

## 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  
et de la Société d'Hygiène de la  
Province de Québec.

PARAISANT LE 25 DE CHAQUE MOIS

DIRECTEURS:

LE DR J. I. DESROCHES,

RÉDACTEUR EN CHEF,

BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

LE DR J. A. BEAUDRY

ADMINISTRATEUR,

76, RUE ST. GABRIEL,

MONTREAL.

JUIN, 1890

ABONNEMENT: \$1.50, PAYABLE D'AVANCE.

MAISON FONDÉE EN 1859

**HENRY R. GRAY**

CHIMISTE-PHARMACIEN

122 GRANDE RUE ST-LAURENT 122

AU COIN DE LA RUE LAGAUCHETIÈRE

**MONTREAL.**

Drogues, matières chimiques, préparations pharmaceutiques, etc., etc.,  
fournies à des conditions raisonnables à MM les Médecins, aux Hôpitaux, aux  
Dispensaires, aux Collèges et aux Couvents.

Prescriptions médicales préparées avec soin par des Gradués compétents, et  
sous la surveillance immédiate du Propriétaire.

Conditions du Journal, voir page 64.

## SOMMAIRE

Au lecteur.—En présence d'une maladie contagieuse.—Suicide et alcoolisme.—Chronique de l'hygiène en Europe : la fumée du tabac sur la viande ; tuberculose ; fièvre typhoïde à Budapest ; désinfection ; bacilles de la fièvre typhoïde et du choléra ; épurations des eaux d'égoûts.—Secours aux noyés.—Ventilation permanente : abondance d'oxygène ; la vie dans une atmosphère pure.—Hygiène de la pensée : comment se repose l'esprit.—Bains d'air.—Influence de l'état des dents sur la beauté, la santé et le caractère.—La mère et l'enfant : le rachitisme ; la scrofule ; les soins dans la maladie ; le Sommeil ; le mois de juin.—Conseils du vieux médecin : règle à suivre ; antidote contre tous les poisons ; foulures ; contusions.—Variétés : dix choses bonnes à savoir.—Petites lectures sur l'économie politique.—Conditions du journal.

## SOMMAIRES DES ANNONCES

**BOIS DE CONSTRUCTION.**—A. Hurteau & Frère, 92 rue Sanguinet, Montréal.

**COMBUSTIBLE.**—Patenaude & Cie, 352 rue Craig, Montréal.

**EAUX MINÉRALES.**—Source "Divina", J. Dampousse, 29 rue Rivard, Montréal.

**EAUX ST-LÉON.**—E. Massicotte & Frère, 54 Place Victoria, Montréal.

**GLACE FILTRÉE POUR L'USAGE DES FAMILLES.**—"Dominion Ice Co.," Ville St-Henri de Montréal.

**GÉNIE CIVIL ET SANITAIRE.**—E. Vanier, "Imperial Building" 5e Etage, Montréal.

J. A. U Beaudry, "Imperial Building" 5e Etage, Montréal.

**INSTRUMENTS DE MUSIQUE.**—A. Auger, 33 rue St-Jean, Montréal.

**MÉDICAMENTS FRANÇAIS IMPORTÉS.**—C. A. Chouillou, 30 rue de l'Hôpital, Montréal

**MONTRES ET BIJOUX.**—A. C. Roebuck & Cie, 57 rue Adélaïde, Toronto.

### OUVRAGES SUR L'HYGIÈNE.

**ENCYCLOPÉDIE D'HYGIÈNE ET DE MÉDECINE PUBLIQUE.**—Par M. Jules Rochard, en collaboration. Lecrosnier & Babé, Editeurs, Paris.

**TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVÉE.**—Par le Dr J. I. Desroches.

**CATÉCHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE.**—Par le Dr J. I. Desroches.

Ces deux derniers ouvrages sont en dépôt au Bureau du Journal d'Hygiène Populaire, No 76, rue St-Gabriel, chez le Dr J. Desroches, 150, rue St-Denis, et chez le Dr A. Beaudry, 65, rue St-Denis, Montréal.

**PRODUITS PHARMACEUTIQUES.**—H. R. Gray, 122 rue St-Laurent et L. A. Baridon, 1703, rue Ste Catherine, Montréal.

**PLOMBERIE.**—L. P. Galarneau, 1955 rue Ste-Catherine, Montréal.  
SPÉCIALITÉS

**EMULSION D'HUILE DE FOIE DE MORUE DE NORWÈGE.**—R. Carrière, Pharmacien, 1341, rue Ste-Catherine, Montréal.

**REMÈDE DU PÈRE MATHIEU.**—S. Lachance, Pharmacien, 1538, rue Ste-Catherine, Montréal.

**BOVININE.**—Dépot chez MM. Lyman, fils & Cie, rue St-Paul, Montréal.

**BEUF FLUIDE DE JOHNSTON.**—Dépot 27, rue St-Pierre, Montréal.

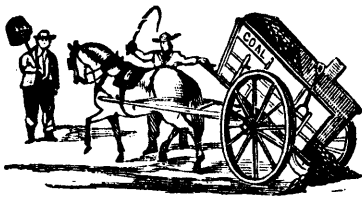
**DRAGÉES GÉLINEAU POUR LES MALADIES NERVEUSES.**—En vente chez tous les Pharmaciens.

**SIROP DE RAIFORT IODÉ, MORRHUOL CRÉOSOTÉ, SANTAL MIDY.**—

Dépot chez MM. Lyman, fils & Cie, rue St-Paul, Montréal.

**VIN DE MESSE PUR.**—Chas. Lacaille, Importateur, 329, rue St-Paul,

**VACCINE.**—M. le Dr. Ed. Gauvreau, Chemin Ste-Foye, Québec.



**PATENAUDE & CIE**  
352, RUE CRAIG

*Combustibles de première qualité,  
Ordres promptement exécutés*

Bois et Charbon au plus bas  
prix du marché.

CLOS, EN FACE DU CARRÉ VIGER.  
TELEPHONE 1499a.

