

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 DE LA

SOCIÉTÉ D'HYGIÈNE DE LA PROVINCE DE QUEBEC.

COMITÉ DE RÉDACTION.

Dr A. T. BROUSSEAU.
Dr NORBERT FAFARD.
A. HAMON, (Paris).
Dr H. E. DESROSIERS.
Dr A. LAMARCHE.
H. R. GRAY.
Dr A. G. A. RICARD.
Dr J. E. BERTHELOT.
Dr, S. LACHAPELLE.

Dr J. A. LARAMÉE.
Dr E. P. LACHAPELLE.
Dr A. B. LAROCQUE.
Dr A. A. FOUCHER.
J. L. ARCHAMBAULT.
Dr A. LAPORTE.
L. DAGRON RICHER.
Dr G. ARCHAMBAULT.
Dr. A. T. Brisson.

Dr W. H. HINGSTON.
Dr W. MOUNT.
Dr L. J. V. CLÉROUX.
C. A. PFISTER.
L. H. ARCHAMEAULT.
EMILE VANIER.
Dr LS. LABERGE.
Dr S. DUVAL.
Dr. A. PICHÉ.

SECRÉTAIRE DE LA RÉDACTION : Dr J. I. DESROCHES.

Le Journal paraît le 1er et le 15 de chaque mois.

Prix de l'abonnement : \$1.50 par année, payable d'avance.

*Tout ce qui concerne l'administration du journal doit être
adressé au*

No. 189 Rue Amherst, ou 25, rue Ste. Thérèse
ou Boîte 2027 P.O., Montreal.

Voir sommaire à la page 3.

IMPRIMERIE W. F. DANIEL, Coin des rues St-Gabriel et Ste-Thérèse.

BUREAU PUBLIC D'ANALYSES

C. A. PFISTER
PROFESSEUR DE
PHYSIQUE et de CHIMIE
— A —
L'ECOLE POLYTECHNIQUE
No. 162 Rue Mignonne.
Coin St-Denis.
MONTREAL.

N. FAFARD, M. D.
PROFESSEUR DE
CHIMIE
— A —
L'UNIVERSITE LAVAL
344 Rue Amherst 344
MONTREAL.

Analyses Chimiques Qualitatives et Quantitatives—Essais de Minéraux—Doc-
masie—Substances Pharmaceutiques—Produits Industriels—Denrées Ali-
mentaires et Boissons—Examens Microscopiques—Recherches Toxicolo-
giques, Etc., Etc.
Consultations sur les questions de Chimie et de Physique Industrielles, Etc.

SOUVENIR !

*Nos lecteurs savent qu'il n'y a pas de meil-
leurs souvenirs de famille que la PHOTO
GRAPHIE de ceux qui nous sont chers.*

*C'est une seconde mémoire du cœur que nous
mettons sous les yeux de nos parents et de nos
amis. Nous leur présentons aujourd'hui un
artiste de talent,*

Monsieur Henri Lapin,

No. 18, Rue St-Laurent, Montreal.

SOMMAIRE.

BULLETIN : — Hygiène des campagnes ; Par monts et par vaux ; Bulletin sanitaire ;
REVUE DES JOURNAUX : — Les enfants et la maternité, suite et fin ; Les réformes de l'enseignement, l'attitude de l'écolier ; — De l'hygiène et du régime alimentaire pendant l'été, et en voyage, suite et fin ; — **VARIÉTÉS** : Deux recommandations ; Les filles-garçons Japonais ; Plafonds hauts et plafonds bas ; Analyse de l'eau minérale de l'Épiphanie ; Hygiène des ongles
 Le rhinocéros ; Expulsion des rats.

ADMINISTRATION :

Pour ce qui concerne la rédaction ou l'administration, s'adresser par lettre au Dr. J. I. Desroches No 189 rue Amherst ou Boite 2027. Bureau de Poste, Montréal.

L'abonnement au Journal d'Hygiène Populaire est de \$1.50 par année, payable d'avance. Ce montant peut être remis par mandat-poste payable au Dr. J. I. Desroches.

MM. LES ABONNES SONT PRIÉS DE DONNER A L'ADMINISTRATION AVIS DE LEUR CHANGEMENT DE RESIDENCE.

Les manuscrits restent la propriété du journal.

Nos seuls agents autorisés pour toute la Province sont M Ls Robitaille, pharmacien à Joliette et M O. Trudel de Montréal. Mr. Robitaille est en même temps, notre Correspondant.

Le Journal d'Hygiène Populaire étant le seul journal d'Hygiène publié en langue française sur ce continent est l'organe de publicité le plus direct offert aux pharmaciens, commerçants de produits hygiéniques. Comme le Journal d'Hygiène Populaire a une grande circulation dans les diverses parties du Canada, surtout de la Province de Québec, les pharmaciens, industriels et autres y trouveront un bon moyen de publier leur annonce (soit sur la couverture, soit sur des feuillets extras.)

TARIF DES ANNONCES.

<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">Une page 12 mois.....</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">\$ 80.00</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">" " 6 "</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">45.00</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">Une demi page 12 "</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">50.00</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">" " 6 "</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">30.00</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">Un quart de page 12 mois.....</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">30.00</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">" " " " 6 "</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">20.00</td> </tr> </table>	Une page 12 mois.....	\$ 80.00	" " 6 "	45.00	Une demi page 12 "	50.00	" " 6 "	30.00	Un quart de page 12 mois.....	30.00	" " " " 6 "	20.00	<p style="text-align: center;">Feuillets Extras.</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">Une page 12 mois.....</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">\$ 85.00</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">" " 6 mois.....</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">50.00</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">Une demi page 12 mois.....</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">50.00</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">" " " " 6 "</td> <td style="text-align: right; padding-right: 10px;">30.00</td> </tr> </table>	Une page 12 mois.....	\$ 85.00	" " 6 mois.....	50.00	Une demi page 12 mois.....	50.00	" " " " 6 "	30.00
Une page 12 mois.....	\$ 80.00																				
" " 6 "	45.00																				
Une demi page 12 "	50.00																				
" " 6 "	30.00																				
Un quart de page 12 mois.....	30.00																				
" " " " 6 "	20.00																				
Une page 12 mois.....	\$ 85.00																				
" " 6 mois.....	50.00																				
Une demi page 12 mois.....	50.00																				
" " " " 6 "	30.00																				

J. B. RESTHER,
 35 années d'expérience. } Architectes, Evaluateurs, etc.
 J. Z. RESTHER, }

J. EMILE VANIER,
 Ingénieur Civil, Arpenteur Provincial, ancien Elève de l'Ecole Polytechnique, Directeur de Bureau des arpenteurs de Québec

RESTHER, RESTHER & VANIER,

INGENIEURS CIVILS ET SANITAIRES,

ARPENTEURS PROVINCIAUX ARCHITECTES.

BUREAUX 5, 6, 7 & 8 : NO. 61 RUE ST-JACQUES

MONTREAL.

Brevets d'invention, Marques de Commerce
 Dessins de Fabriques, Droits d'Auteur (Canada et Etranger).

Les Corporations et le public sont respectueusement invités
 correspondre.

MAISON FONDÉE EN 1859.

HENRY R. GRAY

CHIMISTE-PHARMACIEN

114, RUE ST-LAURENT, 114,
MONTREAL.

