

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

Organe Officiel du Conseil Provincial d'Hygiène

PARAISANT LE 25 DE CHAQUE MOIS;


Rédacteur en Chef: Le Dr J.-I. DESROCHES.

Secrétaire de la Rédaction: Le Dr L.-E. FORTIER.

NOVEMBRE 1893

ABONNEMENT: \$1.50, PAYABLE D'AVANCE.

AVIS IMPORTANTS

 Tous les abonnés qui n'ont pas payé leur abonnement à ce journal, sont priés de bien vouloir le faire d'ici au 20 Décembre prochain.

Pour cesser de recevoir le journal il faut payer tous les arrérages.

Adressez vos lettres: " Journal d'Hygiène Populaire, " Boîte 2027, Bureau de Poste, Montréal.

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

LE VIN DE MESSE " INGHAM & Co."

Le vin, cette liqueur spiritueuse obtenue par la fermentation du jus ou du moût du raisin, est aussi vieux que l'homme. De temps immémorial, le vin de la vigne a toujours été considéré à la fois comme un aliment, un excitant et un tonique. En effet, la plupart des principes que le vin renferme se trouvent dans notre organisme. On comprend alors l'action importante du vin dans notre alimentation. Mais, de nos jours, la falsification des vins est très répandue chez tous les peuples. Et généralement parlant, on peut dire, quand on achète un vin, qu'on ne sait s'il n'est pas falsifié. C'est pourquoi il intéresse l'acheteur de connaître ceux que la chimie a trouvés purs. Ainsi le vin de messe " INGHAM & Co." est un vin reconnu incontestablement pur, puisqu'il est destiné au Saint Sacrifice de la messe. D'ailleurs, des certificats de Son Eminence le cardinal Taschereau et de Sa Grandeur l'Archevêque de Montréal, en sont une sûre garantie.

Nos lecteurs trouveront le VIN DE MESSE " INGHAM & Co." chez **Chs Lacaille & Cie**, seuls agents autorisés pour la vente en gros de ce Vin, à Montréal; Importateurs d'Épiceries, Vins et Liqueurs en gros, No 329 Rue St-PAUL, et No 14 Rue DIDIER, Montréal. En vente aussi chez les principaux Épiciers.

EAU DE VICHY

SOURCE DUBOIS

Rue de Nimes, 126, a Vichy (In face les Celestins)

AUTORISÉE ET CONTROLÉE PAR L'ÉTAT

Approuvée par l'Académie de Médecine de Paris.

SOUVERAINE DANS LA DYSPEPSIE

*les affections de l'estomac, du foie, de l'intestin, des reins
de la vessie, albuminurie, diabète, gravelle
urique, goutte, rhumatisme, obésité.*

La plus froide (11 degrés) des eaux véritablement de Vichy.

Prise comme eau de table, elle excite l'appétit et assure toujours une bonne digestion.

Dépôt chez tous les pharmaciens et marchands d'eaux minérales.

Agence générale pour le Canada:

A. BRISSET & FILS

MONTREAL.

Authenticité garantie.

SOMMAIRE

Bulletin mensuel : dangers de placer les tuyaux d'approvisionnement de l'eau et les tuyaux d'égouts dans un même canal; l'enlèvement des vidanges.—La croissance.—Maladies contagieuses déclarées au bureau du Conseil d'Hygiène de la Province, pendant le mois d'Octobre 1893.—L'art d'abrèger la vie (*suite*) : un compliment ; les vêtements ; les médicaments ; l'éducation ; le régime des adultes.—Les nouvelles doctrines sanitaires.—L'exercice dans l'âge mûr (*suite et fin*).—Assainissement par l'électricité : système Hermitte.—Le suicide.—La colère par rapport à la santé.—Variété : des injections massives intra-pulmonaires pour les affections pulmonaires en général, et tuberculeuses en particulier par le Dr de la Jarriage, de Montreuil près Paris.—Une enfant brûlée vive.

DOMINION ICE COMPANY

JOS. BERNIER, | G. DESTROISMAISONS,
Président. | Secrétaire.

FABRIQUE, } COIN DES RUES
GLACIÈRE } ST-JEAN ET STE-EMELIE
& BUREAU : } à St-Henri de Montréal.

PROCÉDÉ NOUVEAU INTRODUIT DANS LA PRODUCTION DE LA GLACE

Notre glace, c'est l'eau même de l'aqueduc de Ste-Cunégonde qui, après avoir été clarifiée et filtrée, est amenée dans un immense bassin où elle gèle à ciel ouvert. Après congélation, cette glace est immédiatement emmagasinée. C'est donc, pour ainsi dire, sous nos yeux, sous notre surveillance immédiate et constante, et à l'abri de toute souillure, que se produit cette glace, que nous mettons maintenauf sur le marché, et qui remplit toutes les conditions voulues de **proprete**, de **purete** et de **salubrite**.

Au reste, pour la sécurité publique, nous avons soumis l'ensemble de nos procédés à l'autorité compétente, et nous sommes heureux de reproduire ici le certificat dont nous a honoré le Conseil Provincial d'Hygiène, en sa séance du 17 Octobre 1889 :

Résolu :—Que le Conseil Provincial d'Hygiène, après avoir pris connaissance des plans et modèles soumis par M. G. DesTroisMaisons pour la fabrication de la glace, et après avoir entendu le rapport de M. l'Inspecteur d'Hygiène sur les procédés de cette fabrication, est unanime à leur donner son approbation.

DOMINION ICE COMPANY.

Pour toutes correspondances, adressez à :

G. Des TROISMAISONS,

Secrétaire.

Melleure glace actuellement sur le Marché.

Notre Glace est Belle, Pure et Salubre.

OUVRAGES APPROUVÉS

PAR LE

Comité Catholique du Conseil de l'Instruction Publique

TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVÉE

Vol. relié in-8° de 188 pages

PRIX : L'UNITE, 35 CENTINS ; LA DOZ., \$3.60

— ET —

CATÉCHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE

Opuscule in-16 de 64 pages

PRIX : L'UNITE, 10 CENTINS ; LA DOZ., \$1.00

PAR

Le Docteur J.-I. DESROCHES

EXTRAIT du Rapport de la 97^e Conférence de l'Association des Instituteurs de la Circonscription de l'École Normale Jacques-Cartier, tenue le 26 mai 1893. M. l'abbé Verreau parlant de la Conférence que vient de donner M. le Dr Desroches " termine en disant beaucoup de bien des différents ouvrages du Dr Desroches et recommande fort aux instituteurs de s'en procurer la série. L'instituteur trouvera là toute la science dont il fera part aux élèves qui lui sont confiés."

CHOLERA !

Prévenez cette TERRIBLE MALADIE en vous procurant de suite

L'ANTICHOLÉRIQUE du Dr NEY

La Diarrhée, quoique n'ayant pas ordinairement le caractère grave du Choléra, a souvent des conséquences funestes, si elle est négligée.

Quelques doses d'ANTICHOLÉRIQUE du Dr NEY arrêtent à son début ce mal si redoutable.

M. A. CASAVANT, pharmacien, aux Etats-Unis, écrit ce qui suit :

M. L. ROBITAILLE,

Monsieur et Cher Confrère,

"Je me fais un devoir de témoigner en faveur de l'ANTICHOLÉRIQUE du Dr NEY, que vous êtes, paraît-il, en voie de faire connaître au public canadien. Voilà plus de dix ans que je suis dans la Pharmacie en différentes localités aux Etats-Unis, et je dois dire en toute sincérité que je ne connais pas de préparation qui ait donné autant de satisfaction que l'ANTICHOLÉRIQUE du Dr NEY. J'ai eu occasion de voir cette excellente préparation employée dans une foule de cas et toujours avec le plus grand succès. D'après mon expérience, c'est véritablement le spécifique par excellence contre le Choléra et la Diarrhée." Bien à vous,

A. D. CASAVANT, Pharmacien

Fall River, Mass. 2 avril 1892.

En vente partout à 50 cts la bouteille

SEUL PROPRIÉTAIRE

L. ROBITAILLE, Chimiste

JOLIETTE, P. Q.

J. EMILE VANIER

Chemins de fer et routes, aqueducs, égouts, ponts, arpentages publics et particuliers, subdivisions cadastres.

Plans et devis pour constructions civiles et religieuses, établissements industriels, constructions privées. Expertises, arbitrages, expropriations.

Ingénieur Civil et Sanitaire, Arpenteur Provincial, Architecte

Bureaux: — Imperial Building, 5ème Etage, Rue St-Jacques
MONTREAL.

BREVETS D'INVENTION, Marques de Commerce, Dessins de Fabriques, Droits d'Auteur, Canada et étranger.

Les Corporations et le public sont respectueusement invitées à correspondre.

Le Progrès médical : rédacteur en chef Dr BOURNEVILLE, publie les travaux originaux des sommités médicales françaises, parmi lesquelles : MM. les Professeurs CHARCOT, STRAUS, DUPLAY, PANAS, LELOIR, TARNIER, etc. MM. les Professeurs AGRÉGÉS, BALLET, CHANTEMESSE, BLANCHARD, BONNAIRE, BUDIN, LANDOUZY, F. RAYMOND, POIRIER, TERRILLON, etc. ; MM. les médecins des hôpitaux, COMBY, MAGNAN, JOSIAS, JULES SIMON, SEVESTRE, TERRIER, TROISIÈRE, etc., etc. Un No hebdomadaire de 24 ou 32 pages, illustré de nombreuses gravures. Il forme par an, deux beaux volumes in-4 raisin, d'environ 600 pages chacun. Abonnement d'un an 21 fr. pour.....

Établissement Hydrominéral de

CONTREXÉVILLE

Source du

PAVILLON

La seule décrétée d'intérêt public

FORTIFIANTE - AMIE DE L'ESTOMAC

...*Saison du 20 Mai au 20 Sept.*...

Souveraine et sans rivale dans les Affections :

GOUTTE

GRAVELLES

DIABÈTE

MALADIES DU FOIE

VOIES URINAIRES



EXIGER
la Source du

PAVILLON

A. BRISSET & FILS

Agents pour le Canada,

4, Rue St-François-Xavier, - Montreal.

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

Xe ANNÉE

MONTRÉAL, NOVEMBRE 1893

No 7

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

SECRÉTAIRE DE LA RÉDACTION : LE DR L.-E. FORTIER.

SIÈGE DE L'ADMINISTRATION ; 35, RUE SAINTE-THERÈSE.

BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

BULLETIN MENSUEL

Dangers de placer les tuyaux d'approvisionnement de l'eau et les tuyaux d'égouts dans un même canal

Il y a eu l'été dernier, une épidémie de choléra dans un quartier de Melbourne, Australie, dûe à l'accident suivant :

Un des tuyaux de l'aqueduc s'étant brisé, le surintendant envoya des hommes pour le réparer. Ceux-ci retirèrent l'eau de ce tuyau, et le laissèrent vide pendant une heure ; après quoi leur travail étant terminé, ils y renvoyèrent l'eau. Or les jours suivants, tous les habitants, occupant les maisons, approvisionnées par ce tuyau, avaient des attaques de diarrhée cholériforme.

L'on fit des recherches et l'on constata que les tuyaux d'égouts passaient tout près des tuyaux de l'aqueduc ou même leur étaient juxtaposés ; qu'il y avait des fissures dans ces tuyaux et que les matières qui en suintaient — en si petite quantité qu'elles fussent, avaient pénétré dans les tuyaux d'approvisionnement, lorsque la pression ordinaire n'y était pas.

Cet exemple et celui de l'épidémie qui a régné à Calcutta, il y a quelques années ; démontre le danger qu'il y a de placer les tuyaux de l'aqueduc et les tuyaux d'égouts, trop près les uns des autres. — Les eaux d'égouts finissent toujours par filtrer à travers les parois ; elle s'imprègnent dans le sol qui les enroue et les tuyaux d'approvisionnement viennent-ils à être sans pression, elles y pénètrent et causent des épidémies dont les résultats sont quelquefois terribles.

