoire ? Je le dis sans récrimination et sans haine, je le dis en chevalier ; car si les Allemands sont appliqués, les Anglais tenaces et personnels, les Italiens habiles politiques, les Espagnols généreux et superbes dans le beau sens du mot, les Turcs fatalistes et résignés ; nous Français, nous sommes le peuple chevaleresque : Notre avenir doit être l'effacement de nos désastres, et la grandeur de notre destinée. Nous avons été écrasés, parce que, dans l'ordre providentiel des choses, nous l'avons mérité. Quand on a été écrasé, on s'en souvient, et ce souvenir austère, douloureux, est un motif pour nous stimuler à devenir plus grands, meilleurs, plus forts. Quand nous serons devenus plus grands, meilleurs, plus forts, grâce à la volonté, laissons la Providence faire ce qu'elle doit et le reste viendra par surcroît.

... Nous vivons en un temps où les convictions religieuses sont attaquées partout, dans les livres, dans les journaux, et même par les hommes qui s'occupent de conduire les affaires.

Je ne m'en plains pas : nous sommes des combattants nés. Gardez dans votre âme et dans votre conscience une foi victorieuse, qui sache toujours supporter l'attaque et forcer la victoire. Mais, si vous devenez un jour les maîtres, gardez-vous d'asservir ceux qui vous auraient autrefois vaincus ! Affranchissez-les. Dans les luttes à venir, il ne faut plus mettre un ennemi sous son talon, il faut le respecter et le placer debout devant soi, en lui accordant la justice, la tolérance et la charité.

C'est ainsi que doivent agir de nobles chevaliers chrétiens, de la race desquels vous êtes sortis, et dont je veux que vous soyez l'honneur.

LE P. DIDON.

---

### DÉSINFECTION DES FOSSES

La ville de Nice a fait procéder par les soins du bureau municipal d'hygiène à la désinfection des fosses. Cette opération est fort simple : on verse dans chaque fosse, en présence du délégué du bureau d'hygiène, une certaine quantité de sulfate de fer qui joue le rôle de désinfectant.

Cette mesure est des plus sages et l'on ne saurait trop l'approuver au point de vue de la salubrité publique, les lois de l'hygiène primant toutes les autres. Mais elle a jeté un certain discrédit sur les matières de vidanges qui, comme on le sait, sont recherchées depuis un temps immémorial pour certaines cultures spéciales par les cultivateurs sub-

urbains. Ceux-ci éprouvent une certaine hésitation à employer ce produit ainsi traité.

Ils craignent que l'addition de ce sel n'ait une action nuisible sur la végétation et ne soit préjudiciable aux plantes. Voyons ce qu'il y a de fondé dans ces appréhensions.

Les déjections humaines ne sont pas mélangées de débris végétaux comme ceux des litières, et, de ce fait, elles éprouvent une décomposition beaucoup plus rapide que le fumier de ferme.

Cette décomposition qui, en définitive, est une véritable fermentation, amène rapidement ces matières à une grande division et permet leur emploi presque immédiat pour l'agriculture.

Elles deviennent homogènes et peuvent être répandues uniformément sur le sol. Elles peuvent être regardées comme *faites* peu de jours après qu'elles ont été produites, tandis que le fumier de ferme a besoin de subir au préalable une lente décomposition ; les matières de vidange constituent donc un engrais *annuel*. L'action du fumier de ferme, au contraire, s'exerce encore plusieurs années après son application. Or, quand on jette du sulfate de fer dans les fosses, celui-ci a pour effet, non seulement d'atténuer l'odeur, mais encore de fixer les sels ammoniacaux en transformant en partie le carbonate d'ammoniaque qui existe dans ces matières en sulfate d'ammoniaque, sel neutre qui n'a pas comme le premier une action décomposante sur les matières organiques.

Ce sel de fer peut donc, dans une certaine mesure, retarder la décomposition de ces matières, leur action fertilisante peut alors être un peu moins prompte. Mais ce léger désavantage est largement compensé par la propriété que possède le sulfate de fer d'empêcher la déperdition de l'ammoniaque et, par suite, de donner un engrais plus riche.

Le seul inconvénient de ce sel c'est qu'en présence des matières organiques qui existent naturellement dans les vidanges, ce sulfate peut être transformé en sulfure, lequel exerce sur les végétations une action fâcheuse. Mais ce danger n'est pas à craindre si l'on a soin de répandre l'engrais avant les semences ; ce sulfure, qui s'oxyde rapidement dans le sol, ayant eu le temps de disparaître.

Il n'y a pas lieu non plus de s'en préoccuper si l'engrais est destiné à des sols calcaires. Dans les sols de cette nature ce produit n'exercera qu'une influence favorable et augmentera la valeur de l'engrais.

S'il est destiné à des terres manquant de chaux il sera prudent de l'additionner, soit de calcaire pulvérulent, soit mieux encore, du phosphate de chaux naturel pulvérisé.

En résumé, il n'y a pas lieu, pour les agriculteurs, de s'inquiéter de cette introduction du sulfate de fer dans les matières de vidange. Si l'on procède comme nous l'indiquons, ce sel ne peut au contraire produire sur la végétation que de bons effets.

On recommande même aujourd'hui son emploi en nature et il est définitivement classé parmi les substances utiles à l'agriculture.

(Extrait du *Bulletin de la Société centrale d'agriculture, d'horticulture et d'acclimatation des Alpes-Maritimes*).

## RÈGLEMENTS DU CONSEIL D'HYGIÈNE

DE LA

### PROVINCE DE QUEBEC

#### Lieux d'aisances, puisards à eaux sales, égouts

**57.** Aucune fosse d'aisances, aucun puisard ou autre réceptacle dans lequel se fait le drainage d'une fosse d'aisances, d'un water-closet, d'un évier, d'une étable, d'une vacherie, d'une porcherie ou d'un abattoir, ne doivent être tolérés à une distance moindre que cent pieds d'un puits ou de toute autre source d'eau à boire, à moins d'être cimentés. (a)

Ces fosses d'aisances fixes, et ces puisards ne doivent pas être permis à moins de quinze pieds des habitations.

**58.** Les fosses d'aisances fixes et les puisards à eaux sales doivent être vidés et nettoyés, au moins, une fois chaque année.

**59.** Nulle fosse d'aisances fixe ne peut être mise en communication avec l'égout public. (b)

**60.** Toute fosse d'aisances fixe, qui doit être abandonnée, doit être entièrement vidée, puis remplie de terre.

**61.** Les égouts, passant à moins de cinquante pieds de toute source d'eau à boire, doivent être imperméables à l'eau. La même règle s'applique à ceux qui passent à moins de quinze pieds des habitations.