---

**L. P. GALARNEAU**  
**PLOMBIER SANITAIRE**

*Ferblantier et Couvreur*

Poseur d'Appareils à Gaz, à Air, à Eau Chaude,  
à Vapeur, haute et basse pression.

1955—RUE STE-CATHERINE—1955  
MONTREAL

Agent pour les célèbres poêles "RANGE," de Chapleau

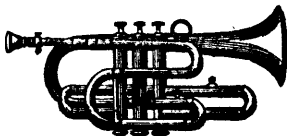
---

**A. AUGER**

33, RUE ST-JEAN,

FACTEUR ET RÉPARATEUR

D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE



CORNETS, CLARINETTES, ETC,

constamment en mains un grand  
assortiment d'appareils et fournitures de  
musique tels que RESSORTS, <sup>WM.</sup>  
BOUCHURES, CAPS et CHAPEAUX  
de Pistons, CLEFS, LIEGES, Etc., Etc.

Doreur et argenteur. Breloques pour  
chaîne en argent et en or. Bâton pour  
chef de musique et d'orchestre, etc.

Instruments d'occasion achetés et  
échangés.

---

**HURTEAU & FRERE**

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.

## BOVININE

LA NUTRITION C'EST LA BASE DE LA VIE



L'importance de cet axiome physiologique est comprise par tout médecin intelligent. L'aliment donc, qui contiendra tous les éléments nécessaires au soutien et à la vie du corps, et qui pourra en même temps, être facilement assimilé, même au milieu de la maladie, sera un puissant moyen de restaurer l'épuisement des forces et de renouveler la déperdition des tissus

Or, ce moyen puissant  
c'est le **BOVININE**

Le **Bovinine**, comme son nom l'indique, est un extrait liquide de bœuf qui renferme, dans une combinaison concentrée, tous les principes extractif et albumineux du bœuf cru, et en plus, tous ses sels nutritifs et stimulants. Examiné au microscope, cet extrait contient par millions des globules sanguins dont l'action vivifiante est si grande dans l'économie.

*Témoignage du Dr Geo. D. Hays, New-York.* — " De toute les préparations à l'Extrait de bœuf cru, il en est une qui a une valeur chimique, c'est le **Bovinine**, car cette préparation est riche en phosphates et en matières nitrogènes. Elle se digère et s'absorbe rapidement, et ses effets nutritifs et fortifiants sont constants et durables."

*Témoignage du Dr B. M. Towle, de Boston.* — " J'ai donné le **Bovinine** d'une manière soutenue à un très grand

nombre de patients qui en ont éprouvé un bien-être marquant, surtout dans des cas de dyspepsie compliquée, de malaise épigastrique, de débilité nerveuse à longue durée et de maladies aiguës à marche languissante."

Dans les troubles digestifs de l'enfance, l'usage du **BOVININE** est suivi des meilleurs résultats. Les enfants mêmes nourris au biberon, se développent à merveille sous l'effet de 5 à 15 gouttes de Bovinine ajouté à chaque potion. Les enfants faibles et rachitiques retrouvent la force et la vie dans ce précieux extrait.

Le **BOVININE** est un liquide agréable même pour le goût le plus délicat et le plus difficile. Il est préparé par la Compagnie **J. P. BUSH**, Fabricant, 2 RUE BARCLAY, New-York.

Dépôt, chez :

**MM. LYMAN, FILS & CIE**

Agents du GROS pour le Canada,

**Montréal.**

À L'USAGE DES FAMILLES ET DES MAISONS D'ÉDUCATION

## TRAITE ÉLÉMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVÉE

Vol. in-8° de 186 pages

L'UNITÉ, 35 CENTIMS ; LA DOUZAINE, \$3.60.

## CATECHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE

Opuscule in-16 de 64 pages

L'UNITÉ, 8 CENTIMS ; LA DOUZAINE, 84 CENTIMS

PAR

LE DR J.-I. DESROCHES

Ces livres renferment l'exposé simple, concis et méthodique des notions les plus indispensables de l'hygiène privée. Le "Traité" est destiné à servir aux instituteurs, aux professeurs et aux élèves des classes avancées, et le "Catéchisme," aux enfants pour des exercices de lecture et de mémoire.

Ces ouvrages ont eu les honneurs de la reproduction dans plusieurs revues scientifiques de France, de Belgique, d'Espagne et d'Italie. Le *Journal d'Hygiène* et l'*Hygiène Pratique*, de Paris, en ont publié des notices bibliographiques très élogieuses.

Tout cela atteste hautement la valeur pratique et scientifique de ces livres. Mais ceci ne suffisait pas à l'ambition de l'auteur, car le but proposé n'était pas encore atteint. Mais aujourd'hui, ses efforts sont couronnés d'un plein succès. Lisez :

QUEBEC, 19 mai 1890.

M. LE DR J.-I. DESROCHES,

Rédacteur en chef du *Journal d'Hygiène Populaire*.

MONSIEUR,—J'ai le plaisir de vous informer qu'à la session du comité catholique du Conseil de l'Instruction publique, tenue le 17 mai courant, sur proposition de l'honorable M. Ouimet, le "Traité élémentaire d'hygiène privée" et le "Catéchisme d'hygiène privée," dont vous êtes l'auteur, ont été approuvés unanimement.

Votre dévoué serviteur,

PAUL DE CAZES,

Secrétaire du comité catholique.

EXTRAITS DE JOURNAUX :—"La lecture de ce "Traité" n'instruit pas seulement, elle intéresse ; quels que soient l'âge ou l'état, on en retirera quelque profit. En recommençant cette lecture deux, trois ou quatre fois, on y trouvera toujours du nouveau, l'auteur ayant condensé dans ces pages une multitude de renseignements des plus utiles,"

"Pensant avec juste raison que les sentences dogmatiques des traités sont trop savantes pour les enfants, voire quelquefois même pour les parents, le Dr Desroches a voulu présenter à M. tout le Monde, qui a plus d'esprit que M. de Voltaire, un petit livre classique, où seraient exposées, d'une manière simple, concise et méthodique, les notions les plus indispensables de l'hygiène. Son "Catéchisme d'hygiène privée," avec ses questions et réponses, remplit admirablement le but qu'il s'était proposé."