Il résulte de ceci :

1. Qu'il ne faut pas juxtaposer les tuyaux d'égout et ceux de l'aqueduc.
2. Qu'il faut condamner les systèmes d'aqueduc à pression interrompue.
3. Qu'il faut condamner la pratique ordinaire, qui est de ne pas nettoyer les tuyaux après avoir interrompu la pression de l'eau pour les réparer.
4. Que l'on ne saurait trop louer la prudence des contribuables, qui tiennent les robinets ouverts et laissent couler l'eau pendant un certain temps avant de s'en servir, lorsque la pression de l'eau a été interrompue pour des réparations, soit dans la maison, soit dans la rue.

L'enlèvement des vidanges

Montréal a maintenant ses incinérateurs pour la destruction des vidanges, mais le mode de transport laisse encore à désirer. Les jours où les vidangeurs doivent passer, certaines rues sont empêchées par l'odeur des déchets et les voitures des vidangeurs répandent ces odeurs par toute la ville. Le même mal existe probablement à Columbus, Ohio. Pour remédier à cet inconvénient, voici ce que conseille le "*Columbus Monthly Sanitary Record* : " La ville devra se pourvoir elle-même de receptacles, d'un patron uniforme et qui puissent être hermétiquement fermés. Elle pourrait laisser devant chaque maison, une ou deux boîtes selon le besoin. La ville serait divisée en districts ou une voiture passerait une couple de fois par semaine prendre ces boîtes, pour les transporter à l'incinérateur.

Là on les laverait soigneusement à l'eau chaude ; et une autre voiture les redistribuerait aux propriétaires.

Nous croyons qu'il y a du bon dans ces suggestions. — Il serait peut-être difficile pour une ville comme Montréal, de fournir les boîtes en question à tous les citoyens, mais au moins, le Conseil ne pourrait-il pas exiger que toutes les boîtes, où l'on dépose les déchets, avant l'arrivée des vidangeurs fussent pourvues de couvercles. — Quant aux voitures, elles devraient être recouvertes de toiles, pendant le trajet qu'elles ont à parcourir pour se rendre à l'incinérateur.

DR L.-E. FORTIER

LA CROISSANCE

La croissance de l'homme, dit Bouchut, est le résultat de la même impulsion qui lui a donné l'existence.

Née dans la fécondation, cette force s'empare de la cellule qui constitue le genre humain, et ne la quittera plus. Comme toutes les forces

de la nature, elle varie selon les temps, les races, l'air et les lieux. La matière lui obéit servilement, tant qu'une autre force ne vient pas la troubler. Alors, amoindrie ou neutralisée dans son action, le développement et la force de l'homme en souffrent ; ce qui devrait être à droite se montre à gauche, le blanc passe au noir, ce qui est toujours droit se courbe, des parties, ordinairement séparées, se réunissent.

L'homme s'accroît rapidement dans les premiers temps de la vie, — puis ce mouvement se ralentit peu à peu, pour devenir à peine appréciable vers l'âge de vingt à vingt-cinq ans.

Chez les animaux, la croissance est d'autant plus rapide que leur existence est plus courte. — Ainsi le bœuf qui, en deux années, atteint son développement complet, ne vit pas plus de dix-neuf ans, tandis que l'éléphant, dont l'existence dépasse quelquefois un siècle, n'est pas encore complètement développé à vingt-cinq ans.

D'après Bamberger, l'homme grandit, de dix-huit mois à quatre ans et demi, d'un peu plus de 10 centimètres par an ; de treize et demi à dix-huit, de près de 2 centimètres par an. D'après lui, la croissance de l'homme irait en diminuant à mesure que l'homme avance en âge. C'est aussi l'opinion de Robin et de Littré.

La loi de développement du corps en largeur et en épaisseur est en sens inverses de la loi du développement en hauteur. C'est ordinairement au moment où l'homme cesse de s'allonger qu'il grossit, et le terme du maximum de l'embonpoint est vers quarante ans pour l'homme, cinquante ans pour la femme.

Les différentes parties du corps ne s'accroissent pas de la même façon. On sait qu'au moment de la naissance la tête forme la moitié de la hauteur du corps.

La taille humaine varie selon les races, les individus, les sexes, les climats et les conditions hygiéniques. Elle diffère notablement dans les diverses régions de la France. La croissance et la puberté sont tardives dans le Bas-Rhin, tandis que les habitants du Midi, de l'Ouest et du Centre se développent plus vite.

Il est démontré par l'expérience qu'en donnant à certaines parties du corps un exercice exagéré, on peut en augmenter le développement. Les professions se reconnaissent facilement au développement ex raordinaire des muscles que l'homme emploie à l'exercice de son métier.

Tout le monde sait que la gymnastique développe les muscles d'une façon assez uniforme pour maintenir toutes les fonctions dans un équilibre presque parfait.

Si à l'exercice musculaire on joint une nourriture fortement reconstituante, on peut augmenter singulièrement la force de croissance.

On peut certainement, par une hygiène bien entendu, diriger et favoriser en quelque sorte l'allongement des enfants.

Nous pourrions également citer de nombreux exemples d'arrêt de développement, ce que nous ferons dans une prochaine causerie, où nous démontrerons, outre la croissance au point de vue purement médical, quelle influence peut avoir la croissance sur les maladies, et ce que peuvent sur elles ces mêmes maladies.

Maladies contagieuses déclarées au bureau du Conseil
d'Hygiène de la Province, pendant le mois d'Octobre 1893.

COMTÉS	MUNICIPALITÉS	Choléra.	Variole.	Typhus.	Lyphtérie.	Grippe.	Scarlatine.	Typhoïde.	Rougeole.
Beauce.....	Ste-Marie				6				
Beauharnois... ..	Valleyfield					1			
Brome.....	Farnham Est					2			
do	Potton						1		
do	Sutton						2		
Chambly.....	Chambly Canton						1		
do	Longueuil						1		
Champlain....	N. D. de la Victoire						1		
Chateauguay.....	St-Jean Chrysost.						9		
Compton.....	Westbury						1		
Dorchester... ..	St-Bernard						4		
do	Ste-Claire....							3	
Hochelaga....	Côte Ste-Antoine						1		
do	Ste-Cunégonde							2	
do	St-Henri					4	1	1	
Iberville.....	St-Athanase							5	
Levis.....	Village de Lauzon							1	
Lotbinière.....	St Antoine de Tilly				1				
Mégantic.....	Kingsville								20
do	Somerset Sud.....							1	
do	Ste-Anast. de Nels.							1	
do	Halifax Nord							1	2
do	Leeds					1			
do	Somerset Nord								xa
Missisquoi....	S-Ignace de Stanb				1		1		
do	Stanbridge Station				1				
Montmorency.....	Cap St-Ignace							2	

(a) nombre n'est pas indiqué.

L'ART D'ABREGER LA VIE

(Suite)

On sait que la goutte, la pierre, le diabète, etc., ont en horreur les buveurs d'eau et ne font bon ménage qu'avec les buveurs de vin et d'autres boissons excitantes.

L'eau, dit Zimmermann, n'éteint pas la vivacité du génie. Démosthène ne buvait que de l'eau. Locke, Haller, Milton, étaient des buveurs d'eau. Pittacus, Charles XII de Suède ne buvaient pas autre chose. L'eau était l'unique boisson du jurisconsulte André Tiraqueau. Cela ne l'empêcha pas (au contraire) d'être le père de vingt enfants légitimes et l'auteur d'un grand nombre d'ouvrages.

L'eau est une boisson si naturelle et si agréable, quand on a soif, que les enfants, outre le lait, n'en demandent pas d'autres.

Mais jugez, d'après ce qui précède, du danger qu'ils courent si vous les laissez suivre leur inclination. Gardez-vous d'y céder : ils vivraient sans maladies, comme Mathusalem.

La conséquence d'un pareil abus serait fatalement la ruine des médecins et des pharmaciens et, pire, la surpopulation du globe. C'est grave.

Non seulement donc, ne refusez pas à vos enfants, quand par curiosité ou par imitation, ils vous demandent du vin, de l'eau-de-vie, du café, etc. ; mais prenez l'avance le plus tôt possible ; employez des moyens détournés, la contrainte au besoin, pour les amener à prendre goût aux boissons excitantes et, par suite, de se dégoûter de l'eau qui, en outre des défauts que nous venons de lui voir, a encore celui de ne rien coûter.

Si les enfants à la mamelle font la grimace devant le vin, mettez-y du sucre en quantité suffisante ; n'oubliez pas le fameux " canard ; " par ce moyen vous arriverez très vite à leur faire contracter le goût des boissons excitantes, dont l'effet est de " brûler la chandelle par les deux bouts, " ou, ce qui revient au même, de dévider notre peloton vital par les deux bouts.

De cette façon, si vous n'arrivez pas à tuer vos enfants, — car ils ont la vie dure, — vous réussirez du moins à les rendre chétifs, malingres, à leur faire une mauvaise santé, un mauvais tempérament, un caractère insupportable, un esprit étroit et obtus us

leur préparer une existence triste et désagréable pour eux et pour les autres, à commencer par vous-mêmes.

Finalement, il est plus que probable qu'à l'âge de puberté, au plus tard, pendant leur service militaire, où le régime change, ils passeront " l'arme à gauche. "

VII.—Un compliment

Je n'ignore pas qu'en tout ceci je ne fais que prêcher des convertis.

Il n'existe aujourd'hui guère de famille, à Paris, en province et même dans les campagnes, qui ne soumettent leurs enfants au régime alimentaire, nourriture et boissons que je viens de prescrire.

" Je veux, disent les mères, que mes enfants vivent comme moi. Il faut qu'ils s'accoutument à tout. " On sent que nous sommes en république démocratique et que l'égalitarisme va se nicher jusque dans le cœur des parents.

D'ailleurs, cela ne leur fait point de mal, au contraire. Voyez plutôt leur face rubiconde après qu'ils ont bu un peu de vin, de café et surtout l'inévitable " canard. " Comme ils sont gais et de bonne humeur !

Je perds donc mon temps à recommander des choses qui sont universellement pratiquées ?

Non pas ; car on pourrait renoncer à des usages aussi bienfaisants : les hommes sont si endoyants et divers ; or, en expliquant les causes et les effets, en montrant les conséquences du régime propre à abréger la vie, je ne puis qu'affermir ceux qui sont déjà engagés dans cette voie, et induire les autres à y entrer et à y persévérer.

VIII.—Les vêtements

La peau peut être considérée comme un véritable poumon extérieur étendu sur toute la surface du corps.

Comme le poumon intérieur, cet organe a besoin d'exercice et d'aliment pour se maintenir dans des conditions normales et pour y maintenir l'ensemble de l'organisme.

Le vêtement a donc une importance considérable en hygiène. Plus il est épais et compact, plus il s'oppose à la perspiration cutanée et, par conséquent, plus il prédispose aux maladies,

Les sauvages qui ne se vêtent que peu ou point, ne sont presque jamais malades. Nos campagnards, qui, jusqu'à ces derniers temps, ne portaient guère, hiver comme été, que des vêtements de toile, n'étaient ni moins vigoureux ni moins prolifiques qu'ils le sont depuis que les manufactures d'étoffes ont fait des progrès, et leur livrent leurs produits à vil prix.

C'est donc encore un excellent moyen d'abrégier la vie et d'engendrer la prédisposition à toutes sortes de maladies, que de s'emmitoufler, de se charger des vêtements des pieds à la tête, sans oublier les gants, les fourrures, les cache-nez, etc.

Il importe aussi que le nom de ces derniers ornements ne soit pas un vain mot, et que l'on ait soin d'y envelopper le nez, afin que la respiration ne se faisant presque plus, ni par les poumons, ni par la peau, le résultat soit complet.