(a) Le Conseil d'Hygiène ne tolère qu'à regret les fosses d'aisances fixes non-cimentées, mais simplement creusées dans le sol, et recommande très fortement aux Conseils Municipaux de faire tous les efforts pour qu'on y substitue les latrines à terre sèche, et, mieux encore, les water-closets, quand il y a un aqueduc dans la localité. D'ailleurs, l'article 646 du Code municipal confère à toute municipalité le pouvoir de régler la construction des lieux d'aisances, et l'article 306od de la Loi d'hygiène publique, celui de prohiber les fosses d'aisances fixes.

(b) Outre que les fosses fixes, ainsi construites, deviennent des ventilateurs de l'égout public, le manque d'eau rend impossible l'écolement des matières qu'elles contiennent.

### Abattoirs et autres établissements nuisibles.

**62.** Aucun abattoir, aucune amidonnerie, féculerie ou teinturerie aucune industrie où l'on traite le sang, les os, les boyaux, où l'on travaille les peaux, où l'on fabrique la parafine, le suif, le savon, les engrais ou le gaz, où l'on fait l'extraction ou le raffinage des huiles de poisson ou autres, aucun dépôt d'os, d'engrais ou de peaux crues, ne doivent, à l'avenir, être établis, dans une localité, sans une autorisation du conseil municipal. (a)

**63.** Aucun abattoir, à moins d'une autorisation spéciale du Conseil municipal ou de son bureau d'hygiène, ne doit être construit à moins de quatre-vingt-dix pieds de toute habitation, et à moins de vingt pieds du chemin public. Dans aucun cas, un abattoir ne peut être construit à moins de cent pieds d'un puits.

**64.** Le plancher d'un abattoir doit être construit de manière à être imperméable au passage du sang ou de tout autre liquide.

**65.** Il doit y avoir, dans chaque abattoir, un service d'eau suffisant, et, après chaque tuerie, tous les instruments et ustensiles qui ont servi à l'abattage, de même que les planchers, ainsi que les murs latéraux, s'ils ont été souillés, doivent être lavés et nettoyés.

**66.** Un abattoir ne doit jamais s'égoutter dans un fossé ouvert. Lorsqu'il y a un égout public souterrain dans la rue sur laquelle un abattoir est construit, cet abattoir doit être mis en communication avec l'égout par le moyen d'un branchement muni d'une vanne de sûreté.

**67.** On ne doit avoir, dans l'intérieur d'un abattoir, ni puisard pour recevoir le sang, ni fosse pour recueillir les débris d'animaux ou le fumier, ni fosse d'aisances fixe.

**68.** Là où un abattoir est constamment en usage, on doit en faire le nettoyage une fois par vingt-quatre heures ; là où on n'y fait l'abattage que de temps à autre, on doit en faire le nettoyage dans les vingt-quatre heures qui suivent chaque tuerie.

Lorsque les débris d'animaux ne sont pas brûlés ou traités par quelque procédé industriel, ils doivent être enfouis, sous terre, à une profondeur de trois pieds, et à une distance d'au moins deux cents pieds de tout puits. Cet endroit doit être approuvé par le Conseil municipal ou par son bureau d'hygiène.

**69.** On ne doit donner aucun débris d'animaux en nourriture aux pourceaux.

(a) Les pouvoirs donnés aux municipalités, relativement à ces établissements, sont indiqués aux articles 596 et 649 du Code Municipal.

## LA MÈRE ET L'ENFANT

### La nourriture qui convient aux enfants de trois mois à deux ans

Les aliments dont l'énumération suit conviennent aux enfants de l'âge de trois ou quatre mois jusqu'à la fin de la seconde année ; l'on peut en faire usage soit pour ceux qui sont nourris à la cuiller ou au biberon, soit pour ceux auxquels le lait de la mère ou de la nourrice ne suffit pas :

1. De la farine de froment mêlée peu à peu avec un peu d'eau froide. Ensuite on verse sur cette pâte un peu d'eau chaude, on laisse cuire le mélange pendant dix minutes environ et lorsqu'il est épaissi on le rend liquide avec du lait ;

2. Des biscuits et des poudres de biscuit. Faire bouillir dans l'eau pendant un quart d'heure, passer et ajouter du bon lait ;

3. Le sagou et la semoule bouillis dans du lait constituent un aliment très léger et très nourrissant pour les petits enfants ;

4. De l'orge mêlée à du lait convient à quelques enfants, mais pour beaucoup l'orge est trop échauffante.

Un bon succédané du lait de la mère pour les enfants délicats, c'est de mêler un tiers de lait de vache avec deux tiers de bouillon de mouton ou de bœuf.

Jusqu'à six mois le lait et le pain ne conviennent guère aux enfants. De la bonne gélatine peut être ajoutée à chacun de ces aliments, excepté naturellement au bouillon.

### Lorsqu'on avale une aiguille

Lorsque par hasard un enfant avale une aiguille, il vaut mieux laisser cette aiguille trouver son chemin toute seule, ce qu'elle fait généralement avec le temps ; quelquefois elle s'attache à la gorge, mais alors même (à moins qu'elle ne soit à portée de la vue et qu'elle puisse être saisie avec des ciseaux et extraite) il ne faut pas en tenter l'extraction.

Quand une aiguille s'est brisée dans la chair, il est souvent très difficile de l'extraire, à moins que le bout cassé ne soit poussé en avant. Ordinairement, à la plus légère pression, le bout pointu s'enfonce de plus en plus et la blessure devient de plus en plus profonde. Mais l'aiguille finit toujours par se montrer presque à découvert, le mieux est donc, dans la plupart des cas, de l'aban-

donner à elle-même, à moins qu'elle ne se montre très distinctement.

### **Les ongles des doigts**

Les ongles des doigts des enfants demandent à être constamment coupés ; autrement ils se brisent et se tordent. Il ne faut pas les couper trop ras, parce que cela grossit le bout des doigts. On doit aussi les couper en rond et bien dans les coins afin de conserver la convexité de la surface de l'ongle. On doit encore frotter avec l'essuie-mains l'épiderme à la racine de l'ongle car, autrement, il monterait sur cet ongle et le ferait paraître court et carré.

### **Le danger d'effrayer les enfants**

Les exemples ne sont pas rares d'idiotie ou de mort causées chez les enfants par la terreur. Il faut bien se garder d'entretenir l'enfance de récits de loups-garous, de la terrifier par la menace du croquemitaine. C'est une question d'hygiène que de ne pas laisser les petits entre les mains des gens superstitieux, ignorants ou inconsciemment inhumains.

### **Le costume des enfants**

La façon dont on habille les pauvres petits enfants est simplement stupide. Les longues, — souvent absurdement — longues robes blanches empesées non seulement sont incommodes, mais en hiver elles sont froides et ne protègent pas suffisamment, surtout sur les bras qui, souvent, ne sont couverts que par les manches de la robe.