*Médecins, Hopitaux, Dispensaires, Couvents, Collèges, Universités,
etc., fournis de Drogues. Appareils chimiques à conditions
libérales, au prix du gros, qualité garantie*

◁ T. CODERRE ▷

PHARMACIEN

NOS. 87 ET 89 RUE ST. ANTOINE
MONTREAL.

Médicaments purs, produits chimiques et pharmaceutiques de toutes sortes fournis aux médecins à très bas prix.

Les drogues et produits chimiques sont parfaitement purs et strictement garantis.

Commandes par la poste, soigneusement et promptement remplies.

Les marchandises commandées par les médecins résidant en dehors de la ville, seront empaquetées et livrées aux agents d'Express ou de Freight sans frais.

On trouvera toujours chez-moi les préparations pharmaceutiques les plus récentes et les remèdes les plus nouveaux.

Procurez-vous ma liste de prix.

Pendant le mois d'Août *seulement* nous vendrons la "QUININE DE HOWARD & FILS" @ \$1.00 l'once; L'Iodure de Potass., le Bismuth, le Salicylate de Soude et la poudre d'Opium sont aussi en baisse. LE MURIATE ET L'ACETATE DE MORPHINE à \$2.00 l'once.

JOURNAL D'HYGIENE POPULAIRE

ORGANE OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ D'HYGIÈNE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC.

VOL. III

MONTREAL, 1er. AOUT. 1886

NO. 6.

BULLETIN

DU JOURNAL D'HYGIENE POPULAIRE.

HYGIÈNE DES CAMPAGNES.

Lecteurs, vous comprendrez aisément que mon dessein n'est pas de peindre la campagne revêtue de sa plus luxuriante parure, émaillée de ses mille fleurettes odorantes, offrant à la gentille fillette et au jeune bambin aux joues de carmin le tapis le plus moelleux pour leurs puérils ébats ; encore moins de vous parler des jattes de crème douce, des terrines contenant du lait caillé recouvert de crème épaisse et jaune, du gazouillis confus des oiseaux des bois, cette orchestre de la forêt ; non ! mon intention est de vous entretenir de l'hygiène des champs, qui est peut-être trop vantée comme l'innocence des campagnards, mais qu'il n'en reste pas moins très supérieure à celle que réalisent les villes.

L'air dans sa composition doit recéler 79 parties d'azote, 21 parties d'oxygène, des traces d'eau et d'acide carbonique.

L'air forme autour de la terre une couche gazeuse qui s'élève dans l'espace à la hauteur de 20 à 30 lieus et même davantage. Et c'est dans ce milieu que nous vivons en respirant ce fluide élastique et transparent.

L'élément de l'air qui est indispensable à l'entretien de la vie chez l'homme comme chez les animaux, c'est l'oxygène

qui est le *pabulum vitæ* par excellence. Il est plus abondant à la campagne qu'à la ville, puisque les végétaux sous l'action des rayons solaires y dégagent incessamment ce gaz. En plus, il y a une quantité d'ozone, c'est-à-dire d'oxygène électrisé et loué d'affinités plus puissantes, qui rend l'air de nos campagnes plus vivifiant.

L'air n'est jamais immobile ; dans les campagnes, l'action des vents, sans rencontrer d'obstacles dans leurs cours, brasse, en quelque sorte, les différentes couches de l'atmosphère et maintient celles-ci dans un état relatif d'homogénéité. La densité de l'air varie suivant les hauteurs ; c'est ainsi que l'air des montagnes est plus raréfié que celui des vallées. A une certaine hauteur, à cause précisément de la raréfaction et de la diminution de l'oxygène, l'air devient insuffisant à l'entretien de la vie.

L'air n'est presque jamais à l'état de pureté absolue, même dans les campagnes. Ceci tient à l'état d'incurie des habitations et du sol qui les avoisine, aux inconvénients attachés à l'emploi de certaines matières fermentissantes, etc. Malgré tout cela, l'hygiène des campagnes triomphe de tous ces inconvénients, et l'emporte singulièrement sur celle des villes.

Ici je dois faire remarquer l'apparition, çà et là, de la diphthérie et de la fièvre typhoïde, sans toutefois montrer de foyers déterminés. Cependant, l'on pourrait, il

mé semble, éloigner ces affections en assainissant les habitations et le sol qui les avoisine ; en remplaçant les fosses fixes par des fosses mobiles ; en empêchant la pollution des eaux alimentaires par l'infiltration du sol au moyen des fumiers, purins, fosses fixes, et eaux ménagères ; enfin, en observant l'hygiène, quand un cas de maladies contagieuses fait apparition dans une famille, dans une paroisse.

La qualité de l'air de la campagne augmente l'appétit. Voici comment on peut s'expliquer ce phénomène : l'homme à la campagne voit sa respiration se faire plus librement ; son sang, en circulation plus active, se charge plus facilement d'oxygène ; en conséquence, les combustions de la vie organique se font plus rapidement ; ainsi l'accroissement dans l'énergie du besoin de la nutrition.

Ai-je besoin de répéter que le séjour à la campagne donne le bien-être physique et intellectuel, un milieu bien autrement salubre que celui des villes ? Aussi le convalescent y trouve un beau remède qui lui convient à merveille ; la mère éloignement des émotions et des désordres inhérents à la vie des villes ; l'enfant, cet air vivifiant qui lui assure la vie ; le dyspeptique l'accommodement, parce que l'air pur favorise l'appétit en activant les fonctions digestives ; les personnes nerveuses, transportées dans des conditions autres que celles qui les ont vu naître, y trouvent souvent la guérison avec une rapidité remarquable ; enfin, les personnes àbles, affranchies des sacrifices que la mode et l'étiquette prélèvent sur l'hygiène trouvent la vie facile et naturelle.

Le remède curatif de la coqueluche de l'enfant, est le déplacement ; le séjour à la campagne est infiniment avantageux.

Enfin, lecteurs, vous connaissez la diffé-

rence entre l'hygiène des villes et celle des campagnes ; vous savez apprécier les influences hygiéniques et les joies verdoyantes des campagnes.

Je termine en citant le proverbe italien qui dit : " mieux vaut-être un oiseau de champs qu'un oiseau de cage." *E meglio esser uccello di campagna che de gabbia.*

DR. J. I. DESROCHES.

Par monts et par vaux.

Plus de 20 .000 fosses fixes dans la cité de Montréal.— Le système des fosses fixes est condamné en principe, mais n'en persiste pas moins en pratique. L'état déplorable où se trouvent ces fosses dans notre ville, donne la chance aux matières putrides de s'infiltrer dans le sol des cours et des habitations, exposant ainsi les familles aux émanations méphitiques qui sont la cause la plus fréquente des fièvres typhoïdes.

Il est donc utile de connaître les dangers des fosses fixes pour la santé des familles à la campagne, mais surtout dans les villes où les cours des habitations sont si exiguës qu'elles paraissent comme encaissées les unes à côté des autres.

Une amélioration serait leur substitution par le système des fosses mobiles qui est à la fois hygiénique et économique à entretenir. Avec ce système pas d'odeur, point de curage de la fosse et partant nulle infiltration des matières fécales dans le sol.