Plus la peau a de ressort, plus facilement elle réagit contre le froid ; par conséquent, moins elle a besoin d'être protégée.

Pour peu que les enfants se donnent du mouvement, ils n'ont donc rien à craindre du froid, car chez eux, la fonction de la peau est très active.

Par la même raison, la transpiration étant très abondante, les vêtements épais leurs sont plus nuisibles qu'aux hommes ou aux vieillards.

S'il s'agissait d'élever des enfants sains, vigoureux, il faudrait donc les vêtir le plus légèrement possible.

Mais pour en faire des avortons ; pour que, s'ils deviennent hommes, ils soient frileux, maladifs, sujets aux rhumes, aux pneumonies et à mille autres affections, il faut, dès leur plus âge, les écraser sous le poids des vêtements.

A cet égard encore, nous devons reconnaître que les classes dirigeantes nous ont avancé de beaucoup, et que les classes dirigées les ont imitées avec un empressement digne des plus grands éloges.

Nous n'avons donc qu'à les approuver et à les exhorter à continuer.

IX.—Les médicaments

Tous les meilleurs médecins conviennent que les trois quarts des maladies pour ne pas dire toutes, peuvent se guérir d'elles-

mêmes (comme elles viennent), par le seul régime; la diète et l'eau claire; et qu'en tout cas, il ne faut user de médicaments qu'avec la plus grande réserve.

“ Voulez-vous conserver votre santé, dit Hoffmann, fuyez les médecins et les remèdes. ”

“ Craton (dit encore Hoffmann), qui fut successivement médecin de trois empereurs, et dont l'expérience rend l'autorité si respectable, avance avec vérité que ceux qui veulent suivre un régime exact n'ont pas besoin de meilleurs médicaments, car il n'est rien qu'on ne doive entreprendre pour conserver la santé avant d'avoir recours aux remèdes. ”

Toujours du même auteur :

“ Toute la méthode curative d'Asclépiade était renfermée dans le régime. Si nous lisons avec attention le quatrième livre de la *Médecine de Celse*, où il traite de la manière de guérir presque tous les vices qui ont fixé leur siège dans les parties intérieures du corps, nous verrons que ce grand homme l'a fait principalement consister dans le changement d'air, de lieu, de genre de vie, d'aliments liquides et solides, dans l'abstinence, les différents mouvements et exercices du corps, les frictions, les bains et les liniments. Parmi les médecins, ceux qui ont enrichi la postérité de découvertes utiles, et sur les pas desquels on peut marcher en sûreté, comme Sanctorius, Mercuriali, Montanus, Lancisi, Baglivi, Ramazzini, ont obligation de ce qu'ils ont laissé de plus avantageux, à l'étude exacte qu'ils avaient faite de cette principale partie de la médecine...

“ Il est bien certain que les remèdes et les préceptes diététiques sont d'un plus grand secours, non seulement pour prévenir, mais même pour guérir, surtout les maladies chroniques, que les médicaments de la pharmacie et les secrets les plus vantés. ”

Ces principes établis, rien de plus facile que de ruiner sa santé.

Si les moyens ci-dessus indiqués ne suffisent pas, à la moindre indisposition, qui ne peut tarder de se produire, au lieu de se soumettre au régime que la nature elle-même nous indique, au lieu de s'abstenir de manger quand on n'a pas d'appétit, il faut s'empres-
secundum artem.

Les vomitifs ne sont pas agréables à prendre, et surtout à rendre; aussi y a-t-on à peu près généralement renoncé.

Mais, il y a les purgatifs qui les remplacent avantageusement. La science moderne a découvert une foule de moyens de dorer la pilule et d'édulcorer la potion. C'est un vrai plaisir aujourd'hui que de "prendre médecine." Il ne faut donc pas s'en priver. Aussi, ne s'en prive-t-on pas.

L'effet primaire des purgatifs est de stimuler les organes de la digestion et de les débarrasser des "saburres," des résidus d'une alimentation trop abondante et trop succulente.

Mais ces organes étant déjà, par le régime même, à leur maximum de tension, la réaction de la purge (l'effet secondaire) est d'autant plus déprimante que l'excitation a été plus forte.

Il faudra donc revenir de plus en plus fréquemment à la purge ; la moitié de la vie sera ainsi employée à se gaver, et l'autre à se purger.

La santé s'en trouvera mal, et la vie sera abrégée. C'est précisément ce que nous cherchons. Mais le pharmacien s'en trouvera bien. Personne ne peut y trouver à redire.

Le purgatif est un des médicaments le plus anodins ; il est à la portée de tout le monde, couramment et journellement employé.

Il suffit de montrer ses effets pour que, par induction, on devine ceux des remèdes plus énergiques et que l'on y ait recours si l'en trouve que celui-là n'abrège pas assez rapidement la vie. Il est donc inutile d'insister sur les autres médicaments. Les personnes réglées pour la ruine de leur santé, de celle de leurs proches, à commencer par leurs enfants, comprendront à demi mot.

X.—L'éducation

Certes, les conseils que nous avons donnés jusqu'ici sont d'une grande efficacité pour abréger la vie, et l'on pourrait s'en tenir là. Mais abondance de mal nuit. Or, il s'agit de nuire. Il ne faut donc rien de négliger de ce qui y convient.

C'est pourquoi nous allons dire quelques mots d'un autre moyen encore plus sûr que les précédents de ruiner la santé des enfants. Nous voulons parler de l'endoctrinage scolaire.

Rien ne serait plus facile que d'enseigner directement aux enfants les choses qu'ils ont besoin de connaître et qui leur serviraient étant hommes, sans les confiner dans des écoles et les priver d'air, de lumière, d'exercice corporel, et sans leur fatiguer l'esprit, au contraire,

Il suffirait pour cela d'aller les choses aux mots, et d'enseigner les choses sur place, dans leur cadre naturel. Les enfants eux-mêmes nous mettent sur cette voie par leur penchant à tout voir, tout prendre, par leurs goûts vagabonds, par leurs intarissables interrogations : Qu'est-ce ? comment ? pourquoi ?

Gardez-vous bien de les suivre dans cette voie. Leur corps prendrait des forces et leur esprit aussi.

Commencez par leur enseigner à lire et à écrire. Ce sont les connaissances dont les enfants sentent le moins l'utilité, par conséquent, les plus difficiles à acquérir. Vous les tiendrez ainsi enfermés, immobiles, silencieux et ce qui est le comble de l'art, surmenés de l'esprit, au détriment du corps.

Au lieu d'aller des choses aux mots, commencer par les mots et négliger les choses. Par exemple, au lieu de leur enseigner l'histoire naturelle dans les champs, dans les prés, dans les bois, enfermez les bien étroitement dans une classe, avec le cube d'air réglementaire, pas un pouce de plus, et là, vous leur enseignerez les noms des minéraux, des végétaux et des animaux ; tout au plus y joindrez-vous des gravures ; mais les objets eux-mêmes, jamais, cela irait trop vite et ne fatiguerait ni le corps ni l'esprit.

En leur coulant ainsi votre science verbale dans l'oreille, " comme de l'eau dans un entonnoir, " suivant l'expression de Montaigne, il vous faudra une dizaine d'années pour leur enseigner dans votre " geôle de jeunesse captive, " ce qu'ils auraient appris dans un an en liberté, au grand profit de leur esprit et de leurs corps.

Par ce moyen, joint à ceux que nous avons déjà vus, si vous ne parvenez pas à tuer les enfants, vous réussirez du moins à leur faire faire du mauvais sang, et même pas de sang du tout. Or, le sang étant le modérateur des nerfs, ces enfants deviendront nerveux, faibles, hargneux, d'une constitution chétive et d'un caractère insupportable.

Comme il y a des enfants si robustes qui résistent à toutes ces causes d'affaiblissement physique, d'abêtissement intellectuel et de dépravation morale, je vais vous enseigner — si vous ne le savez pas — un moyen héroïque pour achever de les corrompre.

Que votre système d'éducation soit *venal* ; c'est-à-dire qu'il montre toujours aux enfants comme seule raison d'être, comme

but suprême, comme fin dernière de l'instruction, le profit pécuniaire : beaucoup gagner en travaillant le moins possible ; arriver aux emplois publics, élarger le budget.

Voilà l'idéal qu'il faut incessamment faire miroiter à leurs yeux, afin de leur rétrécir le cœur en même temps qu'on leur atrophie le corps et qu'on leur pervertit l'esprit.

Je ne vous recommande pas de distribuer aux écoliers des bons points, des croix, des prix, d'ouvrir des concours, de leur faire subir des examens, de leur délivrer des diplômes ; en un mot, tout ce qui excite la vanité, l'orgueil, l'ambition, la rivalité, — décorée du titre d'émulation, — l'esprit de cabotinage, etc.

Je sais que vous connaissez tout cela aussi bien et mieux que moi ; c'est l'ABC de l'art d'avilir les caractères et de métalliser les cœurs ; et ces usages sont tellement entrés dans nos mœurs, que je suis sûr d'avance que Jupiter tonnant lui-même ne nous y ferait pas renoncer.

Et je vous en félicite, car, qui veut la fin veut les moyens. Or, ces moyens sont parfaitement appropriés à la fin que nous nous proposons : abrégé la vie et la rendre aussi mauvaise que courte.

XI. — Le régime des adultes

Je pourrais rentrer dans bien d'autres détails sur ce qui a rapport à l'élevage et à l'éducation des enfants ; mais qui ne sait se borner ne sut jamais écrire.

Ce n'est pas que je n'aie aucune prétention littéraire, mais je ne veux pas trop abuser de la patience de mes lecteurs, s'il s'en trouve, et surtout je ne veux pas faire le pédagogue auprès de gens plus instruits que moi dans la question que je traite, comme le prouve l'expérience quotidienne.

Je vais donc passer aux adultes.

Mais je m'aperçois que cette partie de ma tâche est plus d'à moitié accomplie. Il suffit, en effet, de continuer comme on a si bien commencé.

A la lecture et l'écriture, joindre l'étude des langues mortes pour les adolescents, et d'autres connaissances plus ou moins inutiles pour les adultes, toujours dans le but *vénal* et par les moyens déjà indiqués : aller des mots aux chases, au lieu de procéder des choses aux mots.

Les hommes, comme les enfants, devront se livrer autant que

possible aux occupations sédentaires et bureaucratiques ; leur corps continuera ainsi d'être privé d'exercice, et leurs poumons d'air.

Ils auront également soin de se gaver de nourriture, et pour y mieux parvenir, des digestifs après, et des bocks toute la soirée. Cela fait marcher le commerce. Or, quand le commerce va, tout va.

Inutile de dire aussi qu'il se drogueront aussi à tout propos. Leur docteur — ils en auront plein la bouche de ce beau titre — ce sera leur idole, et le pharmacien en sera le grand-prêtre.

Quand les jeunes gens arriveront à l'âge de puberté, leurs parents devront s'empressez de leur faciliter les moyens d'en user et d'en abuser.

Ne faut-il pas que la jeunesse se passe, que les jeunes gens connaissent les femmes — et quelles femmes ! — qu'ils se dégourdisent, qu'ils entretiennent une maîtresse ou s'en fassent entretenir, en attendant l'*occasion* d'un mariage riche ?

L'État se charge, au surplus, d'achever leur éducation à la caserne.

Disons-nous quelques choses des filles et des femmes ? Non, cela nous mènerait trop loin.

Pour la même raison, nous ne parlerons pas de la conduite à tenir pour abrégé la vie dans les diverses professions et conditions sociales. Il faut laisser quelque chose à l'initiative de chacun, et l'on a si bien commencé que nous avons pleine confiance que l'on continuera de mieux en mieux, c'est-à-dire de pis en pis.

Nous allons seulement dire un mot du mariage et de la population, qui en était autrefois la conséquence. La question est d'actualité, elle a été traitée à bien des points de vue, mais elle n'a pas encore été envisagée à celui où nous sommes placé.