Les manteaux des petits enfants sont également tout à fait mal compris parce qu'ils gênent. Ils sont serrés étroitement autour du cou et le poids presque entier d'un manteau lourd retombant directement sur la trachée-artère est non seulement désagréable pour les petits enfants, mais encore peut leur être nuisible, parce qu'il fait obstacle à la respiration. Les manteaux des petits enfants devraient être faits d'une seule pièce, afin qu'il n'y ait pas de pression sur la gorge, et que le poids ne portât pas sur le cou.

Le mode actuelle de tout attacher autour du cou d'un petit enfant lorsqu'il sort, cause, bien que le baby soit porté par sa nourrice, une pression sur la gorge. Pour le manteau d'un petit enfant, on devrait combiner la légèreté avec la chaleur. J'ai vu

des manteaux tricotés réunissant l'élégance au confort; le capuchon tenait au manteau, lequel était ouaté, piqué, parfaitement chaud et confortable.

Peu de personnes soupçonnent combien est pernicieuse une pression perpétuelle exercée sur la trachée-artère.

On n'a qu'à presser étroitement les doigts sur la gorge et l'on verra quelle sensation pénible cause cette pression et quel mal elle peut produire. Les vêtements des enfants devraient être très larges autour du cou. Les nourrices portent généralement leurs bébés avec plus de considération pour l'élégance du vêtement de l'enfant que de sollicitude tendant à ce que le petit ait bien chaud. Très souvent, le manteau est attaché de façon qu'il ne protège qu'à peine la poitrine et l'estomac, et que les parties délicates du corps qui ont besoin de beaucoup de chaleur ne soient couvertes que par la flanelle placée sur la peau et par la mince mousseline qui la recouvre. Le grand collet du long manteau ne sert à rien au petit enfant, car il est toujours placé comme ornement et il est étendu sur le bras de la nourrice.

Si encore celle-ci portait toujours son nourrisson de manière que la petite poitrine fût bien appuyée contre son corps à elle, cela éviterait beaucoup de mal à l'enfant et l'empêcherait d'attraper froid. Que d'enfants, par ces temps froids et humides, ont la poitrine toute découverte, et cela pour faire ressortir, dans tout son éclat, l'élégance du costume. On ne doit pas mettre les petits enfants au lit avec les vêtements qu'ils portent pendant le jour.

L'hygiène défend cela pour les enfants petits ou grands. Les vêtements de nuit doivent être absolument distincts et d'autre sorte que ceux de jour sous peine de refroidissement. On trouverait absurde de coucher de grands enfants avec tous leurs vêtements d'intérieur et c'est justement ce qu'on fait pour les petits enfants au berceau.

Dr NÉBO.

---

## LA CONSTIPATION

Une constipation habituelle est un mal très gênant et beaucoup plus commun qu'on ne le croit généralement. Les femmes y sont plus prédisposées que les hommes. Au début de cette incommodité, le malade est fréquemment en proie aux éructations, à la flatu-

lence et à d'autres symptômes désagréables causant un malaise général.

Le système digestif et le système nerveux sont liés si étroitement qu'il n'y a rien de surprenant à ce que les troubles du premier donnent naissance à des troubles analogues du second ; de là des maux de tête et de la dépression mentale.

Certains médecins pensent que la constipation est souvent une cause d'anémie. Lorsque ce désordre fonctionnel a revêtu une forme plus chronique, les symptômes énumérés plus haut ne sont pas si marqués, ils peuvent même être absents, mais cela n'en rend la chose que plus grave, puisque, les signes douloureux manquant, un mal sérieux, comme une péritonite, par exemple, peut facilement se déclarer sans qu'on en soit prévenu. Les personnes que leurs occupations retiennent à l'intérieur ou qui demeurent assises la plus grande partie du jour sont plus susceptibles que les autres d'être constipées.

Les excès de nourriture animale prédisposent aussi à la constipation, mais la plus grande cause en est que beaucoup de gens, négligeant de répondre à l'appel de la nature, laissent leurs intestins se désorganiser ainsi à la longue.

Un grand nombre de personnes peuvent remédier à ces malaises simplement en surveillant attentivement l'état général de la santé, qu'il est facile de rendre bon en faisant beaucoup d'exercices en plein air et en s'astreignant à des habitudes régulières, ce qui est de la plus haute importance.

La nourriture doit être également surveillée, les légumes verts et les fruits frais ou conservés doivent y entrer pour une grande part.

Aux personnes assez fortes pour prendre un bain froid avant déjeuner, nous en recommandons l'usage. Un simple verre d'eau froide à jeun a souvent admirablement réussi.

Pour quelques malades il faudra évidemment des laxatifs, mais les purgatifs devront être évités avec le plus grand soin.

On emploie beaucoup dans ces circonstances les eaux minérales naturelles, telles que l'eau de Rubinat.

Ces simples remèdes et l'hygiène indiquée viennent à bout de presque tous les cas de constipation.

Dr J.-B. DUBOIS,

## HYGIÈNE ET MÉDECINE

Q.—Quels soins principaux faut-il donner aux dents ?

R.—On doit se nettoyer les dents le matin et le soir ; non seulement cela les rend plus blanches, mais cela prévient le mal de dents.

Q.—Quels précautions doit-on prendre si l'on porte des dents artificielles ?

R.—On ne doit jamais les garder pendant la nuit. De plus on doit les laver très soigneusement ; enfin il faut les envelopper si l'on doit être soumis à l'influence du chloroforme ou d'un anesthésique quelconque.

Q.—Est-il vrai que la râclure de corne de bétail soit bonne pour les blessures ?

R.—La fine râclure de corne de bétail commun quelconque, infusée dans le vinaire et placée sur la blessure aussi chaude qu'on peut la supporter, calme la douleur presque instantanément. Lorsqu'un ongle a été arraché ou qu'un clou a pénétré dans la plante des pieds, ce qui peut donner lieu à un tétanos fatal l'application de la râclure de corne rend la tranquillité au malade, produit le relâchement des muscles et l'allègement de la douleur dans l'espace de 15 minutes.

Q.—Est-il dangereux d'aller à jeun voir un malade ?

R.—Ne visitez jamais une personne malade (surtout si sa maladie est de nature contagieuse) avec l'estomac vide, car cela dispose tout le système à devenir victime de la contagion.

Q.—Le bouillon est-il nourrissant ?