Mais nous devons cependant accorder la supériorité au système anglais de Water-closets.

Les différentes administrations devraient porter toute leur sollicitude et contraindre les propriétaires d'immoler un peu leurs intérêts à la santé publique

en substituant le système des fosses mobiles, ou encore mieux le système anglais de water-closets aux 20.000 fosses fixes qui vicient l'air et exposent la population aux miasmes les plus délétères.

Ici, je ferai remarquer de graves déficiences dans la manière dont se pratique la vidange dans notre ville. On devrait choisir des heures convenables pour cette sale besogne ; de plus, au moins un quart d'heure avant de commencer la vidange d'une fosse, on devrait l'annoncer par un signal quelconque afin de donner le temps de fermer les ouvertures des habitations avoisinantes. Nous concevons tous les avantages qui résulteraient de ces réformes sanitaires.

* * *

Un nouveau désinfectant.— La puissance désinfectante, vraiment extraordinaire du chlorure d'étain, a été tout nouvellement signalée à l'attention générale.

Ce moyen de désinfection, qui ne présente aucun caractère vénéneux, ne mérite de ne pas être négligé comme il l'a été jusqu'à ce jour.

On lui attribue autant d'efficacité qu'au sublimé corrosif, mais il a sur celui-ci l'avantage d'une innocuité parfaite.

Le chlorure d'étain, en solution à un pour cent, détruit les ferments dans l'espace de deux heures, ce qui témoigne en faveur de sa puissance désinfectante, si l'on considère que les autres désinfectants, tels que le sulfate de cuivre, le sulfate de zinc et le sulfate de fer, en solution de 5 à 10 pour cent n'exerce souvent aucune action désinfectante. (Der Pharmocent; d'après The star. Gaz) —

* * *

Bulletin Sanitaire du mois de Juin.—

Villes	Population	Décès
Montréal	200000 (?)	564
Toronto	86000 (?)	193
Québec	62000 (?)	191
Hamilton	36000 (?)	59
Halifax	36000 (?)	60
St John N B	26000 (?)	48
Ottawa	27000 (?)	90
Kingston	14000 (?)	21
Sherbrooke	13000 (?)	18
Charlottetown	11000 (?)	10
Guelp	10000 (?)	9
Belleville	10000 (?)	11
St Hyacinthe	10000 (?)	18
Chatam	8000 (?)	12
Winnipeg	8000 (?)	26
St Thomas	8000 (?)	16
Peterborough	7000 (?)	15
Frédéricton	6000 (?)	12
Galt	5000 (?)	8

Relativement à la période du mois de mai, la mortalité générale s'est accentuée d'une manière assez notable. La variole a encore fait quelques victimes à St. Hyacinthe et à Sorel, Cependant cette maladie si redoutée et si redoutable est à peu près disparue de notre province. La diphthérie et la fièvre typhoïde se montrent également çà et là, sans cependant montrer de foyers déterminés.

Encore une fois, nous aimerions à connaître le pourcentage de la mortalité sur la population. DR. J. I. DESROCHES.

REVUE DES JOURNAUX.

LES ENFANTS ET LA MATERNITE. *

L'orgie étourdissante ne laisse qu'a mertume après elle, et tôt ou tard la main crochue de la misanthropie s'attache inflexiblement à l'épaule des réfractaires.— On s'endort gaiement, au contraire, au souvenir du babillage du

Suite et fin voir le No. 5 de ce journal.

bébé, qui sème de bons rêves sous l'oreiller. Le lendemain matin on se relève plus fort que la veille, l'esprit plus sain, la main plus agile ; on savoure son réveil à loisir, comme fait un buveur bien apprîs d'un dernier verre d'une vieille bouteille, et, en somme, on en vient facilement à reconnaître que la vie est bonne et douce, qu'il est réconfortant de se consacrer à de petits êtres, qui seront un jour des individualités, des citoyens, qui seront des défenseurs de la patrie, peut-être plus (pourquoi ne pas espérer pour eux de brillantes destinées), qui seront l'honneur de leur nom, et la gloire de leur pays.

Un auteur étranger, Sonthey, prétend qu'une maison n'est pas bien fournie de joies, si elle ne contient pas un enfant de trois ans et un chat de trois semaines. A la rigueur, on peut se passer de chat ; mais la vie est bien triste sans un enfant, et je plains de toute mon âme l'homme mûr, qui n'a pas, chaque soir, un morceau de mioche, gros seulement comme le poing, à embrasser.

* * *

On ne saurait trop dorloter cet échappé du ciel.

Ange oublié chez nous par la pitié de Dieu comme dit Triboulet, en parlant de sa fille : " Ces petits êtres, ça a besoin d'être aimé ; ça a si peu de vie, que si on ne les fait pas vivre à force de les aimer, ils s'en retournent. Jusqu'à sept ans, les enfants ne savent pas s'ils veulent vivre ou non, c'est l'amour des parents qui les décide. " (Ange-Bénigne).

Malheur aux peuples qui en sont venus à redouter la multiplication des enfants ! Quand l'infanticide, l'infanticide brutal ou déguisé, attaque une société, c'est que ses jours sont comptés. Les barbares sont proches, et déjà les lettres de feu flamboient sur les murs de Ninive.

De l'avis de Louis Ulbach, dans le *Livre d'une Mère*, les enfants adouçissent bien des choses dans la vie, et aident à l'accomplissement des tâches. Ce n'est pas difficile d'avoir un intérieur gai, un mari satisfait, de trouver de la force pour le travail, de l'esprit pour son repos, quand le babil d'une bouche rose vous éveille et vous endort, quand on peut se boudier, de peur d'enseigner la bouderie, quand de petites mains vous reconcilient, avant même qu'on se soit fâché !

" Ma fille, dit-il, tu es mère et nourrice, tu es achevée ! Tu es en beau chemin. Tu as un compagnon de route, indulgent et ferme ; tu peux t'appuyer sur lui, et le fardeau de tes bras est si rose, que tes bras ne seront jamais fatigués.

" Va devant toi, ma fille. Si ce petit chérubin en appelle d'autres, si la ribambelle t'enlace, t'enguirlande, comme dans le tableau de Murillo, reste souriante dans cette gloire maternelle. Laisse les ménages impies, que fait la mode et que défait l'ennui, blasphémer la nature par des calculs sordides, et se plaindre, comme d'un deuil effroyable, de la venue d'un enfant de trop, souvent même quand il est enfant unique !... "

On ne peut vraiment se représenter le foyer sans l'enfant au sein de sa mère. Il faut même l'entendre dans le sens même du mot, car une mère qui ne nourrit pas n'est mère qu'à moitié.

Je n'admets, pour mon compte, la vie à deux, douce, heureuse, fleurie de joies infinies et renaissantes, que si les enfants viennent demander leur part de la tendresse commune.

L'enfant absent, il y a un mari et une épouse ; mais la famille n'y est pas.

Il faut cette rallonge à toute table patriarcale. Désormais, la vie a un but plus

lie
pa
sur
l'in
cat
ma
exe
F
la k
sur
en c
avar
rizo
trine
table
Da
géné
en es
et la

sérieux, plus haut, et plus noble. Le lien du mariage se resserre, et le cœur s'élargit d'une façon indiscutable.