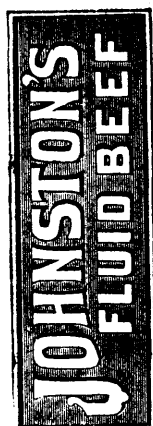
En dépôt, au Bureau du *Journal d'Hygiène Populaire*, 76, rue Saint-Gabriel, où chez le Dr J. DESROCHES, 150, rue St-Denis, ou chez le Dr J. A. BEAUDRY, 65, rue St-Denis, Montréal.

SOUFFREZ-VOUS

DE LA

DEBILITE CAUSEE PAR LES CHALEURS?

PRENEZ LE



et vous soutiendrez vos forces.

J. A. U. BEAUDRY

ARPENTEUR,

INGENIEUR CIVIL ET ARCHITECTE

(Bâtisse de l'Impériale)

No 107, Rue St-Jacques,

MONTREAL.

Téléphone No 1969.

# Source "Divina,"

EAU MINÉRALE FERRUGINEUSE, BROMO, IODURÉE

L'Eau Minérale *DIVINA* est principalement recommandée contre les affections suivantes : Epilepsie, Vertiges, Migraine, Rhumatisme, Scrofule, Dyspepsie, Indigestion, Engorgement du Foie, Gravelle, Calculs vésicaux et affections des reins en général. Cette Eau unique dans le pays pour la proportion considérable de *Bromure de Sodium* qu'elle contient est surtout et spécialement indiquée aux Epileptiques.

La quantité notable de *FER* qu'on y trouve lui donne des propriétés reconstituantes nettement marquées.

Parmi les nombreux certificats qui nous arrivent de toutes parts, nous en mentionnons quelques-uns qui parlent d'eux-mêmes.

D'après l'analyse ci-dessous, nous, médecins, certifions que cette Eau Minérale est incontestablement utile dans un grand nombre d'affections.

Hon. A.-H. PAQUET, M. D.

C.-E. LEMIEUX, M. D.

R.-L. McDONALD, M. D.

E.-P. LACHAPPELLE, M. D.

	Par litre	Par gall.		Par litre	Par gall.
	Gram.	Grains		Gram.	Grains.
Chlorure de Sodium,	7,8706	551.68	Chlorure de Potassium,	0,5505	38.59
Bromure " "	5,6906	398.87	" " Lithium.....	0.1040	7.29
Iodure " "	0,0917	6.42	" " Magnesium,	0,8302	8.18
Bicar. de Magnésie	1,7079	119.72	" " Calcium ....	0,0213	1.49
" " Fer,	0,3570	18.01	" " Baryum,		Traces
" " Chaux,	0,1234	8.61	Alumine,.....	0.5416	37.85
" " Mang.	0,004	10.28	Silice, .....	0,9784	5.46
Sulfate de Chaux,		Traces			
Phosphate de Soude,	0,037	0.96	Total,.....	17,880	1256.25
Arsenite,		Traces			

N. FAFARD, Professeur de Chimie, Université Laval.

C.-A. PFISTER, Professeur de Chimie de la Faculté des Arts.

## JOS. DAMPHOUSSE,

AGENT GENERAL,

29, Rue Rivard, Montréal.



PRIX DE VENTE,

\$5.87

SIMPLE FREE



**Agents demandes partout**

Cet offre est bon pour 60 jours, et nous le faisons afin d'avoir de bons agents qui introduiront nos montres, et afin de nous protéger contre les spéculateurs et marchands qui ordonneraient de fortes quantités; nous voulons que chaque personne coupe cette annonce et nous l'envoie avec son ordre s'engageant à essayer de faire des ventes pour nous avec l'immense catalogue que nous envoyons gratis avec chaque montre. Sur réception de 50c en timbres, comme garantie de bonne foi, nous vous enverrons la montre par express C. O. D. sujet à votre examen. Si tout est satisfaisant et tel que représenté, vous pouvez payer la différence, \$5.37 et garder la montre, autrement vous ne payez rien. Le boîtier est garanti en Oroid solide, un métal qui ne peut être reconnu de l'or que par des experts; richement gravé, solide dans toutes ses parties, verre français, et garanti pour 20 ans. Le mouvement est importé, monte à la main, ajusté et réglé et pleinement garanti. En en prenant soin un peu, cette montre durera toute votre vie. C'est votre dernière chance d'avoir une montre de \$30 pour \$5.87, et une pour rien si vous nous en vendez 6. Adressez :

**A. C. ROEBUCK & CO.,  
57 & 59 Adelaide St.  
East, Toronto, Can.**

Si vous désirez recevoir cette montre par la maille, il faudra envoyer le montant complet car la marchandise ne peut être envoyée C. O. D. par la maille. Quand le montant complet de l'ordre est envoyé de suite, nous envoyons gratis une jolie chaîne en or double. Nommez ce journal.

ETABLI DEPUIS 1876.

**L. - G. - H. ARCHAMBAULT**

**ARTISTE-PHOTOGRAPHE**

**1694, Rue Notre-Dame**

Spécialité : — Portraits grandeur Naturelle.  
Artiste de New-York attaché à l'établissement. Voir spécimens de Portraits à l'Huile, Pastels, Aquarelles, etc., etc.  
Prix à la portée de toutes les bourses.

**MORTON, PHILLIPS & BULMER**

**Libraires - Papetiers - Relieurs - Imprimeurs.**


**1755, Rue Notre-Dame**

**MONTREAL**

Toujours en mains le meilleur choix d'articles de toutes sortes pour l'accommodation des bureaux privés et publics.

**COMMERCE CONSIDERABLE DANS LA PAPETERIE.**

Impressions, réglage et reliures de première qualité pour tous les besoins et pour tous les goûts.

 Commandes exécutées avec soin et ponctualité.

# JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE FONDÉ EN 1884

---

VII<sup>e</sup> ANNÉE

MONTREAL, JUIN 1890

No 2

---

La Rédaction : le Dr J.-I. DESROCHES.