R.—Le bouillon n'a aucune valeur nutritive. Il ne se compose que d'eau tenant en dissolution un peu de sel, un peu de chlorure de potassium, un peu d'acide lactique et de ces substances encore mal connues, mais autrement nutritives, qui semblent donner leur fumet particulier aux muscles des différents animaux, et qui, au goût, nous font immédiatement reconnaître la viande de porc de la viande de bœuf, ou de poulet, ou de veau. Il n'entre pas une trace, de ces deux substances si importantes dans notre alimentation quotidienne : l'albumine et le sucre, et, par conséquent, il n'y a aucune différence au point de vue des résultats entre un bol de bouillon et une tasse d'eau chaude.

Q.—La pomme de terre est-elle nourrissante ?

R.—La pomme de terre contient les divers éléments de nutrition, c'est-à-dire des substances amidonnées et gommeuses, susceptibles d'entretenir la chaleur amicale et la respiration, elle contient aussi de la fibrine et de l'albumine, mais ces derniers éléments sont en si petite quantité que la pomme de terre ne pourrait uniquement nourrir un homme, ou il faudrait alors que celui-ci en mangeât une quantité énorme,

Q.—Quel est le régime à suivre dans le cas des coliques hépatiques et néphrétiques ?

R.—Éviter les acides, l'oseille, la rhubarbe, les tomates, les pommes, les groseilles, le champagne.

Éviter aussi les haricots verts, le café, l'alcool.

Prendre peu de sucre et de farineux.

Manger de la viande, du poisson, des volailles.

Éviter les eaux calcaires, l'humidité, l'air confiné, les émotions morales.

Boire beaucoup d'infusions aromatiques ionguement bouillies et non sucrées.

Q.—Quelle influence exerce la belladone sur l'organisme ?

R.—La belladone agit comme stimulant à travers le système nerveux sur la circulation capillaire. Elle égalise la circulation. Les yeux sombres, les pupilles dilatées, la prostration du malade sont les symptômes caractéristiques de ce remède.

Dr J.

---

### CAUSERIE SCIENTIFIQUE

*Prenez-garde à la peinture.—Térébenthine et Australène.—Un fait divers.—L'essence de térébenthine en thérapeutique.—Le contre poison du phosphore.—En attendant le médecin.*

“ Monsieur! Monsieur! ” — Qu'y a-t-il? dit en s'arrêtant l'homme interpellé.—Regardez votre manche, et le pan de votre redingote. Oh! là aussi tout le long de votre pantalon.—C'est ma foi! vrai. Où ai-je attrapé cela? C'est à cette boutique. Rien à dire, il y avait écrit en gros caractères le sacramental. “ Prenez garde à la peinture! ” En attendant, ma distraction m'empêche d'aller à un rendez-vous important, auquel je pensais justement quand cette maudite peinture... Qu'à cela ne tienne on va vous débarrasser de cela tout de suite, s'écrie du haut de son échelle un peintre décorateur, — et l'artiste descend avec un seau. Ce seau contient de l'essence; un coin du mouchoir, un atome d'éponge à peine imbibée promenés sur les parties du drap tachées, et toute maculature disparaît comme par enchantement. Seulement il faut que les traces de peinture soient toutes fraîches pour être enlevées aussi vite et aussi complètement par l'essence de térébenthine, dont l'odeur persiste d'autant moins qu'il a suffi d'en employer une très petite quantité.

Assez comparable à la benzine, que l'on tire du goudron de houille, mais bien plus anciennement connue, l'essence de térébenthine s'obtient en distillant avec de l'eau la résine qui découle, après incisions, des pins, sapins et melezées.

Celle qui provient du pin maritime, dit de Bordeaux, constitue l'essence française ou *Térébenthène*. L'essence anglaise, tiré du pin d'Australie, porte le nom d'Australène (1).

Les deux produits bien que différents au point de vue purement physique de la polarisation de la lumière, présentent les mêmes réactions chimiques.

\*  
\* \*

Si elle enlève les taches de graisse (généralement on l'associe pour cet office au citron), c'est que l'essence de térébenthine est un dissolvant précieux, dont l'action peut s'exercer sur le soufre, le phosphore, les matières grasses, le caoutchouc. Quand on lui fait dissoudre les résines, c'est pour le transformer en *vernīs*. La plus importante des huiles essentielles à cause de ses applications dans les arts et dans l'industrie, ne pouvait manquer d'avoir des vertus médicales.

Dès longtemps on l'emploie à l'extérieur en frictions, contre les névralgies; — à l'intérieur, contre les vers intestinaux, la péritonite puerpérale, certaines affections catarrhales.

L'ancien remède de Durande contre les calculs biliaires consistait à faire prendre, dans du bouillon gras 5 à 10 grammes d'un mélange d'essence de térébenthine, associée à son double poids d'éther.

*Un fait divers* a permis de découvrir, il y a quelques années une autre propriété inestimable de ce produit.

\*  
\* \*

Un homme, qui voulait se suicider, avait avalé des râclures d'allumettes, mais, trouvant que le phosphore rouge absorbé ainsi avait une action trop lente, et comptant bien en finir vite, il avala un flacon d'essence de térébenthine, puis attendit la mort... mais

---

(1) Le mot générique de Térébenthine tient à ce que la résine ainsi dénommée est extraite des Terebinthacées comme de certains conifères. On distingue outre les deux Terebenthènes citées plus haut les Terebenthènes de Chio, de la Mecque, du Canada, de Gilead, du Caire, de Riga, de Strasbourg, de Venise, etc,

vainement. Il était tombé sur le contre-poison, si longtemps cherché, du phosphore, si redoutable pour les enfants qui manipulent et porte à leur bouche inconsciemment les grosses allumettes de cuisines.

\* \* \*

Le phosphore tue parce que, comme les corps très combustibles, c'est-à-dire très pressés de se combiner avec l'oxygène, il se précipite sur ce gaz et l'empêche de revivifier le sang. L'hématose comme on dit ne se fait pas : c'est une asphyxie prompte ou lente suivant que l'on a absorbé le poison en grande quantité, ou peu à peu, à doses légères.

Or, l'essence de térébenthine ayant cette propriété d'empêcher le phosphore, quand on l'y plonge, de prendre l'aspect phosphorescent, c'est-à-dire de garder dans l'obscurité cet état particulier qui indique que sa combinaison avec l'oxygène s'effectue lentement, l'essence de térébenthine, dis-je, arrête par sa seule présence l'action désoxygénatrice de phosphore. Elle est pourtant avide d'oxygène, puisqu'elle est elle-même très facilement inflammable. Elle devrait être un poison au même titre que la substance dont elle est l'antidote et *a priori* le désespéré qui voulait mourir paraissait avoir raison. Pourquoi n'en a-t-il pas ainsi ? Pourquoi n'en est-il pas ainsi ? Pourquoi les deux substances ont-elles sur notre organisme une action si opposée ? Pourquoi ? Pourquoi ? Ne m'en demandez pas tant. Je me borne à insister sur ce point seulement, c'est que si des enfants malgré tant d'objurgations jouent avec allumettes et en avalent le phosphore, si telle ou telle infortunée domestique veut *se périr* en utilisant les râclures des petites râclures des petites baguettes qui viennent de la Régie ou qu'elle a eu de contrebande, pour mieux faire danser l'anse du panier, — il ne faut pas hésiter à faire prendre aux intoxiqués, en attendant le médecin de l'essence de térébenthine. Il est donc utile d'en avoir toujours chez soi, quand ce ne serait que pour enlever les tâches de graisse ou de peinture. Propreté et Hygiène sont sœurs.