L'homme le plus jaloux de son indépendance commence par ne plus dire *moi*, le vilain et dangereux *moi*, et finit doucement par lui substituer le mot *nous*, qui est si doux : cela rime naturellement. Quand à la femme, austère gardienne de l'espoir de notre race, il est impossible de la rencontrer, avec son vivant fardeau, sans s'incliner avec déférence. Je vous salue, madame..... pleine de grâce... vous êtes bénie, parce que vous êtes mère... le bonheur est avec vous !...

DR. L. GRELLETY, in *L'Hygiène Pratique*

LES REFORMES DE L'ENSEIGNEMENT.

L'ATTITUDE DE L'ÉCOLIER.

Parlons un peu de l'attitude de l'écolier.

Tant que nos maîtres ne posséderont pas les premières notions d'hygiène, et surtout tant qu'ils n'en sentiront pas l'importance, ou n'en feront pas l'application, nous verrons se perpétuer de mauvaises attitudes dans les diverses exercices scolaires.

Pénétrez dans une école à l'heure de la lecture, vous verrez les livres posés sur les tables, et les enfants, le corps plié en deux, la poitrine creusée, la tête en avant, au-dessus de la table, disposée horizontalement. Souvent même la poitrine est appliqué contre le bord de la table.

Dans ces conditions, la respiration est gênée, la voix faible, parce que l'émission en est pénible, la prononciation difficile et la parole n'est pas dirigée vers l'oreille

de celui qui écoute, mais se heurte et s'amortit contre la table.

Or, pour que la respiration soit normale, et que la voix sorte entière, le livre doit être tenu à la main, environ à trente centimètres des yeux, incliné de telle sorte que les rayons visuels tombent normalement dessus. Enfin, le torse doit être vertical. De cette manière, la grandeur apparente des caractères typographiques est maxima. Plus l'angle formé par les lignes qui vont de l'œil au livre avec le plan du livre est aigu, plus les caractères paraissent petits, et moins la vision est nette. En outre, la voix passe ainsi au-dessus du livre et va droit à l'oreille de celui qui écoute.

Que le livre vienne au-devant des yeux et non les yeux au devant du livre.

Telle est la maxime pédagogique que nous voudrions voir écrite sur les murs de l'école, comme autrefois on y inscrivait : une place pour chaque chose et chaque chose à sa place.

Je conseille aux instituteurs de passer le long des tables, à l'heure de la lecture en tenant, tendu par les extrémités un cordon de trente centimètres environ, et d'intercaler le cordon entre les yeux et le livre de chaque élève. Ils obligeront ainsi les élèves à se tenir convenablement, et à la distance voulue du livre, Autrement ceux-ci se laissent aller inconsciemment, s'écroulent pour ainsi dire sur eux-mêmes, et prennent bientôt l'habitude de lire de très près. En un mot, ils deviennent myopes. Le médecin examinera les yeux des élèves qui ne pourront se plier à cette règle.

Pendant que nous en sommes à examiner l'attitude pendant la lecture, voyons celle des élèves pendant qu'ils écrivent. Le plus souvent, ils sont assis sur une seule fesse, le bras gauche étendu

sur la table, l'épaule gauche voisine de la table ; le bras droit en partie hors de la table, la tête fortement inclinée, les yeux inégalement éloignés du cahier, de sorte que les rayons visuels forment avec le papier des angles très aigus et inégaux. Le corps est donc contourné en hélice.

Tout souffre de cette attitude défec- tueuse : les fonctions de la vie animale, la vue, l'esprit même, car tête se congestionne.

On nous dira peut-être que la méthode d'écriture exige cette position. Nous répondrons que toute méthode qui est contraire à l'hygiène est condamnée d'avance. S'il était vrai qu'on ne pût apprendre la belle écriture qu'à la condition de déformer le corps, et d'en troubler les fonctions, il faudrait y renoncer.

C'est le cahier qui doit obéir au corps, et non le corps au cahier.

Disons-nous, pour faire pendant à l'autre dicton scolaire cité plus haut.

Le corps doit se trouver devant la table de travail comme devant la table à manger, et l'écolier doit être convenablement assis sur toute l'étendue de sa partie postérieure.

L'inclination de la table doit être la plus grande possible ; 1^o pour que les regards tombent d'aplomb sur le papier ; 2^o pour que le torse soit vertical.

Les bras doivent reposer sur la table, depuis le poignet jusqu'au coude *exclusivement*, afin de ne pas gêner les mouvements, de la main droite. Quant à la main gauche, elle tiendra le papier du bout des doigts. L'écolier ainsi placé disposera son cahier plus ou moins obliquement par rapport aux bords de la table.

Il vaudrait peut-être mieux écrire en *ronde*, parce que l'écriture droite est plus lisible, comme il est facile de s'en

assurer Malheureusement la ronde est une écriture de luxe, si l'on peut parler ainsi, car on ne peut pas écrire aussi vite en ronde qu'en cursive. Or, nous avons besoin d'une écriture *courante, cursive, expéditive*, qui nous permettent d'écrire *rapidement*, pour les usages de la vie non moins que pour les besoins du commerce.

La *coulée* et la *bâtarde* sont aussi de fort bonnes écritures, très lisibles, qu'il a fallu abandonner depuis qu'on s'est mis à écrire comme on fait tout à présent, à la vapeur, que dis-je, à l'électricité.

FELIX HEMENT. in *L'Hygiène Pratique*.

DE L'HYGIÈNE ET DU RÉGIME ALIMENTAIRE PENDANT L'ÉTÉ, ET EN VOYAGE. *

Le café, par son alcaloïde, la caféine, diminue non seulement l'urée, mais l'acide urique et les urates. Il est en général salulaire aux goutteux, s'ils ne prennent pas d'aliments en excès. Certaines affections du foie paraissent contre-indiquer l'usage du café ; on a vu des coliques hépatiques se reproduire sous l'influence de cette boisson. Le café ne convient pas à toutes les constitutions, à tous les estomacs : les personnes d'une grande irritabilité nerveuse, les jeunes filles, les jeunes gens, ceux qui éprouvent facilement des palpitations, de l'insomnie, feront bien de s'en abstenir.

Mais, ces réserves faites, qu'il me soit permis de proclamer bien haut la valeur nutritive et hygiénique du café : la précieuse liqueur excite l'estomac, réveille ses aptitudes fonctionnelles, produit une sensation d'alacrité corporelle, d'aptitude au mouvement, et justifie, par son action

Suite et fin, Voir le No. 5 de ce journal.

céphalique et exhalante, la dénomination de boisson intellectuelle ; il agit agréablement tout à la fois sur les sens et sur la pensée.

Le café est bien plus salubre lorsqu'il est chaud que lorsqu'il est glacé.

Ici, j'ouvre une parenthèse pour condamner la plupart des boissons glacées qui ne rafraîchissent que momentanément, et peuvent produire des accidents graves, lorsqu'elles sont prises à l'état de vacuité de l'estomac surtout. — Immédiatement après les repas, il y a moins d'inconvénients.

Dans une soirée, dans un bal, il est préférable de ne prendre que des boissons fraîches ou chaudes : — une tasse de thé léger, un verre de punch, mettent promptement fin à la sècheresse brûlante de la peau, et entraînent un sentiment de bien-être facilement appréciable.