L'Administration : le Dr J.-A. BEAUDRY.

---

## AU LECTEUR

Les changements que nous avons fait subir au JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE donnent une plus grande extension à l'actualité en rapport avec les besoins sanitaires du peuple.

Nous n'avons pas changé le programme de nos anciens jours, seulement nous l'étendons dans un cadre plus large et plus compréhensible, où il nous est permis de nous mouvoir plus à l'aise. Nous restons fidèles à la devise inscrite en tête de notre publication : HYGIÈNE POPULAIRE, avec le respect absolu de la vérité et de l'impartialité, l'amour du progrès, l'indépendance inviolable, et la bonne foi.

Rien n'est changé dans les conditions d'abonnement, avantage qui ne peut manquer d'être reconnu de tous nos anciens comme de nos nouveaux abonnés. Seulement nous aimerions que nos abonnés missent plus d'empressement dans l'acquiescement de leurs redevances à l'Administration.

Comptant sur les bonnes dispositions de nos lecteurs à notre égard, et sur leur amour pour l'hygiène, nous espérons qu'à l'avenir chacun s'empressera de nous envoyer, par lettre enregistrée ou par mandat-poste, le montant de son abonnement.

L'ADMINISTRATION.

---

## EN PRÉSENCE D'UNE MALADIE CONTAGIEUSE

Les progrès réalisés en hygiène, dans ces dernières années, ont signalé une connaissance plus éclairée des maladies contagieuses. La découverte de la nature vivante de la contagion, c'est-à-dire des microbes, a jeté une vive lumière sur la formation d'un grand nombre de maladies. C'est pourquoi nous pouvons mieux préciser

les causes de ces maladies, et, partant, mieux spécialiser, mieux concentrer, sur un terrain bien délimité, les moyens hygiéniques pour les combattre, et pour s'en préserver.

Cette connaissance de l'origine microbienne des maladies contagieuses nous impose l'observance d'une hygiène préventive, qui consiste particulièrement dans l'isolement des sujets contaminés, et dans la destruction, par la désinfection, des germes que ces maladies sèment autour d'elles. De là les devoirs qui incombent au médecin, à l'individu, à la famille et à l'Etat, en présence d'une maladie contagieuse.

On trouvera peut-être que nous exagérons dans ce qui touche aux mesures à prendre lorsqu'on est en présence d'une maladie infectieuse, endémique ou épidémique. Mais lorsqu'on considère la valeur de la santé, on reconnaît vite toute l'utilité pratique de l'hygiène préventive. D'ailleurs, chacun sait qu'il faut frapper fort pour être entendu quand il s'agit de réformes sanitaires.

Notre objectif capital, en réclamant la déclaration obligatoire des cas de maladies contagieuses, endémiques ou épidémiques, a une portée supérieure : l'intérêt public, la sauvegarde de tous. Cette déclaration rendrait des services signalés à tout un groupe de population, qui serait, de la sorte, averti de l'apparition d'une maladie contagieuse. Mais dans ces cas, le praticien doit manœuvrer le plus sagement possible, sans cependant transiger avec le devoir. Il faut chercher avant tout à persuader les clients du danger auquel est exposée la santé publique, et de leur responsabilité vis-à-vis leurs semblables. Ainsi le rôle du médecin, en pareilles circonstances, est celui de conseiller sage et prudent ; il sera souvent écouté, il faut le reconnaître, à l'éloge de nos populations. Enfin, il est bon de dire bien haut que le premier devoir du médecin praticien est de chercher à prévenir les maladies avant de les combattre.

Il est évident qu'un malade qui communique son affection à un tiers lui cause du dommage, et, s'il le fait sciemment, il est tenu à la réparation. Nous disons plus, un individu qui se fait le facteur conscient, en approchant un cas de maladie contagieuse, et qui contamine ainsi une autre personne, se rend également coupable de dommage. Aucun n'ignore la solidarité qui doit exister entre les membres d'une société et d'un peuple. Le respect de la

justice doit présider dans les relations sociales. La doctrine chrétienne nous défend d'attenter à nos jours et à ceux d'autrui. En s'exposant sans raison plausible, ou en exposant d'autres personnes ignorantes aux atteintes de la contagion d'une maladie qui met la vie en danger, on commet un outrage à la loi de l'existence. Ainsi des précautions sont indispensables, elles sont réclamées par l'hygiène. Chaque individu doit se prémunir de ces connaissances sagement réfléchies, sérieusement discutées. Agissons ainsi, quand il en est temps encore, si nous voulons nous montrer soucieux de notre santé, de la santé publique et de nos intérêts matériels.

Nous passons maintenant au rôle de la famille en présence d'une maladie infectieuse, endémique ou épidémique. Ici, tous les efforts tentés pour mettre en pratique tous les grands principes de l'hygiène prophylactique, ont été sans résultats sérieux. Quand il s'agit d'isolement vrai, non fictif, la famille doit se confier à son médecin, dans les conseils à suivre au sujet de l'isolement du malade.

Tout d'abord l'isolement du malade est nécessaire; il faut éloigner de lui tous ceux qui sont susceptibles de contracter la même maladie; il faut placer le malade de les meilleures conditions hygiéniques possibles, afin de lui fournir tous les moyens de guérison imaginables. Ici l'habileté et la diplomatie du médecin praticien doit s'exercer, et le grandir dans l'estime dont il jouit auprès de ses clients: affaire de tact, de bons conseils et d'expérience, que l'usage de la vie enseigne mieux que les livres ne sauraient le faire.

Il serait temps qu'on en finit chez nous avec la réforme de la législation et de l'administration sanitaire, car il y aurait économie et profit pour notre peuple. L'hygiène, dont l'influence sur la vie des peuples est si capitale, et dont les triomphes sur les épidémies sont si éclatants, réclame instamment des gouvernements une législation pour en favoriser les progrès, et la vulgarisation sur les masses. Nous avons besoin d'une direction sage et intelligente en hygiène. Nous avons bien un Conseil provincial d'hygiène, qui fait noblement son devoir dans le champ de ses attributions. Mais il lui manque bien des moyens d'action et de puissants, entre autres la statistique vitale.