HENRI GRIGNET.

---

## LE MAL DE DENTS

Tous le monde sait qu'il y a des personnes qui perdent leurs dents beaucoup plus rapidement que les autres. Cela tient à ce

que ces dents renferment moins de sels de chaux et plus de matières organique. Pourquoi en est-il ainsi ? C'est une question à laquelle il n'est pas facile de répondre. On nous dit que ces personnes ont hérité leurs mauvaises dents de leurs parents. Alors pourquoi leurs parents en avaient-ils de mauvaises ? Beaucoup de dents ne poussent qu'imparfaitement, surtout les molaires ; cela les prédispose à une destruction rapide. En conséquence, toute dent doit être soigneusement examinée, lorsqu'elle présente la plus petite anomalie. Lavez-vous trois fois par jour les dents avec une forte solution de bi-carbonate de soude dans de l'eau. On ne doit pas manquer d'en agir ainsi lorsqu'on a pris un remède acide, et aussi lorsque les dents sont douloureuses. Au bout de quelques jours, ce traitement permettra de supporter une opération dentaire.

La carie, même légère, provoque souvent le mal de dents et quelquefois la névralgie faciale, surtout quand la carie est localisée au collet de la dent et pendant la grossesse. Ces douleurs névralgiques sont cependant plus fréquemment causées par la pulpe irritée ou enflammée par la carie ; laquelle a pénétré la substance de la dent, ou par la périostite (inflammation du périoste qui entoure les racines de la dent), laquelle peut survenir dans le cours de toute carie.

On peut neutraliser l'acide (qui existe toujours dans les cavités des dents cariées) en rinçant la bouche toutes les trois ou quatre heures avec une solution de bi-carbonate de soude (deux cuillerées à café de soude dans un verre d'eau). On éprouvera dans la plupart des cas du soulagement. Quand la douleur est produite par l'irritation de la pulpe de la dent, une application d'huile de girofle, de laudanum, d'éther ou de chloroforme sur une petite boule de coton, recouverte d'un autre petit morceau de ouate trempé dans une solution de gomme mastic ou de baume du Canada, soulagera souvent momentanément. Un homme de l'art seul doit appliquer de la créosote, à cause des ravages qu'elle peut causer dans les parties environnantes.

Dr F...

### CONSEILS POUR TOUS

Les causes les plus usitées de refroidissement sont les irrégularités de régime et le manque de précaution lorsqu'on sort de chez soi et qu'on s'expose à l'air du dehors.

Souvenez-vous qu'une des causes les plus fréquentes de désordre dans les fonctions digestives, c'est une mastication insuffisante. Donc ne mangez jamais que très lentement et n'avalez les aliments que lorsqu'ils forment une pâte, car si de la nourriture farineuse et végétale est insuffisamment mélangée à la salive, il y aura digestion insuffisante, c'est-à-dire conversion insuffisante de substance amidonnée en sucre et une partie des aliments consommée restera inutile.

\* \* \*

Si l'on mange trop vite la nourriture est précipitée dans l'estomac, de sorte que cet organe, se trouvant surchargé, ne perçoit pas la sensation naturelle de l'apaisement de la faim.

\* \* \*

Ne vous effrayez pas si après un repas substantiel vous ressentez une légère prostration et une sorte de frisson, cela provient de ce que la digestion fait appel aux forces nerveuses et attire le sang à l'estomac.

\* \* \*

Pour arrêter les vomissements prenez la moitié d'un verre de jus de limon, mêlez-y une quantité suffisante de sel de tartre afin d'en neutraliser l'acidité. Prenez fréquemment une cuillerée à café de ce mélange jusqu'à ce que les vomissements cessent.

\* \* \*

Aussitôt que vous découvrez chez vous un feu de cheminée, fermez les portes et les fenêtres pour empêcher les courants d'air. Une couverture humide doit être tenue devant le foyer. Une quantité de sel jetée dans la cheminée aidera à éteindre la flamme en faisant tomber la suie. Si cela se peut, faites couvrir par en haut l'issue de la cheminée avec des tuiles ou des ardoises. Ou bien jetez dans le feu une poignée de fleur de soufre ou encore quelques oignons.

\* \* \*

Pour vous débarrasser de l'odeur de la peinture, mettez une poignée de foin dans un seau plein d'eau que vous laisserez séjourner dans la chambre nouvellement peinte.

\* \* \*

Pour vos engelures prenez trente grammes et demi de lard de cochon, deux grammes de créosote. Mêlez le lard dans une terrine et ajoutez-y en remuant la créosote jusqu'à ce que le mélange soit froid.

\* \*

Si vos lèvres sont gercées, touchez les gerçures avec un peu d'oxyde de zinc. Cela les guérira généralement. L'oxyde peut être appliqué au moyen d'une brosse en poils de chameau.

\* \*

Il ne faut jamais entrer dans une fosse, un puits, sous une voûte profonde immédiatement après qu'ils viennent d'être ouverts. Il faut y faire pénétrer une torche ou une bougie ; si elles brûlent, l'air est assez pur pour qu'on puisse s'y hasarder.

\* \*

Les chinois disent qu'il faut ouvrir les repas par un peu de thé et se laver après la bouche encore avec un tasse de thé.

\* \*

Gardez-vous toujours la tête parfaitement propre.

Un éminent médecin a dit qu'une personne dont la tête est fréquemment lavée à fond, est rarement susceptible de contracter les maladies contagieuses, tandis que si la chevelure est sale et tressée, il est difficile d'échapper aux miasmes infectieux.

\* \*

Beaucoup de personnes atteintes de maux de tête nerveux obtiennent un prompt soulagement en se lavant entièrement la tête avec de l'eau de carbonate de soude (soda water) faible. Ce simple remède a guéri nombre de cas et cela en moins de dix minutes. De même, pour des symptômes de refroidissement à la tête. Il faut complètement sécher ensuite les cheveux et le cuir chevelu et éviter les courants d'air pendant quelque temps.