*
* * *

On a depuis longtemps signalé les propriétés toxiques de l'air des cercles et des estaminets. Les effets que produit cette atmosphère confinée et pleine de vapeurs malsaines, tiennent à la fois du vertige, de la congestion cérébrale et de l'asphyxie. Avis à mes concitoyens qui ont dépassé la cinquantaine, qui ont la face rouge, vultueuse, les yeux facilement injectés.

— Dans ce milieu toujours plus ou moins saturé de fumée de tabac, où les séductions de la dame de pique font oublier les précautions hygiéniques même les plus élémentaires, ils arrivent à s'empoisonner lentement, mais sûrement.

— La diminution notable de l'appétit en est une des premières conséquences et entraîne la nécessité de faire usage d'apéritifs, d'excitants de toute nature, pour le réveiller. — C'est encore une

nouvelle cause de dégradation organique, cause d'autant plus grave que l'appétence pour ces préparations incendiaires augmente avec la déchéance gastro-intestinale.

Toute boisson alcoolique, vin, bière, cidre, eau-de-vie ou liqueur, lorsqu'elle est prise en dehors des repas, agit beaucoup plus rapidement et avec beaucoup plus d'énergie sur les organes, et particulièrement sur l'estomac et sur le cerveau que lorsqu'elle est prise mélangée aux aliments. L'immense majorité des cas d'alcoolisme aigu ou chronique est due à la funeste habitude qu'ont aujourd'hui tant de gens, dans toutes les classes, de prendre soit le matin à jeun, soit avant le repas du soir, les uns du vin pur, les autres, et malheureusement en bien plus grand nombre, de l'absinthe, des vins alcooliques secs, de l'eau de vie ou des liqueurs. Cet usage a fait de rapides progrès depuis vingt ans, et c'est à lui qu'il faut attribuer en grande partie l'affaîssement physique et moral de notre pays

Prendre après le repas un petit verre de bon cognac, d'anisette, de chartreuse authentique, n'est point une mauvaise chose, surtout lorsqu'on en a contracté l'habitude, depuis longtemps. — Cependant, l'alcool pur ne convient pas à la plupart des arthritiques, à ceux surtout qui ont le tube digestif et le foie déjà malades.

Les maux de l'alcoolisme, issus de la plus grossière sensualité, que nous devrions bien abandonner à nos voisins les Anglais et les allemands, sont plus répandus qu'on ne pourrait le croire dans les classes élevées de la société ; plusieurs des maladies de l'estomac et de la glande hépatique, que l'on vient traiter à Vichy n'ont point d'autre point de départ.

* * *

Ce serait peu de choisir avec soin les aliments et les liquides, si on ne se mettait pas dans les meilleures conditions possibles, pour les utiliser. On a dit avec raison que la gaieté était la sœur de la santé ; elle devrait avoir son couvert à toutes les tables.

Eloignez donc tout sujet de mélancolie et de tristesse ; recherchez les convives aimables et de bonne humeur ; ne rougissez pas de subir l'influence bienfaisante de la société des femmes. Que la gaieté règne en souveraine. — Pas de rire sournois à moitié honteux de lui même ; donnez-moi un robuste octave de notes joyeuses : cela réchauffe comme un cordial !

Surtout, laissez voguer en paix le vaisseau de la chose publique ! — Pas de politique, pendant les repas ; laissez cette besogne à ceux qui y sont condamnés par profession ou par ambition.

On ne vit pas de ce qu'on mange dit un vieil adage, mais de ce qu'on digère. — Il faut donc digérer, et cette nécessité est un niveau qui couche sous sa puissance le pauvre, le berger et le roi !...

Si l'on mange trop précipitamment, si les dents ou les mâchoires, sont en mauvais état, le bol alimentaire ne sera pas suffisamment broyé et imprégné de salive. Arrivant dans l'estomac sous une forme trop grossière, il exigera un surcroît de travail de cet organe. Nombre de dyspepsies n'ont pas d'autre point de départ.

Si la mastication est une condition essentielle pour toute bonne digestion, elle devient encore plus indispensable chez les personnes âgées, dont les mâchoires ne fonctionnent plus avec la régularité et l'ardeur qu'elles avaient dans leur jeunesse.

La digestion, chez les personnes âgées

surtout, s'accompagne parfois d'une certaine envie de dormir : il semble que la nature affaiblie ne peut suffire à la fois au travail de la digestion et à l'excitation des sens,

Si le besoin est trop impérieux, il pourrait y avoir inconvénient à y résister ; mais d'une façon générale, je repousse la sieste : elle énerve beaucoup plus qu'elle ne repose.

Dans les premiers moments de la digestion, il est dangereux de se livrer aux travaux de l'esprit, plus dangereux encore de fêter le petit Cupidon. — Prenez de l'amour ce qu'un homme sobre prend de vin, ne devenez jamais ivrogne.

Je vous concède un doigt de cet excellent bordeaux, mais pas deux, mais pas la main tout entière !

* * *

La promenade avant et après les repas est très utile ; c'est l'auxiliaire de toute bonne digestion, et on pourrait dire qu'on digère *généralement* avec ses jambes presque autant qu'avec son estomac. L'exercice doit être gradué, par trop fréquemment répété et alterné avec des repos.

Rappelons, pour mémoire, qu'il existe un programme de gymnastique en chambre ; toutes les personnes qui sont obligées de rester inactives et qui l'ont suivi, en ont ressenti les meilleurs effets.

Le jeu de billard occupe le système musculaire sans pourtant occasionner de fatigue. L'homme qui s'y livre marche, se penche, exécute des mouvements des bras qui se communiquent au tronc, et en même temps son esprit trouve des stimulants. Il imagine des combinaisons, se déride à la vue d'un coup habile ou heureux, anime la conversation par ses saillies, et la digestion se trouve faite.

Lorsque l'estomac est occupé à la di-

l
l
c
r
d

q

al

de

si

tr

de

me

de

na

.

abl

dar

que

mei

qu'e

long

I.

rée

la m

bien

E

bron

dans

Je

lière

sions

l'exc

on é

modé

tellig

cœur

et au

Cra

veille:

gestion, il doit être le siège d'une réaction suffisante, et aucun organe, aucun système ne doit dériver à son profit le sang, le calorique, l'influx nerveux dont le viscère gastrique a le plus grand besoin pour accomplir ses fonctions. C'est pourquoi on ne devra se livrer, après le repas, ni à un travail d'esprit trop sérieux, ni à des mouvements trop violents.

Aussi, ne faudra-t-il jamais faire d'écoulement immédiatement après le repas.

Il y aura un inconvénient sérieux à abuser de l'exercice dans les maladies des organes pelviens : les longues excursions, les promenades trop prolongées et trop répétées, la fréquentation assidue des soirées, des bals, entraînent fatalement des exacerbations inflammatoires, des phénomènes douloureux et fluxionnaires du système utéro-ovarien.

La danse elle-même, qui est un agréable correctif de la vie sédentaire, la danse, qui contribue à l'éducation physique et seconde l'harmonie du développement, devient une mauvaise chose lorsqu'elle est trop répétée ou qu'elle se prolonge outre mesure.

Il est toujours regrettable qu'une soirée fasse brèche dans la nuit, alors que la matinée du lendemain pourrait être si bien employée à une salutaire excursion.