Ce sera rendre un signalé service à l'État, que d'indiquer les moyens de réduire la population. Car il est clair que les richesses que les citoyens n'emploient pas à élever des enfants, reviennent à l'État, par une voie ou par une autre, sous forme d'impôts, et *vice versa*.

Il a donc tout profit pour lui à ce qu'on élève le moins possible d'enfants.

A vrai dire, ce profit n'est que momentané, la population étant la source de la richesse et de la force de l'État, l'empêcher de

croître et de se multiplier, c'est, pour employer une expression aussi juste que familière, manger son blé en herbe.

Mais qu'importe ? Après nous le déluge. Les gouvernants changent si souvent qu'ils seraient bien sots de se préoccuper de l'avenir, qui ne leur appartient pas.

Je ne donnerai d'ailleurs que les préceptes les plus communs, les plus vulgaires. Je sais bien qu'ils sont dépassés de beaucoup par le " progrès des lumières ; " mais, si mes conseils n'enseignent rien à personne, ils serviront du moins à affermir les principes, à rassurer les consciences timorées et à déterminer les hésitants.

(A suivre.)

LES NOUVELLES DOCTRINES SANITAIRES

Les principes sur lesquels se règlent aujourd'hui les mesures de police sanitaire mettent fin aux quarantaines. Ce sont ces principes qui avaient dirigé la conférence de Dresde, tenue le 15 avril 1893, et les bases de la convention qui y avait été signée par presque toutes les puissances d'Europe.

Il serait trop long de publier tout le texte de cette convention. Il nous suffira d'en rappeler les dispositions principales.

" 1. Les gouvernements signataires de la Convention se sont engagés à se prévenir réciproquement lorsque le choléra éclatera sur un point de leur territoire.

" 2. Les marchandises ne seront pas retenues en quarantaine aux frontières de terre. La prohibition pure et simple ou la désinfection sont les seules mesures qui leur seront appliquées. Cette dernière ne sera obligatoire que pour les marchandises et objets considérés par l'autorité sanitaire locale comme contaminés.

" 3. Il ne sera plus établi de quarantaines terrestres. Les cholériques seuls seront retenus à la frontière ; les autres voyageurs, après avoir subi la visite médicale, continueront leur route et arrivés à leur destination, ils seront, si faire se peut, soumis à une surveillance de cinq jours, à compter de la date du départ.

" 4. Les navires provenant de pays où règne le choléra, seront considérés comme *indemnes* et admis immédiatement à la *libre pratique*, quelle que soit la nature de leur *patente de santé*, s'il n'y a pas eu de décès ni de cas de choléra à bord, soit avant le départ, soit pendant la traversée.

“ Les navires ayant eu des cas de choléra à bord, mais n'en ayant pas présentés depuis sept jours seront considérés comme *suspects*, et soumis à la visite médicale, à la désinfection du linge sale et des vêtements des passagers et de l'équipage qui seront considérés comme contaminés par l'autorité sanitaire locale. On désinfectera également le navire ou seulement la partie du navire qui aura été contaminée. L'eau de la cale sera évacuée après désinfection et une eau potable de bonne qualité sera substituée à celle du bord.

Les navires ayant le choléra à bord ou en ayant présenté des cas nouveaux depuis sept jours, seront regardés comme *infectés*. Les malades seront immédiatement débarqués et isolés ; les personnes en santé seront également débarquées, si possible, et soumises à une observation d'une durée variable suivant les cas, mais ne pouvant pas dépasser cinq jours.

La Convention de Dresde a réglé ; d'après ces principes et dans les plus minutieux détails, les mesures à prendre à Soulina et sur les bords du Danube pour les navires remontant le fleuve et provenant d'un port contaminé.

“ Les dispositions que je viens de résumer ont été adoptées par la majorité de la conférence. La Convention s'est fait signer par dix des puissances qui s'étaient fait représenter à Dresde, admise sans réserve et avec restriction par dix autres et repoussée par trois seulement (1). On peut donc la considérer comme le *Code sanitaire international* de l'Europe ; mais elle ne l'engage que pour cinq ans ; les délégués des hautes puissances contractantes ayant eu la prudence de réserver les droits de l'avenir dans une question si étroitement subordonnée à l'évolution du progrès scientifique.

“ La Convention de Dresde, comme celle de Venise dont elle n'est pour ainsi dire qu'un corollaire, constitue un progrès considérable sur les institutions sanitaires du passé et même sur le

(1) La Convention a été immédiatement signée par les plénipotentiaires de l'Allemagne, de l'Autriche-Hongrie, de la Belgique, de la France, de l'Italie, de Luxembourg, du Montenegro, des Pays-Bas, de la Russie et de la Suisse. Les plénipotentiaires de l'Angleterre n'avaient pas encore reçu leurs pleins pouvoirs, mais ils ont adhéré à la Convention. Ceux de Suède et de Danemarck, l'ont acceptée *ad referendum*, l'Espagne pour les mesures à prendre à terre seulement. La Roumanie et la Serbie en votant toutes les propositions seront obligées de suivre dans la pratique l'exemple de la Turquie, qui comme le Portugal et la Grèce sont restées fidèles à l'ancien système.

règlement du 2 février 1876, ce document remarquable qui fut l'œuvre de Fauvel et dont la haute valeur fut si bien appréciée par l'hygiène et par le commerce, au moment où il reçut son application. Elle est en rapport avec l'état actuel de nos connaissances. Elle a fait prévaloir le principe de la *désinfection* sur celui de l'*isolement* qui constituait autrefois le seul mode de préservation dont les peuples pouvaient disposer. Ce n'est pourtant pas le dernier mot de la prophylaxie sanitaire ; il est à penser que l'assainissement progressif des localités, que les progrès de l'hygiène urbaine, permettront d'atténuer encore la rigueur des mesures qui s'imposent aujourd'hui : mais c'est la part de l'avenir.

L'EXERCICE DANS L'ÂGE MUR

(*Suite et fin*)

II

Il est quelques sujets qui gardent jusqu'à un âge relativement avancé la faculté de supporter des exercices d'une grande violence, et de lutter de vitesse dans le travail musculaire avec de tout jeunes gens. Il n'y a pas bien longtemps, on voyait prendre part aux courses de régates de la Seine et de la Marne deux hommes, âgés de quarante-cinq ans et l'autre de quarante-huit ans. On désignait leur équipe sous le nom d'équipe des "vieux." Peu de rameurs continuent à "tirer en course" après l'âge de trente-cinq ans. Et ceux dont nous parlons, quoiqu'ils eussent depuis longtemps passé l'âge de la retraite, gagnaient souvent le prix que leur disputait des concurrents de vingt ans.

Mais ces exceptions n'infirmement en rien la portée des explications que nous venons de donner. Elles prouvent qu'on peut être jeune en dépit des années, et que l'âge *chronologique* n'est pas toujours d'accord avec l'âge *physiologique*. Pendant que tels sujets sont à trente-cinq en pleine décadence organique, tels autres n'ont pas encore, à cinquante ans, subi les modifications de nutrition qui sont le commencement de la vieillesse. C'est l'intégrité plus ou moins complète des tissus artériels, qui règle le degré d'aptitude de l'homme aux exercices violents. Les hommes qui gardent plus longtemps que les autres une certaine immunité pour les exercices qui essouffent, sont ceux dont la circulation sanguine est restée régulière, ceux dont les artères n'ont pas encore commencé à subir la dégénérescence "scléreuse." Ceux-là sont en réalité plus jeune que leur âge. Chaque homme, suivant l'ex-

pression si heureuse de Cazalis, a " l'âge de ses artères, " et non celui de son extrait de naissance.

En prenant une moyenne, on peut dire que dès quarante ans l'homme doit s'abstenir des exercices qui amènent l'essoufflement. Il devra, en place des exercices de vitesse, adopter les exercices de fond auxquels il conserve une remarquable aptitude. Les chevaux de course, devenus incapables de supporter le travail de vitesse, peuvent, pendant de longues années encore, faire un excellent service à un train plus modéré; ils supportent même aisément le travail de la chasse à courre où il faut porter le cavalier pendant une journée entière, mais où l'allure fondamentale n'est plus le galop, mais le trot. De même l'homme conserve jusqu'aux dernières limites de l'âge mûr la faculté de supporter pendant de longues heures un travail considérable, à la condition que ce travail soit effectué avec une certaine lenteur. Parmi les meilleurs guides de montagnes on en voit beaucoup qui approchent la soixantaine et qui fatigueraient sans peine les jeunes touristes. Mais tout le monde a remarqué que les guides les plus expérimentés — c'est-à-dire les plus âgés — montent très lentement et à cette condition ils peuvent marcher presque indéfiniment. C'est qu'il évitent, par la modération de leur marche, d'accélérer outre mesure la vitesse du pouls et de donner au cœur un surcroît de travail.

En 1870, au moment où les dangers de l'invasion appelaient tous les citoyens français à concourir, chacun suivant ses moyens, à la défense du pays, on avait organisé partout des gardes nationales de réserve, dont faisaient partie tous ceux qui, pour une raison ou pour une autre, n'avaient été incorporés ni dans les mobiles ni dans les mobilisés.

Pendant les exercices auxquels étaient soumis ces bataillons improvisés, on pouvait voir des hommes d'âge très disparate se coudoyer dans le rang. Beaucoup d'hommes ayant dépassé la quarantaine, mais se sentant encore " du jarret, " venaient prendre part aux manœuvres, et n'étaient jamais en arrière dans les plus longues marches d'entraînement. En général même, les hommes mûrs faisaient preuve d'une résistance plus grande que les tout jeunes gens. Mais leur supériorité disparaissait aussitôt que les manœuvres prenaient la forme d'un exercice de vitesse. Le " pas gymnastique " était la terreur de ces vétérans bénévoles; après une ou deux minutes de course, on les voyait quitter les rangs et s'arrêter essouffés, pendant que les jeunes gens qu'ils laissaient derrière eux dans les longues marches au pas, continuaient longtemps encore sans ressentir encore aucune gêne respiratoire. De graves accidents se sont même produits dans ces manœuvres, quand elles étaient commandées par des officiers trop zélés qui forçaient

leurs hommes à maintenir leur allure malgré l'essoufflement, et l'on a vu des gardes nationaux, pour avoir voulu courir encore malgré la suffocation menaçante, tomber dans le rang frappés de congestions pulmonaires.

Les exercices " de force " seraient aussi mal choisis à l'homme d'âge mûr que les exercices de vitesse, et cela pour la même raison : parce qu'ils fatiguent les vaisseaux sanguins et le cœur.

Tout acte musculaire qui exige un déploiement de force considérable, provoque inévitablement l'acte physiologique appelé *effort*. Un portefaix qui soulève un lourd fardeau est obligé de faire " effort " aussi bien qu'un gymnaste qui exécute un mouvement athlétique de la gymnastique aux appareils. Ce sort là des faits d'observation vulgaire et des impressions que tout le monde a ressenties. Si nous mettons dans un mouvement quelconque toute l'énergie possible, aussitôt la respiration s'arrête, les muscles de l'abdomen se tendent et tout le buste se raidit. En même temps la face rougit et se congestionne, les veines se gonflent et dessinent des sinuosités saillantes sur le cou et sur le front.

Nous avons déjà expliqué le mécanisme physiologique de l'effort. Il nous suffira de rappeler ici que cet acte augmente dans des proportions excessives la tension des vaisseaux sanguins. L'effort se traduit, en effet, par une pression considérable des côtes sur le poumon, et, par l'intermédiaire de celui-ci, sur le cœur et les gros vaisseaux ; sous l'influence de cette pression il y a reflux de la masse du sang vers les petits vaisseaux et distension de leurs parois. Quand ces vaisseaux tendent à perdre leur élasticité, par suite de la modification de la structure qui s'observe dans l'âge mûr, la violence que leur fait subir l'effort a pour conséquence l'aggravation de leur état d'inertie. De même, la " fatigue " d'un ressort d'acier qui a trop servi, s'exagère encore à la suite de pressions violentes qu'on lui fait subir.