\* \*

Il ne suffit pas de nourrir un malade ou un convalescent d'aliments appropriés à son état de santé et à la vigueur de son estomac, il faut encore que les mets soient bien apprêtés disposés de manière à provoqués l'appétit : les plus menus détails culinaires,

\* \*

Si vous transpirez des pieds portez des chaussures imperméables de cuir tanné. On empêche ainsi l'épiderme de la plante du pied de s'amollir et de s'enlever, on arrête aussi la transpiration.

\* \* \*

Un autre remède contre l'odeur fétide de la sueur des pieds c'est de se tremper les pieds dans l'eau chaude, de les gratter chaque soir jusqu'à ce que la partie blanche pulvérulente soit enlevée, d'entretenir ensuite le bon état de la plante des pieds en y faisant chaque matin des ablutions d'eau froide sans savon, ablutions suivies d'une friction vigoureuse avec un essuie-mains rude.

---

### DANGERS DE LA MARGARINE

Voici quelques renseignements sur les dangers que présentent la margarine falsifiée elle-même par des spéculateurs sans conscience :

Le docteur Piper, de Chicago, en analysant des échantillons d'oléomargarine y a trouvé des œufs de *tœnia* ou ver solitaire : le professeur Taylor a trouvé la trichine.

Les échantillons de margarine américaine contiennent du talc, du carbonate de plomb, du pétrole lourd, de la vaseline, le tout coloré avec des teintures dérivées de la houille. Le *Medical and surgical reporter* attribue à la margarine une épidémie de choléra hivernal contatée à Chicago. Qui sait,—c'est aux médecins à nous répondre—si le fâcheux oléo n'est pas pour quelque chose dans la trop fameuse influenza ? En attendant, méfions-nous des suifs étrangers et du beurre falsifié, au moyen duquel on nous les fait avaler.

La margarine donne, d'ailleurs une cuisine fade, indigeste, ses parfums huileux rendent fétides les petits restaurants qui l'élaborent.

Nos savants les plus distingués, MM. Riche, Berthé, Brouardel, Pouchet condamne la margarine au point de vue sanitaire.

(*Journal de Bayeux.*)

---

### VARIA

#### L'habitude de priser

Nous lisons dans un travail récemment publié en Angleterre : « Il y a de fortes raisons de penser que Napoléon Bonaparte dut sa lente maladie et probablement sa mort à l'énorme quantité de tabac à priser que follement, mais inconsciemment il s'introduisait dans l'estomac à travers les narines, car, en prisant, il avait la

coutume d'aspirer longuement et profondément. " Quant à nous, nous sommes d'avis que la petite quantité de tabac qui pouvait pénétrer jusqu'aux centres sympathiques n'aurait certes pas suffi pour produire ces symptômes de cancer qui étaient évidents dans le cas qui vous occupe. On nous demandera : " Si ce n'est pas le tabac qui occasionna la maladie en question, quelle en fut donc la vraie cause ? Nous répondrons que ce fut l'anxiété, et que Napoléon mourut de ce qu'on appelle généralement " cœur brisé. " Chacun sait que quelques heures de chagrin sont plus préjudiciables aux organes digestifs qu'un mois de fonctionnement de la prise de tabac ; tout médecin sait parfaitement que l'angoisse ou la douleur, toutes les fois qu'il y a prédisposition au squirrhe ou au cancer ne fait qu'accentuer et hâter le mal ; Quelqu'un écrivait dernièrement : " J'ai observé que la première question que faisait à l'hôpital le chef de service à ceux qui souffraient de quelque désordre organique de l'estomac se rapportait à leur plus récent état d'esprit, et je puis dire que pendant trois ans j'ai toujours entendu la même réponse : Un grand chagrin a précédé tout symptôme de maladie. "

Le savant médecin négligeait d'ailleurs de nous dire que Bonaparte buvait plus de café que qui que ce fût en Europe. Nous soutencs que cette boisson était un antidote suffisant du tabac qu'il prisait ; mais nous sommes convaincu aussi que l'usage immodéré que fit Bonaparte du café tandis que son esprit était continuellement surexcité, ne contribua pas peu à aggraver le mal.

### Le chauffage

On doit se garder du chauffage au gaz, malgré le peu de soin qu'il réclame, malgré sa propreté et l'avantage qu'il présente d'être immédiatement, à toute heure du jour et de la nuit, à la disposition de celui qui l'emploie. Il est triste, mais surtout dangereux à cause des explosions qu'on a sans cesse à redouter avec les personnes étourdies ou qui n'en ont pas l'habitude ; enfin, il est aussi insalubre que possible, puisqu'il absorbe, pour se consumer, une énorme proportion d'oxygène et produit, lors de sa combustion, une quantité surabondante d'oxyde de carbone, d'acide sulfhydrique, d'hydrogène carburé, etc.

Le coke, qui est un des résidus de la houille distillée en vase clos, constitue un des combustibles les plus économiques et l'un

de ceux qui donnent une plus grande somme de chaleur, lorsqu'il est brûlé dans des appareils où le tirage s'effectue convenablement. Privé des produits volatils et résineux de la houille, le coke est considéré comme très hygiénique; il brûle sans fumée et ne détériore, par conséquent, ni les meubles, ni les tentures des appartements.

L'anhracite, le lignite, la tourbe carbonisée quoique présentant sur la houille l'avantage d'être plus économiques et plus propres, n'en ont pas moins les mêmes inconvénients lorsqu'ils sont brûlés dans des cheminées ou des appareils dont le tirage n'est pas parfait.

Quand au pétrole, il ne saurait être employé pour le chauffage qu'à la condition d'être très pur, car il présente les mêmes dangers que le gaz. Ce système de chauffage est très commode, mais il doit être banni des chambres à coucher car il pourrait occasionner des maladies et même de graves accidents.

### **Cataplasmes d'oignons et sirop d'oignons**

Les cataplasmes d'oignons sont très bons dans la congestion des poumons, la toux, les refroidissements, etc.

Notre petit enfant de deux ans fut malade l'hiver dernier d'une congestion des poumons; nous croyons que ce furent les oignons qui le sauvèrent. Pelez des oignons crus et coupez-les par tranches dans une poêle contenant de bon lard. Il faut à peu près trois gros oignons et une pleine cuillerée à bouche de lard pour faire un cataplasme; on laisse cuire lentement, mais on ne met pas d'eau. Faites un sac de linge très mince dans lequel vous mettez les oignons chauds et que vous coussez au bout. Il faut que le sac soit assez large pour couvrir la poitrine et les poumons et dans les cas graves, mettez un cataplasme semblable sur le dos entre les épaules. Il est plus commode d'attacher au sac des cordons qui peuvent être retenus au cou et qui empêchent le cataplasme de glisser. Les cataplasmes doivent être changés assez souvent pour qu'ils soient toujours chauds, et l'on mettra plusieurs épaisseurs de flanelle entre le cataplasme et les autres vêtements.