Et puis enfin les refroidissements, les bronchites et le reste, attendant, toujours danseurs et danseuses à la porte.

Je veux bien qu'une vie calme et régulière soit traversée par quelques diversions ; mais la prudence doit prévenir l'excès. Après une journée bien remplie, on devra toujours préférer l'excitation modérée, qui résulte des plaisirs de l'intelligence ou des douces émotions du cœur et de l'imagination aux enivremments et aux fatigues de la valse... la cive ?

Craignez avant tout les ravages des veilles démesurées.

L'influence bienfaisante du sommeil s'étend à toute l'économie ; il la retrempe, il la régénère. Chaque réveil semble une éclosion nouvelle à la vie.

On s'endort gaïement au souvenir d'une causerie amicale qui a semé de bons rêves sous l'oreiller ; le lendemain on se relève plus fort que la veille, l'esprit plus sain, la tête plus légère, et on savoure son réveil à loisir comme fait un buveur bien appris du dernier verre d'une vieille bouteille ?

Il ne faudra cependant pas trop le savourer ce réveil, il ne faudra pas se refuser trop longtemps aux réquisitions sonores de la pendule obstinée. Je sais tout ce qu'on a écrit sur un ennemi qui nous compte implacablement notre existence, que la rêverie et la nonchalance sont impossibles près de cet instrument de torture ; mais le soin de votre santé vaut bien la peine que vous quittiez votre lit, ce meuble délicieux, où nous oublions, pendant une moitié de la vie, les chagrins de l'autre moitié !

* * *

Encore quelques mots pour finir :

L'été se prête plus que toute saison aux bains, aux ablutions froides, à l'hydrothérapie : Que nos frères Parisiennes n'hésitent pas à avoir recours à ces applications reconstituantes,

Il faut la prendre cette douche redoutée, où la bonté trouve sa renaissance, des roses au visage et de la neige... où vous savez..

Défiez-vous de la fraîcheur du jour nouveau et de la tiédeur perfide des nuits, sous les grands arbres ; une sorte de béatitude flotte dans l'air des soirs d'été où monte la rumeur grisante de la fête. C'est trop poétique, je n'en disconviens pas ; mais un refroidissement bien prosaïque, avec ses conséquences,

est au bout de vos contemplations alanguies, ne l'oubliez pas.

* *

Il me resterait fort à dire ; mais la place m'est mesurée. Je m'en tiendrai à ces quelques conseils : ce serait beaucoup si chaque lecteur voulait en tenir un compte sérieux. L'influence bienfaisante des champs, de la mer, en serait certainement doublée.

DR. L. GRELLETY, in *Journal d'Hygiène*.

VARIETES.

DEUX RECOMMANDATIONS.—

Quand un homme a une mâchoire incomplète, écrivait notre regretté maître le Pr Bouchardat, voici deux recommandations dont l'importance se justifie, et par l'observation, et par la physiologie. La première, c'est de bien diviser les aliments avec le couteau ; la seconde, c'est de les conserver dans la bouche en les mâchant pour bien les ensaïiver. De la sorte on exerce les gencives, qui peuvent, par la puissance de l'habitude, remplacer en quelques sortes les dents, et contribuer, mais avec plus de temps, à achever la division des aliments même les plus durs. Bien des vieillards qui ont adopté ces pratiques, leur ont dû de bonnes digestions, et la conservation de leur santé.

Cette nécessité de la mastication pour l'homme nous donne une raison satisfaisante de l'utilité des râteliers et des dents artificielles, qui étaient déjà fort en usage du temps des Romains, comme cela est démontré dans la lecture de Martial et d'autres auteurs.

Les fausses dents et les râteliers bien construits ont d'incontestables avantages

pour la prononciation, pour rétablir la régularité de la physionomie, et pour assurer la mastication ; mais il ne faut pas méconnaître qu'ils présentent de sérieux inconvénients lorsqu'il s'agit ou mal construits, ou qu'ils s'appuient sur les mâchoires malades. Ils affaiblissent et irritent souvent les gencives, empêchent leur complète consolidation, et exigent de grands soins.

LES FILLES-GARÇON JAPONAIS.—

L'exécution de la loi sur la conscription au Japon a mis au jour une singulière coutume du pays.

On a averti un chef de famille que son fils, dont le nom figurait sur la liste de recensement, était arrivé à l'âge où il doit être soumis à l'examen médical, avant l'enrôlement. Le père ne tarda pas à informer les autorités que l'individu signalé, quoique portant un nom masculin, était une fille. Il expliqua ensuite qu'ayant perdu deux filles, toutes les deux à l'âge d'un an il avait été forcé de recourir à ce moyen pour sauver la vie de la troisième.

Ensuite on a appris que dans plusieurs contrées du Japon, les gens préoccupés de prolonger la vie de leurs enfants avaient recours à la dite coutume, en donnant à la progéniture les noms du sexe opposé, chaque fois qu'il y avait un enfant mort dans la famille.

Le cas actuelle a eu lieu dans la capitale.

PLAFONDS HAUTS ET PLAFONDS BAS.—

Les chambres dont le plafond est bas, ou, tout au moins n'est plus élevé que le bord supérieur des fenêtres, ont une ventilation plus rapide et plus complète que celles qui ont un haut plafond. L'air, en se renouvelant constamment, entretient dans toutes les parties de la pièce une agitation perpétuelle de l'atmosphère.

=
p
p
n
o
b
h
r
c
r
d
q
f
g
d
r
c
l
h
l
c
o
f
à
m
N
U
G
i
t
l
e
s
e
r
d
e
s
C
e
l
m
i
l
l
e
I
l
s
o
u
m
e
n
t
g
u
é
r
i
s
m
i
n
u
t
N
o
u
t
é
d
e
l
d
e
v
a
i
t
r
a
i
t
p
a
V
o
i
c
O
n
c
o
n
l'
é
t
a
f
o
r
m
e
c
p
l
â
t
r
e
c
s
e
u
n
e
c
a
p
p
l
i
q
u
e
d
e
l'
e

établir la ré-
et pour assu-
ne faut pas
t de sérieux
ou mal cons-
les mâchoi-
et irritent
échent leur
exigent de

is.—
t conscrip-
une singu-

le que son
a liste de
l'âge où il
médical,
tarda pas
individu si-
n masculin
a ensuite
outes les
été forcé
sauver la

plusieurs
occupés
enfants
ume, en
oms du
y avait
la capi-

BAS.—
est bas,
vé que
nt une
mplète
. L'air,
entre-
pièce
atmos-

phère; lorsque le plafond est élevé, les parties inférieures sont seules en mouvement, et une nappe d'air vicié et chaud occupe l'espace qui sépare le plafond du bord supérieur des fenêtres. Avec des hauts plafonds. on a beau établir des courants d'air frais dans la chambre, il ne circulent jamais dans la région supérieure, et l'on obtient ainsi une ventilation déplorable, car l'atmosphère stagnante qui recouvre le plafond vicié dans une forte mesure, en vertu de la diffusion des gaz, les courants d'air qui circulent au-dessous. Les plafonds bas et les fenêtres relativement élevées rendent une telle accumulation d'air vicié impossible, car tout la hauteur de la chambre est balayée par les courants; le dernier genre de plafonds offre aussi l'avantage qu'on peut chauffer à moins de frais.