Rien n'use l'homme arrivé à la maturité de la vie, comme les grands efforts physiques, parce que rien ne peut aggraver plus que l'effort, les effets de ce vice de nutrition qui s'appelle la " sclérose. "

Dans certains cas la sclérose artérielle n'est plus la conséquence graduelle et lente des progrès de l'âge, mais prend une marche rapide qui en fait une véritable maladie. On voit alors des sujets jeunes présenter en face de la fatigue les mêmes réactions physiologiques que l'homme mûr. Un des premiers symptômes par lesquels se traduit la vieillesse aigüe des artères qu'on a appelée *artério-sclérose*, c'est la dyspnée d'effort (1). Tous les hommes mûrs sont, à des degrés divers, atteints de dégénérescence artérielle, et tous doivent éviter l'effort musculaire excessif s'ils ne

(1) Voy. Huchard, *Maladies du cœur et des vaisseaux*, 1889.

veulent pas user leurs artères avant l'âge, — c'est-à-dire vieillir prématurément, puisque chaque homme a " l'âge des artères. "

III

Si l'homme mûr a moins d'aptitude à certaines formes du travail musculaire que l'homme adulte, il n'a pas moins besoin que celui-ci des effets généraux et locaux de l'exercice. C'est dans la première période de l'âge mûr que se produisent d'ordinaire les manifestations les plus caractérisées des maladies de la nutrition, l'obésité, la goutte, le diabète, dans lesquelles le défaut d'exercice joue un rôle si important, et dont le traitement exige impérieusement qu'on active les combustions vitales.

Placé entre la conviction que l'exercice est nécessaire et la crainte des dangers de l'exercice, l'homme mûr devra donc procéder avec la plus stricte méthode dans l'application de ce puissant modificateur de la nutrition.

Mais il est impossible de tracer méthodiquement une règle unique pour tous les hommes du même âge, puisque tous ne présentent pas le même degré de conservation. On peut toutefois former une formule générale pour l'âge où les muscles et les os ont conservé toute leur résistance, et où le cœur et les vaisseaux commencent à perdre quelque chose de leur aptitude à fonctionner. L'homme mûr peut impunément braver les exercices qui amènent la fatigue musculaire ; il doit aborder avec la plus grande réserve ceux qui provoquent l'essoufflement.

Cette formule est pour ainsi dire " subjective " dans son application, en ce sens qu'elle vise plutôt les sensations du sujet que l'exercice lui-même, et c'est justement ce qui la rend applicable à tous. Tel sujet se trouvera arrêté par l'essoufflement dès le début d'un assaut d'escrime ; tel autre du même âge pourra tirer sans être essoufflé, jusqu'à la fatigue des jambes et des bras.

Le plus souvent la question de mesure dans la pratique de l'exercice a plus d'importance que le choix même de celui-ci. Certains exercices ne sont dangereux que par la tentation qu'ils donnent aux tempéraments fougueux de dépasser les limites raisonnables, et l'escrime par exemple, qui use prématurément les tireurs trop ardents, peut rester un exercice très hygiénique pour l'homme de cinquante ans, s'il est assez maître de lui-même pour modérer ses mouvements.

Mais il est des exercices qui, par eux-mêmes, impliquent la nécessité d'un effort violent ou une succession rapide de mouvements : tels sont certains exercices de gymnastique avec appareils, telle est la lutte, telle est aussi la course. Ceux-là doivent être absolument défendus dans l'hygiène de l'homme mûr. Et cette prescription ne saurait être infirmée par les rares exemples

d'hommes qui s'y livrent à un âge avancé. Ces hommes sont restés, de par leur structure, plus jeunes que leur âge ; ils ont conservé des artères souples comme d'autres conservent des cheveux noirs. Ce sont des exceptions physiologiques et les formules générales ne visent pas les exceptions.

L'indication qui se présente chez l'homme mûr d'activer les combustions organiques, peut trouver satisfaction en dehors des exercices de force et de vitesse. En effet, c'est la somme de travail effectué qui règle la quantité de chaleur dépensée par le corps humain, et celle-ci est en proportion de la quantité de tissus brûlés et de la dose d'oxygène utilisée dans les actes de chimie vitale qui constituent la nutrition. Or on peut arriver à une somme de travail quotidien considérable sans faire à aucun moment des efforts très intenses ou des mouvements très rapides. Il suffit pour cela que les actes musculaires de l'exercice choisi soient longtemps continués, sans être ni trop violents ni trop rapides. Il suffira, en d'autres termes, que l'exercice représente un travail de "fond."

La marche est le type de l'exercice de fond et, le plus hygiénique de tous pour l'homme mûr, quand il est assez prolongé pour représenter une dose suffisante de travail. Rien ne vaut, pour les hommes de cinquante ans, la classe à tir, ou encore les longues courses à pied comme le fond les Alpinistes. Mais il faut tenir compte des exigences sociales qui ne laissent pas à tout le monde le nombre d'heures voulu et nécessitent un autre choix. Il est beaucoup d'autres exercices de fond qui exigent une dépense de force plus grande que la marche, sans dépasser la mesure d'effort et de vitesse que peuvent supporter impunément les artères de l'homme mûr. La plupart des jeux dits "de plein air," tel que le jeu de paume, le lawn-tennis, ou bien l'exercice de l'aviron, pratiqué non en course, mais en promenade — c'est-à-dire avec une vitesse réglée suivant l'aptitude respiratoire du rameur — provoquent, par exemple, en une ou deux heures, une élimination de produits de désassimilation et une acquisition d'oxygène égales à ce qu'on pourrait obtenir avec huit ou dix heures de promenade à pied. Ils permettent à l'homme occupé, de gagner du temps, en compensant la durée de l'exercice par son intensité ; mais cela dans une mesure telle, qu'il peut obtenir les effets généraux *consécutifs* de l'exercice en évitant ses effets généraux *immédiats*, c'est-à-dire la suractivité de la circulation sanguine et de la respiration.

Il faut songer encore chez l'homme mûr à provoquer les effets locaux de l'exercice, et cela pour deux raisons : 1. pour maintenir les articulations souples, et contrebalancer la tendance aux raidisseurs des ligaments et à l'accroissement des cartilages, qui est la conséquence de l'âge ; 2. pour entretenir l'ensemble des muscles

dans un état suffisant de force et de volume. Le muscle, nous l'avons dit, est le " fourneau des combustions vitales, " et en développant le tissu musculaire, on favorise l'activité des combustions et la destruction des déchets de la nutrition.

Pour satisfaire à ces deux indications, on adoptera les exercices qu'on pourrait appeler *analytiques*, en ce sens qu'ils mettent en jeu le système musculaire tout entier, non par un travail d'ensemble, mais par une série de mouvements successifs qui sollicitent les divers groupes musculaires à entrer en action isolément et l'un après l'autre. Il importe, pour conserver l'aisance et la souplesse de toutes les articulations du corps, de leur faire subir des mouvements allant jusqu'à la dernière limite du déplacement possible. On pourra aussi en localisant successivement le travail dans des groupes musculaires restreints, faire effectuer des efforts musculaires très intenses, sans craindre leur retentissement sur l'organisme et notamment sur la circulation sanguine.

Les exercices dits du " plancher " de la gymnastique suédoise, rempliront parfaitement les conditions voulues pour obtenir l'assouplissement des articulations; les exercices analogues faits suivant la méthode française seront parfaitement choisis pour conserver ou augmenter le développement musculaire local.

DR FERNAND LAGRANGE,

ASSAINISSEMENT PAR L'ELECTRICITÉ

Systeme Hermitte (1)

De même que la première place va bientôt appartenir à l'électricité dans l'industrie, de même que de jour en jour ses applications se font plus nombreuses et plus parfaites en médecine, de même elle va tenir le premier rang en hygiène dans les questions d'assainissement, grâce au système Hermitte. Je n'ai pu, dans une brève correspondance, qu'esquisser les grandes lignes de cette importante révolution dans la question de l'assainissement des villes et des habitations. C'est pour quoi j'y reviens avec un peu plus de détails, convaincu, de *visu*, que l'expérience tentée par la Société française d'Hygiène et par la Municipalité du Havre au quartier Saint-François, le plus malsain de la ville, résout d'une manière absolument satisfaisante le problème du tout à l'égout. Toutes les grandes municipalités de France ont été invitées à suivre ces expériences. Mais c'est aussi les petites qu'on aurait dû convoquer, surtout celles des pays dans lesquels l'eau est

(1) In *Progrès Médical*.

rare et ne doit pas être gaspillée et qui se trouvant pour la plupart au bord de la mer, ont déjà l'élément principal de ce procédé d'assainissement. Le système Hermitte est, en effet, basé sur l'emploi d'un liquide désinfectant très énergique obtenu par l'électrolyse de l'eau de mer ou d'une dissolution d'un mélange de chlorure de sodium et de chlorure de magnésium dans une machine appelée *électrolyseur*. Le chlorure de magnésium seul est décomposé, le chlorure de sodium servant de conducteur. C'est la mise en pratique immédiate de la loi de Faraday et du principe qui la régit : *Quand on fait passer un courant dans une dissolution aqueuse d'un chlorure, celui-ci est décomposé en même temps que l'eau; il se forme au pôle positif un composé oxygéné du chlore très instable et doué d'un grand pouvoir d'oxydation*, et partant de désinfection. Au pôle négatif se forme un oxyde qui a le pouvoir de précipiter certaines matières organiques. En électrolysant une solution de chlorure de magnésium on dissocie les différents éléments de ce corps et on en forme d'autres substances dont l'une, le composé l'oxygène et de chlore, est douée d'une très grande puissance oxydante et blanchissante, parce qu'elle abandonne très facilement son oxygène. A richesse égale de chlore gazeux, sa puissance est cinq fois plus grande que celle du chlorure de chaux. C'est à une qualité identique que le permanganate de soude, essayé comme désinfectant à Londres, doit ses énergiques vertus. Mais il a le désavantage de coûter très cher : ce qui le rend inapplicable dans la plupart des localités de minime importance, dont le budget est en général modeste.

Le composé chloré obtenu par l'électrolyse peut rendre les mêmes services et les rendre à bas prix, car dans les villes et les villages situés au bord de la mer, l'eau de celle-ci contient suffisamment de chlorure de sodium et de chlorure de magnésium pour devenir un électrolyte de premier ordre. Dans les villes moins favorisées au point de vue géographique, le sel marin, ou le sel gemme, ou le chlorure de calcium, produit résiduaire de la fabrication du carbonate de soude, joints à une faible quantité de chlorure de magnésium, permettraient d'obtenir une solution se comportant comme l'eau de mer et ne déterminer que de fort minimes dépenses.

Reste la source d'électricité. Beaucoup de villes sont maintenant munies de dynamos servant à l'éclairage qui pourraient fournir facilement et à bas prix l'électricité nécessaire. Et de toutes façons l'établissement d'une source d'électricité coûte moins cher que n'importe quel champ d'épandage, ces derniers d'ailleurs n'étant pas réalisables partout et laissant, si on en croit les dernières recherches bactériologiques de Miquel, le rapport Salkoski Pietri et Muller, les expériences de Frankland sur l'efficacité des terrains de filtration, beaucoup à dési-

rer. Les champs d'épandage étaient bons au siècle de la vapeur ; ils seront insuffisants pour celui qui sera le siècle de l'électricité.