## TABLE DES MATIÈRES

MAI :—Huitième année, p. 1.—Le conseil d'hygiène, p. 2.—Préceptes de l'hygiène scolaire : emplacement scolaire ; orientation ; matériaux de construction ; dispositions de l'habitation scolaire ; les salles de classes et d'études ; dortoirs et infirmerie ; ventilation ; chauffage ; éclairage ; mobilier scolaire ; cabinets d'aisances ; cour ; eau potable ; programme scolaire, p. 3.—Maladies contagieuses : l'exclusion ; le licenciement ; inspection hygiénique et médicale ; ne l'oublions pas, p. 16. — Hygiène de la toilette : boutons ; cabinet de travail ; crachoirs ; croutes ; glycérine ; vaseline ; essence de térébenthine, p. 23.—Varia : eau pour les cheveux ; the deadly " mortelle " cigarette ; boissons pour les malades ; saignement de nez ; crevasses aux mains, p. 31.

\* \* \*

JUIN :—La statistique vitale de la population catholique de la province de Québec, p. 30.—Nos repas, p. 44.—Les œufs, p. 46.—La mère et l'enfant :—dentition ; de la nourriture, p. 48.—Dictionnaire des aliments, p. 52.—Les nuisances, p. 56.—Les charlatans, p. 57.—Notes d'hygiène : hygiène ; alimentation en eau potable ; bière obtenue avec le maïs malté ; hygiène des villes et fumivorté ; fièvre scarlatine ; remède contre les névralgies ; liniment pour les brûlures ; pour soigner les cheveux ; faut-il boire de l'eau ; points noirs, boutons, etc, p. 58.—La santé publique, p. 61.—Le lait, p. 62.—Remède contre les entorses, p. 62.—Varia ; pour être belle ; glycérine et eau de rose pour les mains ; le thé, p. 63.—Bibliographie, p. 64.—Une dernière recommandation, p. 64.

\* \* \*

JUILLET :—Aux abonnés retardataires, p. 65.—Statistique vitale de la population catholique de la province de Québec (*suite*), p. 65.—Conditions non hygiéniques ou nuisances, p. 85.—Hygiène alimentaire : les viandes de boucherie, p. 86.—Le régime des enfants, p. 88.—La mère et l'enfant : à quel âge un baby peut-il marcher ; asphyxié par le charbon, p. 92.—Dictionnaire des aliments (*suite*), p. 92.—Le dernier cri, p. 94.—Les règlements du Conseil d'hygiène, p. 95.—Hygiène scolaire, p. 96.—Préceptes de l'hygiène scolaire, p. 96.

\* \* \*

AOÛT :—La statistique vitale de la population catholique des huit villes de la Province qui font rapport au Ministère de l'Agriculture à Ottawa, p. 97.—Causerie médicale : Villégiature et bains de mer, p. 98.—L'hygiène du foyer, p. 107.—Hygiène sociale : les spiritueux, p. 109.—Le sport velocipédique et l'hygiène, p. 113.—La mère et l'enfant : origine et traitement de la rougeole, p. 115.—Notes d'hygiène : les chats et la diphtérie ; il faut se reposer ; l'écriture droite ; transmission des maladies du cuir chevelu ; épidémie de fièvre typhoïde ; nouvelles recherches sur l'étiologie de la fièvre typhoïde dans les hameaux et les habitations isolées, p. 116.—Dictionnaire des aliments (*suite*), p. 119.—Conseils pratiques : hygiène du baigneur ; ongle incarné ; mort apparente ; piqûres de cousins, de guêpes et autres animaux vénéneux ; piqûre de vipère ; faiblesse des reins ; le soufre comme tonique ; natation ; faiblesse ; lumière ; les oreillers de plume ; diarrhée d'origine des enfants, p. 121.—Varia : la pratique de la médecine par les pharmaciens ; safe cure, p. 127.—Bibliographie, p. 128.

\* \* \*

SEPTEMBRE :—Circulaire au Clergé par son Eminence le Cardinal E.-A. Taschereau, Archevêque de Québec, p. 129.—Correspondance : A propos de statistique, p. 130.—Réponse à M. le docteur Saint-Germain, p. 133.—Récapitulation de la statistique vitale et mortuaire de la population catholique de la province de Québec, p. 138.—Des sépultures étrangères, p. 141.—Communication par M. le Dr E.-F. Panneton, p. 144.—Statistique mortuaire de la population catholique de la paroisse des Trois-Rivières depuis le 1er janvier 1879 au 1er janvier 1889, p. 147.—Les leçons d'hygiène, p. 148.—Le recensement, p. 150.—Comment on se repose, p. 153.—Dictionnaire des aliments (*suite*), p. 155.—Éducation classique : nouvelle ère, p. 159.—Au foyer du presbytère, p. 160.—La mission de la femme, p. 160.—Bibliographie, p. 160.

\* \* \*

OCTOBRE :—Variole et varioloïde ou instructions à suivre aussitôt qu'un cas est constaté, p. 161.—La variole : son apparition à Québec, p. 163.—La variole, p. 165.—La vaccination, p. 168.—Maladies contagieuses chez les hommes, p. 168.—L'hygiène de la personne, p. 171.—Rapport sur l'état sanitaire de Montréal pour l'année 1890, p. 173.—A propos du Congrès d'hygiène de Londres, p. 175.—Hygiène publique : la nouvelle loi sanitaire pour la ville de Londres, p. 176.

—L'hygiène dans la province de Québec, p. 180.—A l'eau, p. 182.—L'hygiène dans l'éducation, p. 183.—Pourquoi les enfants crient, p. 185.—Hygiène de la température, p. 186.—Dictionnaire des aliments (*suite*), p. 186.—Règlements du Conseil d'hygiène de la province de Québec, p. 189.—Varia : l'hygiène au Conseil de l'Instruction publique ; le Conseil d'hygiène de la ville de Québec ; préceptes de l'hygiène scolaire ; nouveau pavages ; l'hygiène dans l'éducation ; reproduction, p. 190.—Bibliographie, p. 192.

\* \* \*

NOVEMBRE.—Avis important, p. 1.—Bulletin : la variole, p. 1.—Maladies contagieuses chez les hommes : isolement, quarantaine, p. 195.—Extrait du rapport sur l'état sanitaire de Montréal, p. 198.—Influence de la nourriture, p. 200.—A l'eau, p. 202.—La fièvre, p. 203.—L'eau que nous buvons : rapport des analystes, p. 205.—Observations sur le sommeil des enfants, p. 207.—Le rire, p. 208.—Du régime dans la dilatation de l'estomac, p. 209.—Des premiers soins à donner aux malades avant l'arrivée du médecin, p. 212.—Dictionnaire des aliments (*suite*), p. 218.—Conseils pratiques d'hygiène et de médecine : traitements domestiques pour les maux légers, p. 221.—La lancette canadienne, p. 222.—Bibliographie, p. 222.