NOUVEAU REMÈDE CONTRE LE CROUP.—

Un ingénieur français, qui demeure à Gand, communique un remède qu'il dit infailible pour guérir le croup, ce mal terrible qui exerce tant de ravages parmi les enfants et qui sème la désolation dans de si nombreuses familles.

Cet ingénieur tient ce remède de sa famille, où il s'est transmis de père en fils. Il soutient que, dans ces cas extrêmement nombreux, il a toujours amené une guérison complète au bout d'une ou deux minutes.

Nous nous faisons un devoir d'humanité de le publier, d'autant plus que, s'il ne devait pas produire du bien, il ne pourrait pas causer de mal.

Voici le remède :

On cuit un oignon sur la cendre, ensuite on l'étale sur un tissu de mousseline en forme d'emplâtre. On recouvre cet emplâtre de mousseline sur lequel on verse une cuillère a café d'ammoniaque. On applique cet emplâtre chaud sur la gorge de l'enfant et celui-ci est sauvé.

Analyse de l'eau minérale de l'Épiphanie, par M. C. P. Choquette, Prêtre, Professeur de chimie, au Séminaire St-Hyacinthe.

Chlorure de sodium	10,3300
“ “ Potassium	1030
“ “ Calcium	0917
“ “ Magnesium	6824
Iodure de Magnesium	0243
Bromure de Magnesium	0270
Sulfate de Calcium	0380
Carbonate de Calcium	5543
“ “ Magnesium	0354
“ “ Strontium	0201
“ “ Fer	0031
“ “ Barium	Traces
“ “ Manganèse	Traces
Silice	0295
Alumine	0013

Total dans 1000 parties d'Eau 11, 9401
Poids Spécifique, - - - - 1,0049

Cette eau par sa composition chimique, se place parmi les eaux minérales de première classe.

HYGIENE DES ONGLES.—

Il faut soigner ses ongles. Outre que propreté en fait un devoir, on peut tomber sur un observateur qui, à la seule inspection de vos doigts, devinera votre caractère, vos qualités, et vos défauts.

On a remarqué en effet que les ongles : longs et effilés veulent dire imagination et poésie, amour des arts et paresse ; — longs et plats, sagesse, raison et toutes les qualités graves de l'esprit ; — larges et courts, colère et brusquerie, controverse, opposition et entêtement ; — bien colorés, vertu, santé, bonheur, courage, libéralité : — ongles durs et cassants, colère cruauté, rixes meurtrière et querelle ; — recourbés en forme de griffes, hypocrisie, méchanceté ; — mous, faiblesse de corps et d'esprit ; — ongles

courts et rongés jusqu'à la chair vive, bêtise et libertinage.

Il est facile de constater sur soi et autour de soi que la plupart des observations ne manquent pas de justesse.

LE RHINOCEROS.—

Sur la foi d'une légende venue d'Orient, le grand pays de la légende, on crut pendant longtemps en Europe que le rhinocéros avait la vertu de calmer tous les genres de souffrances.

Les graves docteurs du temps de Louis XIV renchérèrent encore sur les mérites de cet animal, dont on ne connaissait pas alors exactement la structure, et les remèdes au rhinocéros devinrent à la mode.

Charles Biron, le médecin de Mlle de la Valière, se vantait d'en avoir mangé dans les Indes. Il affirmait sérieusement, d'accord avec ces messieurs de la société royale D'Angleterre, que les cornes, ainsi que les dents, les ongles et le sang, sans oublier certaines parties moins pures de l'animal, étaient des antidotes contre tous les maux.

“ On se sert en médecine de son sang pour fortifier le cœur, pour toutes les maladies contagieuses, parce qu'il excite fortement la sueur. Il fait cesser les cours du ventre et arrête instantanément les pertes de sang. Dans les plus fortes douleurs des dents, la simple application de la dent du pachyderme sur la dent malade fait disparaître le mal aussitôt. Enfin, si sa corne on fait des vases pour boire, on est préservé de toute contagion.” Louis XIV fut tout particulièrement enchanté de trouver six cornes de cet animal dans le présent que lui envoya le roi de Siam en 1886.

LA VILLE DE BITUME.—

Les ruines de la ville d'Ur, en Asie, la patrie d'Abraham, sont appelées par M.

Gayer, la ville du bitume, parce que les briques de ses murs sont reliées entre elles par des couches de bitume, au lieu de l'être par du mortier de chaux ou du ciment. Au reste, dit M. de Rivoyre, c'est ainsi que fut construite la Tour de Babel : “ les enfants de Noé, lit-on dans la Genèse (XI, 3), se servirent de briques cuites au feu au lieu de pierres, et de bitume au lieu de ciment.” Nombre de monuments de Babylone et de Ninive furent bâtis de même. Ibn Botoutah nous indique deux sources de bitume : l'une qui dut servir aux constructions de la Babylone, l'autre à celles de l'Assyrie. La première est située dans le bassin de l'Euphrate, entre Cofah et Bassorah. Au temps d'Ibn Batoutah, Baghdâd importait du bitume en grande quantité : on en enduisait les maisons ; on en faisait le pavé des terrasses et des salles de bains. La source de bitume assyrienne est à peu de distance de la rive droite du Tigre, au village c'Alkayârah, à trois journées de marche au nord de Têcrit et à deux journées au sud de Mossoul.

“ Ces deux sources de bitume appartiennent sans doute à la même formation géologique que celles de la mer Morte, lesquelles devaient être exploitées dès les temps les plus anciens ; car la Genèse (XIV, 10) parle des “ nombreux puits de bitume que possédait la Vallée-Silvestre,” vallée où s'élevaient au temps d'Abraham les villes de Sodome et Gomorrhe.”

EXPULSION DES RATS.—

Le chlorure de chaux, qui est très bon marché, ne détruit pas les rats, mais son odeur, qu'ils ont en horreur, les éloigne de leurs demeures tout le temps qu'elle dure. Il suffit d'en introduire en poudre ou mélangé avec de l'eau dans leurs trous, pour les voir disparaître aussitôt.

LIQUEUR

CONCENTRÉE de GOUDRON de NORVEGE

AUX MÉDECINS ET AU PUBLIC EN GÉNÉRAL.

Nous offrons aujourd'hui aux nombreux lecteurs du *Journal d'Hygiène Populaire* un article supérieur destiné à lui rendre de grands services. Qui de nous, en effet, affecté de quelque trouble des voies respiratoires ou urinaires ? Qui de nous peut se vanter d'être exempt de ces affections maussades qu'on appelle catarhes, clous, boutons, et demangeaisons de la peau. Combien de fois n'avons nous pas constaté, avec une certaine terreur que nos urines étaient chargées de déchets variés et abondants ?

Dans tous ces cas

LA LIQUEUR DE GOUDRON DE NORVEGE

est la préparation *par excellence* pour ramener notre système à son état normal. Au point de vue hygiénique, cette *Liqueur* a des propriétés véritablement étonnantes. Elle *régularise* les sécrétions rend la respiration *plus large et plus facile* et *tonifie* le système en général.