Si maintenant nous examinons l'action du composé chloré sur les matières alvines, nous trouvons qu'en cédant son oxygène à l'hydrogène sulfuré et au sulfhydrate d'ammoniaque qui se produisent par la fermentation, il transforme l'un en eau et acide sulfurique, l'autre en sulfate d'ammoniaque, corps qui ne sont ni odorants ni dangereux. Quant aux matières organiques, le composé chloré abandonne à certaines d'entre elles de l'oxygène pour former avec leur carbone de l'acide carbonique, tandis que l'hydrogène provenant de la décomposition de l'eau se combine à l'azote pour donner de l'ammoniaque. L'urée reste et demeure infermentescible. Le composé chloré respecte donc les principes fertilisants. Quant aux microbes, il tue les anaérobies par le simple abandon de son oxygène, les aérobies par l'action chimique destructive qu'exerce, ainsi que l'a démontré Duclaux, l'oxygène à l'état naissant sur les cellules microbiennes en oxydant les matières grasses qu'elles contiennent en abondance.

Toutes les fois que l'on fait agir la solution électrolytique sur un milieu infecté de bacilles, on peut constater la destruction absolue de tous les individus, ainsi que l'a affirmé notre ami, M. le Dr Chantemesse, dont la compétence en la matière est assez connue pour nous dispenser d'insister davantage. Quant au résidu solide parfaitement inodore qui reste sur les pôles de l'électrolyseur, il est à peine de quelques centigrammes par litre de matière de vidange, c'est-à-dire absolument négligeable. D'ailleurs, il pourrait être au besoin vendu comme engrais chimique.

Ce rapide aperçu montre, en résumé, que sans rien faire perdre à l'agriculture, le système Hermitte permet d'installer partout à peu de frais le tout à l'égout, et même si l'on veut, comme dans une maison du quartier Saint François, au Havre, le tout au ruisseau, non seulement sans inconvénients, mais même avec avantage pour le lavage de ces derniers.

L.-R. REGNIER.

LE SUICIDE

Il règne en Angleterre depuis quelque temps une véritable épidémie de suicide. Les journaux en publient chaque jour de longues listes et attribuent cette augmentation des morts volontaires à l'action des Sociétés d'*Euthanasie* qui se sont, paraît-il, récemment fondées à Londres,

Je ne ferai pas à des médecins l'injure de leur apprendre que cette dénomination, euphonique et d'une étymologie irréprochable, est synonyme de bonne mort. Ce n'est pourtant pas au culte de la bonne mort, dans le sens religieux du mot, que s'adonnent les *Euthanasistes*. Ce n'est même pas à la recherche d'une mort agréable qu'ils se livrent, car la découverte en est faite depuis longtemps. Le chloroforme remplit parfaitement le but. Les raffinisés peuvent même, s'ils le désirent, savourer d'abord la délicieuse ivresse de l'éther, puis en finir avec quelques bonnes bouffées de chloroforme. En réalité, ce que recherchent les membres de ces lugubres associations, c'est la bizarrerie, c'est l'excentricité dans le genre de mort.

Il ont pour précurseur cet anglais fortement original qui se suicida, il y a quelque vingt ans, à Castellamare. Il avait eu l'idée neuve de se guillotiner lui-même et il avait construit, à cet effet, dans la maison qu'il occupait et dont personne ne franchissait jamais l'entrée, une petite machine sur le modèle de celle qui fonctionne place de la Roquette.

Il lui avait fallu, pour l'établir et la faire fonctionner à sa guise, bien des tâtonnements et de nombreuses expériences chez des animaux de différentes espèces. Ce n'est pas que le fait de se trancher à soi-même la tête, présentât de grandes difficultés matérielles, mais ce sybarite avait voulu mettre du raffinement dans l'exécution. Il avait tenu à ce que sa tête, en tombant, allât se poser d'elle-même sur un coussin élégant qu'il avait disposé pour la recevoir. Ce n'était pas chose facile. Toutefois, après bien des essais et le sacrifice de plusieurs moutons, il atteignit son but et l'opération réussit au delà de ses espérances. Malgré l'originalité de l'idée et le fini de l'exécution, cet anglais n'a pas fait école ; il n'a pas trouvé d'imitateurs, mais les *Euthanasistes* marchent dans une voie analogue.

Le spleen est, on le sait, une maladie d'origine anglaise et cela se comprend. Il suffit de traverser Londres pour en éprouver les prodromes. Ce ciel bas et sombre, cette atmosphère faite d'humidité et de fumée, ces rues tristes, boueuses, noires, sans élégance, cette population affairé qui se presse comme si elle était poussée devant elle par la fatalité, tout cela est lugubre et donne le désir de s'en éloigner ou de sortir de la vie. C'est de là que vient sans

doute la passion pour le suicide que la légende prête aux anglais, car ce n'est qu'une légende. L'Angleterre est un des pays de l'Europe où l'on se tue le moins. Elle n'occupe que le douzième rang sur la liste établie par les dernières statistiques.

Les Sociétés d'*Euthanasie* l'élèveront peut-être un peu sur les degrés de cette échelle; mais, en attendant, la légende est dans son tort.

L'étiologie du suicide est le problème le plus délicat que l'hygiène puisse se poser. Il n'est généralement envisagé que sous une de ses faces. Pour les ethnologistes, c'est une affaire de race, ou une question de climat; les moralistes s'en prennent à l'affaiblissement du sentiment religieux; les hygiénistes accusent l'alcool, et tous ont en partie raison. La difficulté commence lorsqu'on veut faire à chacun de ces éléments la part exacte qui lui revient.

L'influence du climat est incontestable; il n'y a même pas besoin de la statistique pour la prouver. Je parlais tout à l'heure de la morne tristesse que l'on ressent dans les rues de Londres; on pourrait en dire autant de la plupart des pays du Nord. On s'y attache cependant; ces régions mélancoliques ont leur charme; mais il n'est pas sans danger. Il conduit l'esprit sur une pente glissante; il le transporte dans le pays du rêve, le détache des choses de la terre et l'amène insensiblement au désir de la quitter, lorsque les chagrins viennent joindre leur note aigüe à ses habitudes de désespérance.

Quand on descend vers le Midi, les impressions deviennent tout autres. Une sorte de bien-être, de joie de vivre, s'éveille en nous avec la douce chaleur de ces pays aimés du ciel. Dans cette atmosphère lumineuse, au milieu de ces villes riantes où les rayons du soleil filtrant à travers le feuillage viennent dessiner leur arabesques sur le sable des allées, en face de cette mer d'un bleu si doux, on se sent heureux, en dépit des préoccupations et des chagrins qui vous assiègent, on se prend à partager malgré soi l'entrain, la gaieté de ces populations qui semblent toujours en joie. L'Italie et l'Espagne sont les pays de l'Europe qui comptent le moins de suicides.

L'influence de la race est tout aussi marquée. Ce sont les Allemands qui se suicident le plus. En Saxe, on compte 325 suicides annuels pour un million d'habitants, 198 dans le grand-duché de

Bade, 180 dans le Wurtemberg, 154 en Prusse, 99 en Bavière. La Suisse vient ensuite avec 230 suicides pour un million d'habitants, et ses cantons allemands en présentent beaucoup plus que les autres. La même observation s'applique à l'Autriche : on y enregistre 149 suicides annuels sur un million ; mais celles de ses provinces qui sont allemandes entrent dans ce total pour un chiffre beaucoup plus élevé que celles qui sont d'origine slave ou italienne. La France marche sur le même rang que l'Autriche avec 149 suicides ; la Suède en compte 80, la Belgique 78, la Norvège 74 et l'Angleterre 69. La Hongrie et les Pays-Bas marchent immédiatement après, la première avec le chiffre 56, les secondes avec 44 ; enfin, au dernier rang viennent l'Italie, qui ne compte que 39 suicides annuels sur un million d'habitants, l'Espagne et la Russie qui n'en ont que 30, et au bas de l'échelle on trouve l'Irlande, qui n'en présente que 17.

Les croyances religieuses doivent également entrer en ligne de compte. Le suicide a toujours été en faveur dans les sociétés matérialistes, et cela se comprend. Quand on est convaincu que tout fini avec l'existence, qu'il n'y a rien au delà de ce monde, il est aussi naturel d'en sortir que de s'en aller d'un théâtre quand on est gêné par la chaleur ou que le spectacle vous ennue. D'un autre côté, la statistique prouve que le suicide est beaucoup plus fréquent dans les pays protestants que chez les peuples catholiques.

D'après Legoyt, on compte 103 suicides par an sur 1 million de protestants, 62 sur un même nombre de catholiques, 36 chez les orthodoxes grecs, 48 parmi les israélites. On peut opposer la fréquence du suicide chez les protestants d'Allemagne à sa rareté chez les catholiques d'Italie et d'Espagne ; mais cette opposition est plus frappante encore dans le Royaume-Uni. L'Angleterre est le pays le plus riche de l'Europe ; c'est celui dont la population augmente le plus rapidement, les mœurs y sont relativement austères, le puritanisme y est ardent, et pourtant on y compte quatre fois plus de suicides qu'en Irlande, ce pauvre et malheureux pays qui meurt de faim, émigre en masse et va se dépeuplant.

Pour les peuples, comme pour les individus, ce n'est pas toujours la souffrance qui mène au dégoût de la vie. Ce ne sont pas les heureux de la terre qui craignent le plus de la quitter, ce sont

les déshérités de l'existence, ceux auxquels elle a fait faire banqueroute et qui s'obstinent à poursuivre, avec l'espoir de le voir sortir enfin, le numéro qu'ils ont pris en naissant à la loterie du bonheur.

Arrivons à l'alcoolisme. Il peut seul donner l'explication de l'accroissement rapide du suicide en Europe. La race et le climat n'ont pas changé, l'élément moral n'a pas varié d'une manière bien sensible, le bien être s'est accru partout et le suicide augmente dans tous les pays de la terre, excepté en Norvège. Il y a triplé de fréquence chez nous depuis soixante ans ; il a doublé dans les pays allemands et, si la Norvège fait exception, c'est depuis qu'une législation y a fait diminuer la consommation de l'alcool (1).

Alcoolisme, folie, suicide, sont trois fléaux qui marchent de pair dans les sociétés modernes, qui les dégradent et entravent leur développement. Ils trouvent le terrain préparé à l'avance par cette débilité morale et physique, par ce nervosisme qui sont les conséquences d'une civilisation très avancée.

Le bien-être qui s'est introduit dans toutes les classes de la société en a banni les grandes souffrances. Les famines ont disparu, les épidémies se sont atténuées, la guerre elle-même a perdu de ses horreurs ; la médecine a trouvé, de son côté, toute une série de moyens de combattre la douleur, de telle sorte que les populations deviennent chaque jour plus inhabiles à la supporter. Nous n'avons ni le stoïcisme ni la force de résistance de nos pères, et cette impuissance à souffrir a passé du domaine physique dans l'ordre moral. Nous ne savons plus endurer ni les inquiétudes ni les chagrins. Ils prennent dans notre pensée des proportions effrayantes, et, pour les esprits faibles, ils transforment en torture des infortunes et des soucis vulgaires. L'exagération que mettent dans leurs plaintes ces malheureux trop impressionnable accroît encore la sensibilité malade ; ils deviennent les échos de leurs propres sons et finissent par se persuader qu'ils ont épuisé la coupe de toutes les douleurs, et que la vie n'est plus pour eux possible. Alors la pensée du suicide germe dans leur esprit, elle s'y enracine et n'attend plus qu'une occasion pour se réaliser.

Il est bien difficile de remonter un pareil courant de sentiments et d'idées, de réagir contre cette pusillanimité croissante qui affaiblit les ressorts de la famille et porte atteinte à sa vitalité, contre

(1) J. BERTILLON. Chapitre Démographie de l'*Encyclopédie d'Hygiène*, t. I, p. 300

la faiblesse de caractère qui ne permet plus de tenir tête ni aux événements ni aux hommes, qui se traduit par des défaillances continuelles dans la vie publique comme dans la vie privée et qui finira par énerver les nations elles-mêmes. On peut pourtant combattre cette débilité en l'attaquant dans sa source ; on doit s'efforcer de donner aux générations de l'avenir une éducation plus virile ; il faut apprendre aux enfants à supporter la douleur, à braver le danger, à s'endurcir aux privations comme à la fatigue et à ne pas attacher au confortable plus d'importance qu'il n'en mérite ; il faut les habituer à vivre pour les autres ; enfin, et c'est plus urgent encore, il faut enlever au suicide la plus active et la honteuse de ses causes, en faisant à l'alcoolisme une guerre sans relâche. C'est le devoir de l'hygiène de poursuivre cette campagne jusqu'à ce que les pouvoirs publics se soient décidés à en prendre direction.