\* \* \*

DECEMBRE.—Bulletin du Conseil d'hygiène de la province de Québec : la variole, p. 226.—Causerie scientifique : l'air pur dans l'école : les exercices physiques ; l'exercice d'un petit enfant ; un conseil qui est bien de saison ; la grippe ; un conseil, p. 226.—Règlements du Conseil d'hygiène de la province de Québec : écoles ; désinfection, p. 230.—Hygiène de la toilette : lits et toilette de nuit, p. 232.—Lait cru et lait bouilli, p. 236.—Des premiers soins à donner aux malades avant l'arrivée du médecin : contusions, entorses, luxations ; des plaies ; corps étrangers de l'oreille ; corps étrangers des fosses nasales ; corps étrangers des voies digestives ; corps étrangers de l'estomac ; corps étrangers des voies respiratoires ; corps étrangers de la peau ; hernies ; hémorrhagies ; fractures, p. 239.—Comment on se conserve en santé, p. 249.—L'écriture droite, p. 250.—Dictionnaire des aliments (*suite*), p. 250.—Nécrologie, p. 255.—Bibliographie, p. 255.

## ANNÉE 1892

JANVIER :—Avis important, p. 257.—Règlements du Conseil d'hygiène de la province de Québec : funérailles, inhumations, p. 257.—Manuel populaire des premiers soins à donner aux malades et aux blessés avant l'arrivée du médecin, p. 259.—Bulletin du Conseil d'hygiène de la province de Québec : la variole, p. 265.—Lait cru et lait bouilli (*suite*), p. 265.—Hygiène et médecine, p. 270.—Notes d'hygiène : alimentation ; vidange et curage des fosses à purin, fosses d'aisances, etc. ; conservation des viandes fraîches par le froid (Rapport du Ministère de la Guerre, France) ; Constitution hygiénique des murs d'habitation ; p. 271.—La mère et l'enfant : façon d'élever les enfants scrofuleux, p. 274.—Statistiques anglaises, p. 275.—La glace dans l'alimentation, en médecine, p. 276.—Dictionnaire des aliments (*suite*), p. 277.—Conseils pour tous, p. 280.—Eau minérale de Vichy : source Dubois, p. 281.—Varia : les morts l'emportent ; les soins de santé ; traitement des pellicules du cuir chevelu, p. 283.—Bibliographie, p. 281.

\* \* \*

FÉVRIER :—Cessation de l'épidémie variolique dans la province de Québec, p. 289.—Félicitations à notre Conseil d'hygiène, p. 290.—Les antiseptiques dans la diphtérie, p. 292.—Les microbes, p. 293.—L'art d'avaler, p. 295.—La mère et l'enfant : il faut aux enfants de l'air frais et de l'exercice ; l'air de la mer ; accidents ; les vomissements ; Inflammation des paupières ; l'huile de ricin ; le parler ; les caresses ; la nourriture, p. 297.—L'hygiène à Londres, p. 300.—Règlements du Conseil d'hygiène de la province de Québec : maladies contagieuses chez les animaux domestiques ; eau ; glace ; aliments, p. 304.—Manuel populaire des premiers soins à donner aux malades et aux blessés avant l'arrivée du médecin (*suite*) : pendaïson, étranglement, asphyxie ; chute avec perte de connaissance ; syncope ; coups portés sur la tête, ivresse ; maladies cérébrales ; apoplexie ; épilepsie ; hystérie ; empoisonnement ; mort, p. 306.—Dictionnaire des aliments (*suite*), p. 311.—Conseils pour tous, p. 313.—Essai sur l'hygiène scolaire, p. 315.—Concours de la Société Française d'hygiène, p. 316.—Mortalité de Sherbrooke pour janvier 1892, p. 317.—Promenade en Europe et en Asie, p. 317.—Varia : bougies désinfectantes, p. 317.

\* \* \*

MARS :—Bulletin mensuel : le typhus à New-York ; la diphtérie dans la province de Québec, p. 322.—Code sommaire d'hygiène, p. 323.

—L'hygiène pour tous : comment on devient phthisique, p. 327.—L'écriture et l'hygiène, p. 329.—Il ne faut pas faire marcher les enfants, p. 331.—Les caprices, p. 333.—Influence de l'alcool chez les enfants, p. 334.—La mère et l'enfant : laissez respirer l'enfant ; les vêtements de l'enfant ; comment parler ; surmenage des enfants ; mets de diner pour les enfants de cinq ans et au-delà, p. 335.—Hygiène et médecine, p. 337.—Nog habitations, p. 339.—La fermeture de l'approvisionnement d'eau comme moyen de percevoir la taxe de l'eau, p. 341.—Conseils pour tous, p. 342.—Association canadienne pour l'étude et la diffusion des sciences sociales, p. 344.—Règlements du Conseil d'hygiène de la province de Québec : habitations et dépendances ; matières de vidanges, déchets, détrit, p. 347.—Varia : *l'Étudiant, La Jeune Mère*, p. 349.

\* \* \*

AVRIL :—L'assainissement de la ville de Montréal, p. 353.—Culture de la volonté, p. 355.—Désinfection des fosses, p. 361.—Règlements du conseil d'hygiène de la province de Québec : lieux d'aisances, puisards à eaux sales, égouts ; abattoirs et autres établissements, p. 363.—La mère et l'enfant : la nourriture qui convient aux enfants de trois mois à deux ans ; lorsqu'on avale une aiguille ; les ongles des doigts ; le danger d'effrayer les enfants ; le costume des enfants, p. 365.—La constipation, p. 367.—Hygiène et médecine, p. 369.—Causerie scientifique, p. 370.—Le mal de dents, p. 372.—Conseils pour tous, p. 373.—Dangers de la margarine, p. 376.—Varia : le nez rouge et son traitement ; pour reconnaître la falsification des bonbons ; emprisonnement par des bougies contenant de l'arsenic ; pour conserver les raisins ; l'habitude de priser ; le chauffage ; cataplasmes d'oignons et sirop d'oignons.

---

Les ouvrages du docteur J.-I. DESROCHES sont en vente chez  
M.M. Cadieux, Dérome & Cie, et au bureau du Journal.

Ces ouvrages sont approuvés par le Conseil de l'Instruction publique.

TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVÉE. Prix : 35 centins l'unité ; la douzaine, \$3.60.

CATÉCHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE. Prix : 8 centins l'unité ; la douzaine, 84 centins.

PRÉCEPTES DE L'HYGIÈNE SCOLAIRE. Prix : 10 centins.

L'HYGIÈNE DANS L'ÉDUCATION. Prix : 10 centins.