Nous entendons bien une objection capitale: vous voulez empiéter sur la liberté individuelle. L'hygiène moderne ne veut pas

s'imposer à coups de décrets et d'ordonnances de police, mais bien pénétrer dans les masses par la PERSUASION. Une législation gagne l'attention publique, assure l'harmonie dans l'administration sanitaire, et favorise ainsi les progrès et la vulgarisation de la saine hygiène. Elle fournit à chacun des moyens d'information.

Le rôle de l'autorité sanitaire serait ainsi tutélaire et noble : éclairer les individus par des instructions sages, précises et pratiques, sur les dangers des maladies infectieuses et sur leurs conséquences fâcheuses ; les secourir avec des moyens reconnus les plus efficaces.

Cette grosse question d'hygiène publique n'a pas besoin d'être plus amplement démontrée ; elle est évidente pour l'homme d'État, et sa solution est pressante.

Dr J.-I. DESROCHES.

---

## SUICIDE ET ALCOOLISME

Certains moralistes qui pondent dans leurs cabinets de très compacts *Traité*s, que couronne parfois l'Académie, mais que le public côtoie sans s'y arrêter, ont longuement et compendieusement disserté sur le suicide, et tous, sans exception, l'ont rigoureusement condamné, sans même se donner la peine d'examiner les multiples causes qui le provoquent. C'est à grand'peine s'ils ont admis (l'admettent-ils même encore ?) dans le suicide une élaboration lente, occulte, mystérieuse, à laquelle on ne peut assigner une date dans le passé, pas plus qu'on ne peut dire le jour où le germe sinistre aura sa fatale éclosion. La vie brûlée que nous menons de nos jours, prédispose singulièrement à cette œuvre étrange de destruction personnelle, dont les journaux nous font tous les matins l'historique. Ceux-là sont connus ; mais à côté de deux ou trois *faits-divers* relatant un empoisonnement, une asphyxie, un coup de revolver, combien y en a-t-il qui sont profondément ignorés, dont les causes échappent à l'investigation la plus pénétrante, et dont les victimes elles-mêmes restent toujours inconnues ?

Les causes apparentes du suicide sont pourtant nombreuses ; il est facile de les classer, et elles l'ont déjà été ; mais à l'époque où

nous vivons, il en est deux dont l'appoint est considérable, et dont il faut tenir rigoureusement compte : le dégoût de la vie et l'alcoolisme. On peut dire, si l'on veut discuter, que, souvent, l'un n'est que la déduction de l'autre ; mais ce fait moral du dégoût de la vie peut être étudié seul, et fournir même au physiologue comme au psychologue des aperçus d'une telle étendue que nous ne les aborderons même pas. Il en est un troisième dont nous pourrions amplement parler, et qui s'impose même dans un article sur le suicide. Il s'agit de l'amour. Hum ! nous touchons là un sujet bien délicat, et qui nous semble appartenir à une pathologie d'un ordre composite. L'amour conduit à la folie, quand il est exaspéré, et ne serait-il pas vrai de dire que le suicide n'est qu'une courte folie. La monomanie du suicide existe pourtant chez certains individus. Combien d'hommes ou de femmes qui, s'étant jetés à l'eau, et en ayant été retirés sains et saufs, ont juré au commissaire de police qu'ils ne recommenceraient pas. Le magistrat, après une admonestation paternelle, les a renvoyés, presque convaincu de leur sincérité. Le lendemain, les mêmes énrurgumènes se sont pendus ou empoisonnés. Une étude particulièrement intéressante à tenter serait celle-ci : Pourquoi certains des névropathes choisissent-ils l'eau ; d'autres la corde ; d'autres le pistolet ? Nous préférons croire qu'ils ne choisissent pas, et que, dans la plupart des cas de suicide, il n'y a pas, à proprement parler, de préméditation. Un sujet quelconque, chargé d'ennuis longe la berge du fleuve, ou passe sur un pont. A ce moment, toutes ses souffrances passées lui sautent au cerveau, l'étourdissent et... le coup est fait. L'homme qui se pend a peut-être entendu dire que la mort était plus douce, et qu'elle procurait même certaines sensations que les médecins n'ont pas dédaigné d'enregistrer. Je n'ai pas encore pu puiser des documents à cet égard dans le conversation d'un *vrai pendu*. L'asphyxie présente à peu près les mêmes caractères. Outre quoi on meurt chez soi, et le charbon est moins cher que le pain. Et ainsi de suite.

Nous nous demandons avec inquiétude où pourraient nous entraîner ces innombrables considérations. Nous avons tout à l'heure écrit ce mot lamentable d'alcoolisme. Certes oui, et nous y revenons, comme haaté par le macabre cortège des maladies mentales, des troubles cérébraux que cette maudite passion ne se

fatigue pas de déverser sur notre génération. Il nous souvient qu'à nos premières années de médecine, alors que nous étions en province, nous avons constaté de nos propres yeux le décès par pendaison de cinq ou six malheureux. Les familles ne nous ont guère raconté que ce que nous savions déjà. Humeurs sombres, coupées de gaietés bruyantes ; gestes brusques, saccadés, fébriles ; besoin de boire, de boire encore, de boire toujours ; irritabilité permanente ; puis la persécution, sous toutes ses formes, et pour dérouter cette persécution, la corde. C'est le moyen le plus usité dans nos campagnes. Et tous les alcooliques, quand ils n'ont pas l'énergie de se guérir de leurs terribles habitudes, y arrivent insensiblement. L'alcool dégage je ne sais quoi de noir qui se répand sur les idées, et les met en deuil.

Les facultés désagrégées ne conduisent plus l'homme ; seule, tapie dans un coin du cerveau, la folie le guette, sournoise, et, tout à coup, se sentant maîtresse, elle jette sa victime au charnier.

Dr DEGOIX.