(*L'Union médicale de Paris*).

LA COLÈRE PAR RAPPORT A LA SANTE

La colère, quand elle atteint son paroxysme, peut amener accidentellement la mort. Les exemples de faits de cette nature ne sont pas aussi rares qu'on pourrait le supposer de prime abord. Nous en relaterons quelques-uns choisis parmi les moins connus.

L'empereur romain Nerva mourut d'un violent accès de colère auquel il s'abandonna spontanément à la vue d'un sénateur qui l'avait très gravement offensé.

Un de ses successeurs, Valentinien, premier du nom, eut le même sort. Il reprochait, avec une grande véhémence, à une députation de Germains, leur ingratitude envers la nation romaine, quand il se rompit, au milieu même de sa harangue, un des vaisseaux cardiaques : il s'affaissa subitement.

Un médecin français du Moyen-Age, dont le nom nous échappe, rapporte le cas de deux femmes qui succombèrent presque instantanément, la première dans des convulsions épileptiformes amenées par un accès de colère, la seconde à la suite d'un transport au cerveau occasionné par une violente crise de fureur.

Sir John Hunter, le grand chirurgien anglais, fut également victime de son tempérament emporté. Dans une altercation scienti-

fique avec un de ses confrères, qui ne partageait pas sa manière de voir, il se rompit une veine, et succomba instantanément.

Le docteur russe Bogdanovski, praticien distingué de Saint-Pétersbourg, mourut, de la même raison, au cours d'une opération chirurgicale. Il faisait l'amputation d'un membre, et avait presque terminé son opération, quand il s'emporta contre la gaucherie de l'élève qui l'assistait. Soudain il tomba comme une masse, et, sans reprendre connaissance, mourut quelques instants.

Les accès de colère, justifiés ou non, n'ont heureusement pas toujours d'aussi désastreux résultats, mais il n'en reste pas moins acquis qu'ils influent d'une façon intime sur notre système physique.

Son influence sur l'appétit est également indéniable. Toute querelle ou discussion animée à table peut entraver la digestion, surtout chez les gens à tempérament bilieux qui sont, plus que les autres, sujets à l'indigestion.

Sans partager l'opinion plus qu'excessive des praticiens du siècle dernier, qui soutenaient que la salive d'une personne sujette à la colère pouvait provoquer la rage, nous admettons parfaitement que la colère influe d'une façon indéniable sur le lait de la mère. Que de convulsions instantanées chez de jeunes enfants ont été la conséquence directe d'un mouvement de colère de la personne qui l'allaitait !

J. DE P. SANTA.

VARIÉTÉ

DES INJECTIONS MASSIVES INTRA-PULMONAIRES POUR LES AFFECTIONS PULMONAIRES EN GÉNÉRAL, ET TUBERCULEUSES EN PARTICULIER PAR LE DR DE LA JARRIGE, DE MONTREUIL PRÈS PARIS.

On connaît les expériences de Claude Bernard sur la tolérance du poumon pour les liquides. Des chiens, des chevaux absorbaient par le poumon des quantités énormes d'eau, sans en être aucunement incommodés ; il en tirait cette conséquence, qu'il y avait lieu d'utiliser cette remarquable propriété à usage thérapeutique.

Jusqu'à ce jour, des laryngologistes avaient utilisé cette tolérance pour le traitement du larynx et de la partie supérieure de la

trachée; les doses injectées ne dépassaient guère 1 ou 2 cent. cubes. J'ai pensé qu'il serait avantageux de donner de l'extension à ce procédé et d'en faire bénéficier la totalité du poumon, pour combattre les affections dont il pouvait être le siège.

Mes essais, timides d'abord, se sont enhardis et je suis arrivé, à la suite de longs tâtonnements, à injecter par jour 40 cent. cubes (le liquide que j'emploie se compose d'huile stérilisée à 115 degrés, tenant en dissolution 10 0/10 de menthol et 5 0/10 de créosote de hêtre).

Non seulement la tolérance a toujours été parfaite, sans douleurs ni reflexes d'aucune sorte; mais encore le soulagement se produit d'une façon pour ainsi dire instantanée.

Par l'injection intra-pulmonaire, on évite les inconvénients de l'introduction stomacale, rectale ou sous-cutanée, et nous savons tous ce que coûtent aux malades les améliorations relatives obtenues par ces différents procédés.

A côté de ce bénéfice fort appréciable, puisqu'on laisse intacts des appareils nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, on arrive à obtenir une efficacité réelle dans beaucoup de cas, radicale dans d'autres. (J'indiquerai ultérieurement, dans quelles conditions la guérison complète peut être obtenue.)

L'effet presque constant des premières injections se traduit par la diminution très considérable des crachats et par leur différence d'aspect. Ils deviennent moins épais, plus blancs et plus aérés.

Parallèlement, les accès de suffocation et de toux se font de plus en plus rares, le sommeil revient, et l'état général s'améliore.

La supériorité rationnelle de l'injection intra-pulmonaire, c'est-à-dire du contact direct de l'agent thérapeutique avec les surfaces malades, sur les autres modes de traitement s'impose, et dans le cas actuel le raisonnement et la clinique marchent de pair.

Les doses massives d'huile *non volatile*, créosotée et mentholée, impressionnant une grande partie des tuyaux aériens, modifient les surfaces malades, et ce liquide, lancé pour ainsi dire à jet continu, empêche l'irradiation inflammatoire du tubercule, et forme autour du foyer contaminé comme une sorte de zone neutre, réfractaire au processus inflammatoire du bacille.

Ce traitement, que je pratique tous les jours depuis trois ans, m'a conduit aux conclusions suivantes :

1. Je n'ai jamais observé, même chez les enfants, de phénomènes congestifs, ni d'accidents d'aucune sorte ;

2. Toutes les affections catarrhales du poumon, de nature non spécifique avec hypersécrétion bronchique, ne résistent pas à 20 ou 30 injections.

3. Dans le cas d'affections tuberculeuses, le résultat varie suivant l'étendue de la lésion. Lorsque le malade est en fonction de dénutrition ou de cachexie, et que son poumon est le siège d'une vaste désorganisation, il va sans dire qu'on n'arrive à obtenir qu'une amélioration relative. Il n'en sera pas de même si la *lésion est limitée*, et si on se trouve en présence d'un malade dont les conditions d'hygiène, d'aération et de confort seront suffisantes.

J'affirme avoir guéri des malades de cette catégorie. Chez ces derniers, l'auscultation révèle, à la place des râles humides et des bruits tubaires, une simple diminution du murmure respiratoire, indice d'un tissu cicatriciel de nouvelle formation.

On peut en conclure une fois de plus, que l'incurabilité tuberculeuse est chose fautive, et que cette affection, lorsqu'elle est prise en temps, peut être victorieusement combattue.

Technique.—Elle est des plus simples: 1. un miroir frontal pour éclairer le fond de la bouche; 2. un petit miroir laryngien que l'on place dans la zone éclairée et qui vous donne l'image de l'épiglotte et de la glotte; 3. une seringue d'une capacité variant de cinq à 20 centimètres cubes terminée par une canule longue et recourbée; 4. Une lampe ou une bougie.

Le malade ouvre la bouche aussi grande qu'il le peut et tient le bout de sa langue avec deux doigts, puis la lampe étant placée derrière le malade, on dirige la lumière vers le pharynx avec le miroir frontal, et l'on place le petit miroir laryngien dans la zone lumineuse. Ce dernier, qui est tenu de la main gauche, reflète l'image de la glotte; il suffit alors d'introduire dans l'ouverture ainsi perçue, le bout de la seringue, qui est tenue par la main droite, en ayant soin d'exercer un mouvement de bascule de bas en haut, afin que la canule dépasse les premiers anneaux de la trachée.

Remarque.—On peut à volonté introduire le liquide dans la bronche droite ou gauche, suivant l'inclinaison que l'on donne, soit au malade, soit à la seringue.

Rien n'est plus simple comme cette manœuvre ; son application ne résiste pas à un apprentissage de quelques jours.

Pour les médecins habitués au maniement du laryngoscope, la difficulté n'existe pas.

DR DE LA JARRIGE.

UNE ENFANT BRULEE VIVE

C'était une enfant de cinq ans dont on se vantait l'extrême gentillesse. Sa mère, qui avait exercé avec un certain éclat l'art dramatique aux Etats-Unis, était venue se fixer à Paris dans un élégant appartement de l'Avenue d'Antin. Elle confiait souvent la petite fille à une vieille bonne alsacienne, Marie Morterer.

Le 26 août dernier, Marie Morterer était seule dans l'appartement avec l'enfant. Elle eut besoin de sortir pour faire ses provisions, et ne trouva rien de mieux que de la laisser seule dans sa chambre, dont elle ferma, du reste, la porte.

Quand elle rentra vingt minutes après, la petite fille ne donnait plus signe de vie, et était en partie carbonisée. Personne dans la maison ne l'avait entendue crier.

La mère accusa Marie Morterer d'avoir mis elle-même les allumettes dans les mains de l'enfant. Mais le juge d'instruction acquit bien vite la conviction qu'elle était égarée par sa douleur. On reconstitua par des constatations matérielles cet épouvantable accident.

L'enfant avait d'abord joué avec des ciseaux, laissés sur un guéridon ; puis elle avait ouvert le tiroir d'une table de nuit ; elle y avait pris des allumettes, et s'était amusée à les découper en petits morceaux. L'une d'elles s'était enflammée, le feu avait gagné les vêtements. On sait le reste.

A l'audience, Marie Morterer est demeurée impassible devant les les accusations et les sanglots. Mais elle était très pâle et s'essuyait souvent le front.

Le tribunal, après avoir entendu son avocat, M. Allain, l'a condamnée à trois de prison pour homicide par imprudence.

Puisse cet exemple servir de leçon aux domestiques qui abandonnent les enfants confiés à leurs soins.

BULLETIN BIBLIOGRAPHIQUE

LE MÉDECIN DE LA FAMILLE.—*Encyclopédie de médecine et d'hygiène* — par des professeurs, praticiens et spécialistes distingués. Ouvrage illustré, 1 vol. in-8 de 1250 pages, 1893.

Ce livre est une heureuse compilation de travaux importants sur l'anatomie et la physiologie de l'homme, sur l'hygiène, sur les maladies qui affligent l'espèce humaine et leurs traitements, sur les microbes, sur les poisons et les contre-poisons, sur les plantes médicales et sur l'administration des médicaments.

Le plan de cet ouvrage a été conçu de telle façon que la lecture en est facile aussi bien pour ceux qui sont familiarisés avec la science médicale, que pour ceux qui en sont complètement étrangers.

L'ensemble de l'ouvrage constitue un beau et utile volume qui a sa place désiré d'avance dans la bibliothèque du médecin, de l'étudiant en médecine. Le prêtre à qui sa mission impose d'assister l'homme malade trouvera dans ce livre des connaissances très utiles dans l'accomplissement de son apostolat.

Il n'est pas moins utile de noter ici que le savant peut aussi y puiser des connaissances médicales propres à lui faire mieux comprendre la difficile mission du médecin dans l'art de guérir, et le grand danger du charlatanisme dans la société.

Les étudiants en médecine encore peu au courant des mots techniques que renferme leur science, y trouveront un aide utile pour l'intelligence de leurs auteurs.

Nous souhaitons à ce livre tout le succès qu'il mérite.