Les médecins la prescrivent avec confiance, les clients s'en servent avec profit et le public doit une dette de reconnaissance aux habiles Pharmaciens qui la *dispensent* à un prix modique, à la portée de toutes les bourses.

Bouteille d'une chopine - - - - - 50 centins

Bouteille d'un demiard - - - - - 25 centins.

Seuls agents pour le Canada et les Etats-Unis.

LAVIOLETTE & NELSON,

1605 rue Notre Dame et 113 rue St Laurent.



LA MAISON BARRE

Occupe la rue Fortifications à Montréal, à Montréal. Il y a dans ces caves des vins fins, des vermouths, de fines champagne qui y sont préparés pour la plus grande joie du consommateur dont le goût est délicat et exigeant.

Nos lecteurs comprendront que cette entreprise rend un service immuable l'hygiène publique, car son succès sera la substitution du vin à l'alcool.

Nous donnons ici un certificat.

Nous soussignés N. Fafard, M. D. professeur de chimie à L'Université Laval et C. A. Pfister professeur de chimie à L'École Polytechnique, certifions avoir examiné trois échantillons de vins canadiens à nous remis le 22 janvier dernier par M. Barré et Cie de Montréal : Vin rouge vin blanc et vin de Sicile.

“ Le premier, vin rouge, d'une densité de 1 à 600., avait un pourcentage d'alcool de 12.2, un acidité correspondant à 16 milligrammes 3 d'ammoniaque, accusait nettement la présence du tannin.

“ Le second, vin blanc, d'une densité de 0.995 à 600 F., avait une richesse alcoolique de 17.4, une acidité totale correspondant à 13 milligrammes 3 d'ammoniaque, accusait une quantité notablement plus faible de tannin.

“ Le troisième, vin de Sicile, densité 1.005 à 600 F., avait une richesse de 16.8 p.0/0 en alcool une acidité totale correspondant à 15 milligrammes 7 d'ammoniaque, accusait une quantité de tannin intermédiaire entre les deux précédents.

“ Nous n'avons trouvé aucune trace de substances facheuses, de sophistication, d'addition nuisibles, de matières étrangères au vin naturel.

— Les vins étaient d'un bel aspect, limpides, d'un bouquet agréable et particulier pour chacun d'eux. Degustés, le vin blanc était sec et alcoolique, peu sucré; le vin rouge, plus sucré, plus acide, avec un goût de framboise particulier à certains raisins de ce continent; le vin de Sicile plus sucré, très agréable.

Nous devons remarquer que la saveur acide est due surtout à la présence du bitartrate de potasse, élément essentiel des vins naturels; l'astringence est due au tannin naturel qui donne aux vins leur tonicité.

“ En somme nous avons trouvé dans ces vins les caractéristiques des vins de raisin, ils sont sains, bons et plaisent au palais.

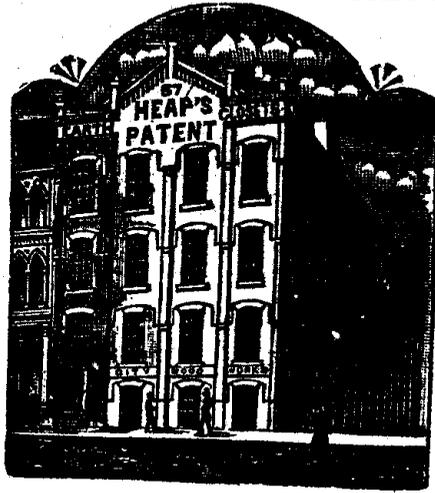
N. FAFARD, M. D. — C. A. PFISTER.

Exposition d'Ottawa, 1884 — 7 premiers prix, un prix extra; un diplôme; une médaille d'argent, une médaille de bronze, (36 concurrents) Exposition de London, 1885 — 2 premiers prix et deux seconds prix — Exposition universelle de la Nouvelle Orléans 1886 — Un second prix et deux diplomes.

BREVET DE HEAP.

CABINETS A LA TERRE SECHE OU A LA CENDRE
 ET
 COMMODOES INODORES POUR CHAMBRES A COUCHER

BUREAU CENTRAL
 ET
 SALLES D'ETALAGE
 No. 57,
 Rue Adelaide Ouest,
 TORONTO.



FABRIQUE
 OWEN SOUND ET TORONTO
 AGENCES A
 OTTAWA, PETERBORO,
 HAMILTON, TO.

HEAP'S PATENT DRY EARTH OR ASHES CLOSET COY (LIMITED)

William Heap, Dir.-Gerant. | J.B. Taylor, Sec.-Treasurier

Ce sont les seuls parfaits Cabinets à la terre Sèche au Canada.

Plus de 15,000 en usage.—Couronnes 13 Prix [Medailles].

EXTRAIT D'UNE LECTURE DU DR. J. BAKER EDWARDS, ANALYSTE DU REVENU INTERIEUR, DISTRICT DE MONTRÉAL, SUR DES QUESTIONS IMPORTANTES DE SANTÉ.

Il recommanda fortement l'abolition graduelle des fosses fixes et la substitution des closets à la terre sèche dont on enlèverait fréquemment le contenu. Je crois, dit-il, que c'est le moyen le plus pratique et le plus économique inventé jusqu'ici, que l'on emploie la terre, la cendre, ou tout autres matériaux. *La seule objection pratique faite à ce système disparaît dans le closet breveté de W. Heap dans lequel les liquides sont séparés des excréta solides.*

● VALEUR DES CLOSETS A LA TERRE SECHE.

L'inventeur les proclame les *meilleurs du monde entier*, ayant été couronnés 13 fois (prix médaille) dans des compétitions publiques contre les célèbres fabricants, Morrill, Moule et autres à l'Exposition sanitaire de Glasgow en 1883, à l'Exposition Internationale d'Amsterdam en 1883 à l'Exposition sanitaire de Dublin en 1884. Il y en a ci et on peut juger de leur valeur.

EXTRAIT D'UNE LECTURE SUR LES EGOUTS, FAITE PAR ALAN MCDUGAL, C. E. DEVANT L'ASSOCIATION SANITAIRE DE TORONTO.

Le système à la terre sèche est le plus connu. La disposition des vidanges des villes et cités sont de deux sortes: 1o Le système d'égouts sec. 2o. Le système à l'eau. La plupart de nos villes sont sous le premier système à Toronto à un degré affreusement préjudiciable. Les nombreux privés sont une cause féconde de maladies, après un certain temps, la saturation du terrain atteint les puits. Les privés sont dans le voisinage des demeures et des puits, c'est la disposition la plus dégoûtante possible. L'enlèvement des vidanges est une source certaine de danger. *Le système à la terre sèche est le meilleur système et si on s'en sert convenablement, ne met pas en danger la santé publique.*

Il refusa aux closets à la cendre, le système tinnette tel qu'employé à Manchester, Rochdale, Angleterre, et exhiba alors un modèle des closets à la terre sèche *brevetés de W. Heap* tel qu'érigé sur le terrain de l'Exhibition à Toronto. Il avait inspecté ces closets pendant qu'ils étaient à l'usage du public et trouva qu'ils répondaient admirablement au but, Il croit qu'un grand nombre de ces closets sont en usage à Toronto.

(1) Il y avait 4 Closets, 1,136 visiteurs en ont fait l'essai.