---

## CHRONIQUE DE L'HYGIENE EN EUROPE

*La fumée.*—M. Bourrier, dans un mémoire très court, mais très intéressant, sur les effets de la fumée de tabac sur les viandes de boucherie, termine par les conclusions suivantes :

1. La fumée est susceptible de donner une grande nocuité à la viande fraîche ou cuite, en déposant sur elle une partie des éléments toxiques qu'elle renferme.

2. Les aliments préparés dans les boutiques et dans les laboratoires où règne une atmosphère plus ou moins empoisonnée par la fumée de tabac, peuvent être nuisibles à la santé du consommateur.

3. On peut rattacher à ces causes différents exemples d'intoxication inexplicables jusqu'à ce jour, et qui ont été produits par l'usage des viandes qui paraissaient saines. Cette hypothèse semble d'autant plus vraie que, parfois, nos aliments sont déposés et préparés dans des locaux où les fumeurs se livrent à leur funeste habitude. En tout cas, il y a lieu d'appeler sur ces faits l'attention des savants.

*Tuberculose.*—A la quinzième réunion du Congrès allemand de Strasbourg, le Dr Cornet, de Berlin, insista sur ceci : qu'on a moins à combattre la disposition à prendre la tuberculose que sa transmission. C'est la plus redoutable maladie pour l'espèce humaine ; un septième de la population lui sert de victime. En Allemagne seulement, elle fait périr près de 150 000 personnes par an. La contagion se fait moins par l'air expiré, ainsi qu'on le croyait autrefois, que par les crachats, qui se séchent et donnent des poussières contenant un nombre infini de germes. Les *consumptifs* sont donc un danger, non seulement pour leur entourage, mais encore pour eux-mêmes, parce que de cette façon ils introduisent dans leurs voies respiratoires d'autres bacilles qui vont infecter une partie du poumon sain jusque-là. Il faut obliger ces malades à ne cracher ni sur le sol, ni dans leurs mouchoirs, mais bien dans des vases spéciaux remplis d'eau. Il faut aussi mettre partout des crachoirs dans tous les endroits publics, crachoirs que l'on ne remplira, ni avec de la sciure de bois, ni avec du sable, mais avec de l'eau.

Une circulaire du Ministre de l'intérieur d'Allemagne, datant du 15 avril 1889, contient les articles suivants, qui doivent être appliqués dans les prisons :

1. Défense de cracher par terre et dans un mouchoir, mais dans un crachoir rempli d'eau.
2. Chaque cellule doit, à la sortie d'un prisonnier atteint de toux, être complètement appropriée et désinfectée, que la tuberculose ait été constatée ou seulement soupçonnée.
3. Il devra y avoir des appareils spéciaux à désinfecter.
4. Les prisonniers reconnus atteints du tuberculose, mais pouvant travailler, doivent être autant que possible séparés des autres.

\* \* \*

*Rapport sur l'épidémie de fièvre typhoïde de Budapest par le Dr Lagos Gebhart.*—L'épidémie commença en janvier 1888 ; 8.99 0/0 des malades moururent. Elle a surtout sévi sur les pauvres gens, en raison de leur mauvaise nourriture et de leurs logements insalubres.

La transmission se fait par un microbe qui se tient dans les



intestins et est évacué par les selles. La contagion se fait surtout par l'eau.

Chaque ville qui a été pourvue d'une eau de bonne qualité a vu décroître les cas de fièvre typhoïde. Buchanam disait que les villes anglaises où l'on avait fait les travaux de canalisation nécessaires, avaient vu décroître la mortalité, par le fait de la fièvre typhoïde, dans la proportion de 10.75 0/0.

A Budapest, le rapporteur a constaté l'extension de la maladie partout où les habitants n'ont pas fait usage d'eau filtrée ! Un autre point à considérer est la qualité du sol : on peut dire que les microbes vivent d'autant plus longtemps sur un terrain que celui-ci est plus riche en matières organiques. Or, dans toutes les maisons où l'on a observé au moins trois cas, des trous furent pratiqués à un mètre de profondeur, et l'analyse chimique montra que le sol était fortement infecté soit directement par des matières fécales, soit par leurs infiltrations. Un canal en mauvais état vicie l'air, le sol et les puits, il s'ensuit de vrais empoisonnements se traduisant par des maux de tête, de la fièvre, d'où épuisement de l'organisme dont la résistance est diminuée, et prédisposition aux maladies infectieuses. Or, à Budapest, l'infection a fait découvrir nombre de canaux en très mauvais état.

Le rapporteur conclut en disant que l'augmentation des cas de fièvre, à partir du mois de mai, est en rapport avec l'élévation de la température (20 à 25 Réaumur), très favorable au développement rapide des bacilles. Il rapporte les cas plus nombreux de ce moment, à une irrigation gastro-intestinale déterminée par l'usage immodéré des fruits. Le lait également a pu devenir une cause d'infection, par suite de la facilité du microbe à se reproduire dans ce liquide, dont il n'altère ni le goût ni la couleur.

Suivent des mesures de prophylaxie à prendre pour réduire le nombre des cas de fièvre typhoïde : désinfection des selles, canalisation meilleure, etc.

\*  
\* \*

*Désinfection.*—Budde a fait, à l'hôpital de Copenhague, des expériences avec un grand appareil à désinfection, sur la force d'expansion et la température de la vapeur d'eau. Pour connaître la température, il a installé trois thermomètres à maxima : le premier dans la chambre à désinfection, la deuxième à l'extérieur, et le troi-

sième à l'intérieur de trois couvertures de laine bien roulées ensemble. L'expérience dura quinze minutes. On se servit de vapeur d'eau sans pression, puis avec pression, provenant d'une chaudière, dont la pression, était à l'origine de dix atmosphères. La température dans l'intérieur des couvertures fut bien différente dans les deux cas. Sans pression de la vapeur, elle atteignit une fois au-dessus de 53 C. et 60 C. au plus ; tandis que, avec la pression, elle oscilla de 83 à 103. D'où ces conclusions :

1. Plus la pression de la vapeur d'eau est forte, et plus vite la chaleur pénètre les objets à désinfecter.
2. Le mouvement de la vapeur favorise cette pénétration.
3. La combinaison de ces deux causes donne les meilleurs résultats.