L'exécution du livre est très bien réussie. Les travaux typographiques, ceux des artistes-graveurs et ceux des relieurs sont admirablement bien faits.

Les auteurs, parmi lesquels figurent des médecins français, canadiens français (S. LACHAPPELLE et L. E. FORTIER, professeurs à l'Université Laval de Montréal), et américains, ont droit à toutes nos félicitations pour les matières qui y sont traitées et la manière dont ils les ont traitées.

Nous recommandons donc ce livre aux médecins, aux étudiants en médecine, aux prêtres et aux savants.

DR J. I. D.

LE REMEDE DU
PERE MATHIEU !



*Je vous recommande
Théobald Mathieu*

L'ANTIDOTE DE L'ALCOOL ENFIN TROUVE !
ENCORE UNE DECOUVERTE !

LE REMEDE DU PERE MATHIEU

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

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

HURTEAU & FRÈRE

MARCHANDS DE

BOIS DE SCIAGE

92, RUE SANGUINET, 92

MONTREAL



CLOS :

COIN DES RUES

Sanguinet et Dorchester

Bell Telephone, No 6243.

Federal Telephone, No 1647.

Bassin Wellington, en face des

Bureaux du Grand Tronc.

Bell Telephone, No 1404.

MALADIES DE L'ESTOMAC

L'ANTIGASTRALGIQUE WINCKLER est le remède le plus efficace connu contre les Douleurs et Crampes d'Estomac, les Digestions difficiles, les gastralgies, Castrites, Dyspepsies, Vomissements, après les repas et pendant la Grossesse.

Ce produit d'un goût agréable, dosé pour adultes, expérimenté avec succès dans les hôpitaux de Paris, se prend à dose de une à deux cuillerées à bouche généralement $\frac{1}{4}$ d'heure avant le repas ou au début des crises.

WINCKLER, MONTREUIL (Seine) près Paris.

Montreal: ARTHUR DECARY, Pharmacien,

COIN DES RUES ST-DENIS ET STE-CATHERINE.

EMULSION CREOSOTEE "CARRIERE"

d'Huile de Foie de Morue de Norvège aux Hypophosphites et à la créosote de Hêtre.

LE REMÈDE LE PLUS PUISSANT CONTRE LES AFFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES.

En attirant l'attention de Messieurs les Médecins sur ce nouveau produit de la science moderne, nous osons croire que ses propres mérites suffiront pour le recommander. Les qualités qui la distinguent d'autres émulsions sont :

1. La séparation entière et complète des globules de l'huile.
2. La facilité avec laquelle on la mélange avec n'importe quel liquide, prouvant ainsi l'émulsion parfaite, et non un simple mélange.
3. La quantité de 50 0/0 d'Huile de Foie de Morue, proportion qu'on ne trouve pas dans beaucoup d'émulsions.
4. Au moyen de la pancréatine contenue dans cette émulsion, elle est facilement digérée par les estomacs les plus délicats, par les malades les plus susceptibles, cette facilité est due aussi à l'émulsion parfaite de l'huile, que l'on reconnaît à la blancheur laiteuse de notre émulsion. Nous soumettons notre formule à l'examen des Messieurs les Médecins, et nous appuyant sur les quatre points ci-dessus mentionnés, nous leur laissons la faculté de juger de l'efficacité de notre émulsion ; car c'est d'une telle comparaison que nous attendons la préférence en faveur de notre émulsion.

CHAQUE ONCE CONTIENT

Huile de Foie de Morue de Norvège.....	½ once
Hypophosphites de Chaux.....	3 grains.
" " Soude.....	3 "
" " Potasse.....	2 "
Pancréatine " <i>Mercks</i>	1 "
Créosote du Hêtre.....	2 gouttes.
Mucilage, Essence, Sucre et Eau.....	q. s.


SIROP D'HYPHOPHOSPHITES COMPOSÉ, DE CARRIÈRE

Les bons résultats obtenus par le Sirop d'hypophosphites, a tenté certains individus à mettre en vente des imitations de ce remède. M. Carrière, ayant examiné plusieurs échantillons de ces imitations, trouve qu'il n'y en a pas deux identiques, et qu'elles diffèrent toutes de la véritable dans leur composition, absence de réaction acide, susceptibilité aux effets de l'oxygène, quand elles sont exposés à la lumière ou la chaleur, et dans leurs vertus médicales.

Comme on donne souvent des remplaçants inefficaces et à meilleur marché, au lieu de la préparation authentique, les médecins sont priés, en ordonnant le sirop, d'écrire " Sirop d'Hypophosphites, de Carrière.

CHAQUE DRACHME CONTIENT

1/8 de grain d'Hypophosphites de Chaux.
1/6 " " " " Potasse.
1/6 " " " " Fer.
1/8 " " " " Manganèse.
1/8 " " de Muriate de Quinine.
2 gouttes de Teinture de Noix Vomique.

 Échantillons fournis sur demande.

PHARMACIE CARRIERE.

1341, RUE STE-CATHERINE, - - - MONTRÉAL

ENCYCLOPEDIE D'HYGIENE ET DE MEDECINE PUBLIQUE. *Directeur : Dr JULES ROCHARD. Libraires-Editeurs : L. BATAILLE et Cie., Place de l'Ecole de Medecine, Paris.*

L'Encyclopédie d'hygiène et de médecine publique se composera de dix livres :

L'Encyclopédie d'hygiène et de médecine publique a pour but de donner aux médecins les connaissances qui leurs sont indispensables pour s'acquitter de leurs fonctions : Elle est également destinée à servir de guide aux administrations, aux conseils d'hygiène et de salubrité et à les éclairer sur toutes les questions qui sont de leur ressort. Elle paraîtra par fascicules de dix feuilles et dans un laps de trois ans. Elle comprendra environ huit volumes in-octavo raisin, de 800 pages en moyenne. Indépendamment de la table des matières qui sera annexée à chaque volume, une table alphabétique très détaillée sera placée à la fin de l'ouvrage pour faciliter les recherches.

AVIS.—*Depuis le 1er Juillet 1889, elle comprend un fascicule de dix feuilles avec figures et planches ; les fascicules 1 à 31 sont en vente.*

Prix de chaque fascicules (1 à 31).....	3 fr. 50
Prix du fascicule 11.....	2 fr. 50
Prix du fascicule 22.....	3 fr. “
Souscription à forfait à l'ouvrage complet.....	150 fr. “

CAPILLINE

PROPRETÉ BEAUTÉ ET EFFICACITÉ Sont les propriétés de la CAPILLINE

MONSIEUR S. LACHANCE, Montréal, 21 Juin 1892.

Je me sers depuis quelque temps de votre nouveau restaurateur de la chevelure, la CAPILLINE et j'ai pu constater que c'est un puissant tonique pour le cuir chevelu. En même temps qu'elle donne de la vigueur aux cheveux cette préparation les empêche de grisonner.

Ayant pris connaissance de la composition chimique de votre CAPILLINE, je n'hésite pas à dire que son usage est parfaitement inoffensif.

Votre tout dévoué,

N. FAFARD, M. D. (*Prof. de Chimie à l'Université Laval*).

MONSIEUR S. LACHANCE, Montréal, 6 Juin 1892.

Après avoir fait un essai judicieux de votre CAPILLINE, je puis attester que cette préparation est la meilleure de toutes celles dont j'ai fait usage jusqu'à présent pour l'hygiène de la tête. En même temps qu'elle arrête la chute des cheveux d'une manière très efficace, votre CAPILLINE tient le cuir chevelu dans un état de propreté parfait et rend aux cheveux leur couleur naturelle. Je me ferai certainement un devoir de recommander votre CAPILLINE, et je n'emploierai moi-même aucune autre préparation.

Votre tout dévoué,

Dr JOS. GAGNON, (201, rue Maisonneuve).

PHARMACIE DECARY

Ouverte tous les jours de l'année, la nuit et le jour.

PRODUITS CHIMIQUES ET PHARMACEUTIQUES.

ARTICLES DE TOILETTE ET PARFUMERIE

Trois pharmaciens diplômés sont attachés au Laboratoire des prescriptions.

Laboratoire spécial pour les analyses, placé sous la direction de M. A. E. GIGUÈRE, élève de MM. MASSELIN & PATEIN de Paris.

Analyses des urines, des crachats et du sang. Analyses alimentaires et recherches microscopiques.

Le matériel scientifique du Laboratoire nous permet de faire, avec la plus grande exactitude, toutes les analyses ci-dessus nommées.

◀ SPERMINE + CEREBRINE ▶

seul préparateur au Canada des injections séquardiennes faites d'après la formule du Dr BROWN-SEQUARD, de la Faculté de Paris.

DEPOT POUR LE CANADA

du **Toenifuge Français** du Dr E. DUHOUREAU, exclusivement végétal, sans mercure, à l'extrait chloroforme-huileux de fougère mâle des Pyrénées, agissant seul et sans purgatif. Dose maxima pour adultes ; Douze capsules à prendre le matin à jeûn, en 15 ou 20 minutes avec un liquide quelconque sans préparation préalable. Expulsion assurée ; innocuité absolue.

VIN BRAVAIS ✕ ELIXIR BRAVAIS

LES PLUS PUISSANTS ET LES PLUS AGRÉABLES DES TONIQUES
ET RECONSTITUANTS,


aux principes actifs de la **Coca**, de la **Kola**, du **Cacao** et du **Guarana** réunis. Expérimentés dans les hôpitaux et recommandés par les plus grands médecins de Paris.

Anémie, Rachitisme, Débilité, Maladies Nerveuses.

Agent général pour le Canada :

ARTHUR DECARY, Pharmacien-Chimiste,

Coin des Rues St-Denis et Ste-Catherine, Montréal.

 Pharmacie ouverte toute la nuit. Téléphone Bell 6833.

RAISONS POUR LESQUELLES L'ON DOIT SE SERVIR

— DU —

BAUME RHUMAL

1.—Son effet sur les **RHUMES OBSTINES** se fait sentir de suite. Aucune Toux, Bronchite, Coqueluche ou autre affection de la gorge et des poumons peut résister à son action.

2.—Il est bon au goût, les enfants le prennent sans la moindre difficulté.

3.—Il est économique. Chaque bouteille contient **20 Doses pour Adultes**, et le prix **25 cents** le met à la portée de toutes les bourses. Lisez les quelques certificats que nous avons choisis parmi les milliers qui nous ont été envoyés depuis un an.

MADAME TESTARD DE MONTIGNY, la Dame de notre dévoué Recorder, nous écrit en date du 5 février 1892 :

M. BARIDON.—“ Je me suis servi du **Baume Rhumal** pour une de mes jeunes filles qui souffrait d'un rhume violent et prolongé. Je me fais un devoir de certifier qu'elle en a ressenti un soulagement immédiat, et en peu de temps la guérison a été complète.”

Un père de famille, Côteau St-Louis, 1076 rue Berri :

Monsieur BARIDON.—“ Ayant fait usage du **Baume Rhumal** pour mes enfants qui avaient de mauvaises toux, je suis heureux de certifier que c'est le meilleur remède que j'ai employé jusqu'aujourd'hui.”
“ Votre, etc., LOUIS FRUITIER.”

M. GEO. STREMENSKI, 1735 rue Ste-Catherine, nous écrit en date du 15 janvier dernier :

A M. BARIDON, agent général pour la vente du **Baume Rhumal**.—Cher Monsieur,—“ Depuis trois mois, je souffrais d'un rhume qu'aucun remède ne pouvait soulager. Après avoir épuisé tous les médicaments sans succès, je me suis décidé à faire l'essai de votre **Baume Rhumal**. Je suis heureux de le recommander, car une seule bouteille a suffi pour me guérir.”

Le Baume Rhumal est en vente partout.

[L. R. BARIDON, Pharmacien,
1703, Rue Ste-Catherine.

SEUL AGENT POUR LE CANADA.