\*  
\* \*

*Microbes.*—Le Dr Pfahl affirme, d'après des expériences, que les bacilles de la fièvre typhoïde, aussi bien que ceux du choléra, quand ils sont contenus dans les déjections fécales, sont détruits complètement lorsqu'on y ajoute deux pour cent en poids d'un lait de chaux (2 0/0) au plus en une heure.

\*  
\* \*

*Épuration des eaux d'égouts.*—L'épuration des eaux d'égouts est toujours un problème qui attire justement l'attention des hygiénistes.

Les expériences faites à Francfort, avec du sulfate d'alumine et de la chaux, ont démontré que ces corps ne sont pas plus efficaces que l'action mécanique des bassins de décantation. Le docteur Lepsius conseille de combiner ces deux traitements, et alors l'eau sera très épurée.

En Russie, M. Sanders a imaginé un moyen ingénieux, facile, simple et efficace, pour se débarrasser des matières fécales des villes, problème dont la solution intéresse la salubrité, la propreté et même l'élégance des cités. Ce procédé consiste en une double canalisation sous le sol. Une d'elles, de petit diamètre, contient de l'eau ou des matières désinfectantes sous pression aboutissant à des éjecteurs dans chaque latrine ; l'autre reçoit les matières

fécales et toutes les immondices des maisons, qui, sous l'effort de la pression de l'eau de l'autre conduite, sont entraînées à une usine où on les transforme en poudrette utilisable pour l'agriculture.

A. HAMON.

---

## SECOURS A DONNER AUX NOYÉS

Chaque saison nous ramène ses plaisirs, ses fêtes, mais aussi ses désagréments et ses dangers. Si l'on gèle en hiver, on ne sait que faire pour se garantir des chaleurs de l'été. Les malades, dont les bronches sont délicates, iraient volontiers au bout du monde à la recherche d'un rayon de soleil; ceux qui sont menacés de congestion ne seraient heureux qu'en Sibérie ou au pôle Nord.

Bienheureuses sont les personnes dont la robuste santé ne redoute ni les frimas de l'hiver, ni les chaleurs excessives de l'été.

L'asphyxie est de tous les temps: dans la saison rigoureuse, les poêles mobiles et immobiles ne comptent plus leurs victimes; quant aux noyés, il semble que leur nombre aille en augmentant chaque année, pendant les mois où la chaleur se fait le plus vivement sentir.

Nous entrons dans cette saison de bains et de noyades; il n'est pas inutile de rappeler à nos lecteurs le danger qu'ils pourraient courir en s'exposant imprudemment, et de leur donner quelques conseils, dans le cas où il serait nécessaire d'administrer les premiers soins à un noyé.

Il arrive fréquemment que, lorsqu'on assiste au sauvetage d'une personne qui est demeurée plusieurs minutes, une demi-heure et même quelques heures sous l'eau, on se dit: "A quoi bon tenter de la ranimer? Depuis le temps qu'elle est tombée, l'asphyxie doit être complète, et tous les soins qu'elle recevrait seraient inutiles."

Si, au contraire, cette personne n'est restée que quelques instants plongée dans l'eau, et que ce court espace de temps ait suffi pour produire l'asphyxie, on essaiera bien de la ranimer pendant une demi-heure, une heure même; mais, passé ce délai, on se fatigue et on l'abandonne, persuadé qu'il n'y a rien faire.

Cette erreur a causé la mort de bien des victimes, qui, si elles avaient eu affaire à des personnes plus énergiques, et, surtout, plus persévérantes, ne seraient mortes que longtemps après et dans des conditions différentes.

Quand même un noyé serait resté sous l'eau des heures entières ; quand même les soins qu'on lui donne sembleraient inutiles, après un temps assez long, il ne faut pas désespérer. Qui nous dit que ce n'était pas au moment où nous l'abandonnons qu'un léger signe de vie était sur le point d'apparaître ?

Si vous vous trouvez en présence d'une personne que l'on vient de retirer de l'eau, même après plusieurs heures d'immersion, n'hésitez pas à tenter l'impossible pour la rappeler à la vie ; quelquefois vous aurez le bonheur de réussir.

De même ne vous arrêtez pas de donner vos soins des heures entières, si cela est nécessaire ; le poumon ne reprend jamais ses fonctions vitales qu'après de longs efforts.

En résumé, énergie, patience et surtout persévérance, voilà les trois qualités indispensables à toute personne qui se charge de rappeler un noyé à la vie.

Quels sont les moyens que l'on emploie pour atteindre ce but ?

En premier lieu, s'abstenir de suspendre la victime par les pieds.

Chose bizarre ! Dans le public, on a la conviction qu'il est expressément défendu de toucher à un pendu, c'est-à-dire à un asphyxié par strangulation ; au contraire, on se figure que le premier devoir est de pendre par les pieds un noyé, c'est-à-dire un asphyxié par submersion.

Il serait bon de formuler ainsi une règle générale :

“ Si c'est un pendu, dépendez ; si c'est un noyé, ne pendez pas ! ”

Différents procédés ont été employés pour rappeler à la vie les asphyxiés par submersion. Avant de faire connaître celui qui nous semble le plus efficace, il est bon que l'on sache quelles sont les indications à remplir :

1. Ecarter tous les obstacles qui s'opposent à l'introduction de l'air dans le poumon.

2. Favoriser cette introduction de l'air par tous les moyens possibles.

### 3. Ramener la chaleur perdue.

On s'empresse d'étendre le corps du noyé sur le dos, en l'inclinant du côté droit. Après l'avoir débarrassé de ses vêtements mouillés le plus rapidement possible, on inspecte minutieusement la bouche, la gorge, les fosses nasales, afin de faire disparaître l'eau ou les mucosités qui pourraient s'opposer au passage de l'air. On réchauffe le corps par d'énergiques frictions au moyen de flanelle chaude, de briques, etc. ; on place sous le nez un flacon de vinaigre, de sels ou d'ammoniaque *étendue*.

Si tous ces moyens sont inutiles, on se hâte de pratiquer la respiration artificielle. Pour atteindre ce but, on a conseillé le soufflet de cuisine ordinaire, et l'insufflation de bouche à bouche.

L'usage du soufflet n'est pas sans avoir des inconvénients ; il est nécessaire, en effet, pour l'employer, d'avoir à sa disposition le tube laryngien de Chaussier, ou la canule de Pia, etc. Après avoir aspiré les mucosités qui se trouvent dans les bronches, on pousse l'air peu à peu et par petites secousses, de manière à imiter la respiration.—Nous ne conseillons pas d'avoir recours à ce procédé qui peut avoir des conséquences funestes.

L'insufflation de bouche à bouche présente moins de danger surtout lorsqu'elle est faite par un médecin ou une personne qui en a l'habitude, afin d'envoyer le moins possible d'acide carbonique dans le poumon.

Le procédé le plus simple et le plus prompt est celui qui consiste en certains mouvements imprimés au corps ou du moins à quelques-unes de ses parties.

La compression de la cage thoracique a pour effet de diminuer sa capacité, et, par suite, celle des poumons. Sous l'action de cette pression, l'air est expulsé en partie. En exerçant alternativement de légères pressions sur la poitrine et le bas-ventre, on rétablit un mouvement analogue à celui exécuté pendant la respiration par les muscles respiratoires.

Nous préférons encore le procédé suivant : On étend le patient sur le dos, après avoir dégagé sa bouche, sa gorge, ses narines, et lui avoir enlevé ses vêtements ; puis on se sert de ses bras, comme de leviers, pour agrandir et rétrécir sa poitrine.

En effet, si l'on étend rapidement et vigoureusement les bras du noyé au-dessus de sa tête, on élève artificiellement les côtes ; la

cavité de la poitrine s'élargit, le vide se produit, et un courant d'air afflue immédiatement dans les poumons. C'est l'inspiration.

Pour produire l'expiration, on abaisse brusquement *les bras* du patient en les appliquant fortement sur les côtés de sa poitrine.

Répétez alternativement ces mouvements avec hardiesse et *persévérance*, quinze fois par minute, vous produirez l'inspiration et l'expiration forcées, c'est-à-dire la respiration artificielle.

Pour établir la circulation, il est nécessaire de frictionner les membres depuis les extrémités jusqu'au cœur;—remplacer les vêtements mouillés par une couverture sèche et chaude;—de temps en temps, jeter de l'eau froide sur le visage. Ces prescriptions sont parfaitement compatibles avec l'exécution des mouvements que nous venons de faire connaître, et qui tendent à imiter l'acte de la respiration. La friction du corps doit être faite sous la couverture chaude.

Lorsque la vie sera rétablie, on donnera au malade une cuillerée d'eau chaude; s'il peut avaler, on lui administrera de petites quantités de vin chaud, de grogs ou de café.

On a conseillé l'introduction de fumée de tabac par l'extrémité opposée à celle dont les fumeurs ont l'habitude de se servir! Outre la difficulté que doit présenter cette singulière opération, nous n'en voyons pas l'utilité, et nous ne conseillerons jamais de pousser l'héroïsme au point de l'essayer.

Dr EDMOND BARRÉ.

---

## VENTILATION PERMANENTE

### Abondance d'oxygène; la vie dans une atmosphère pure

Parmi les questions scientifiques du jour qui nous intéressent vivement, il y en a une qui touche de très près la santé générale. Nous voulons parler de l'utilité d'une ventilation permanente à l'aide des fenêtres ouvertes. Nous avons déjà émis notre opinion sur les avantages de cette habitude, en parlant des services rendus dans le traitement de la tuberculose pulmonaire, cette maladie si répandue et si grave. Nous avons démontré qu'un certain nombre des symptômes de la phthisie sont sensiblement soulagés par la vie en plein air, qu'il est possible de créer dans l'intérieur de nos

appartements. Les progrès même de la maladie peuvent être arrêtés, et, en conséquence, on peut espérer une guérison, au moins relative, par un système de traitement purement hygiénique.

De ce qui précède, faut-il déduire que le traitement à l'aide d'une provision non interrompue d'air ne s'applique qu'à la tuberculose pulmonaire ? Certainement non, car les conditions favorables de cet approvisionnement sont générales, et viennent en aide dans bien d'autres circonstances. Nous pensons donc que toute maladie qui, d'après sa nature même, est susceptible de détériorer la qualité du sang, un état d'anémie, de faiblesse chronique, ou un dépérissement des forces vitales, ne peut que gagner à l'usage systématique de la ventilation permanente.

Parmi ces maladies se trouvent quelques-unes connues de tous : par exemple, la chlorose, cet état singulier, auquel les jeunes filles sont prédisposées au moment de leur passage de l'enfance à l'adolescence, et dont les traits caractéristiques sont une altération profonde des corpuscules rouges du sang. Sans hésiter, nous déclarons que les jeunes personnes qui souffrent de cette maladie éprouvent une grande amélioration dans leur état en aspirant de l'oxygène constamment renouvelé, et dont la provision est inépuisable, dans une chambre ayant une ouverture au dehors d'une grandeur suffisante.

Cette remarque s'applique aussi aux autres variétés de l'anémie qui sont si nombreuses, et particulièrement à celles propres aux grandes villes ; à de certaines classes des maladies du cœur, caractérisées par une sensation constante d'étouffement et par un besoin pressant d'air riche en oxygène. Il est évident que cette méthode donnera des résultats satisfaisants dans les maladies nerveuses et dans les insomnies, deux états étroitement unis.

Il ne faut pas croire que ce soient là de simples hypothèses. De nombreux essais ont été faits par des médecins sérieux, et les résultats obtenus sont fort encourageants. Un médecin français distingué, vient de publier un article sur cette question dans le *Bulletin de thérapeutique*. Les conclusions qu'il tire de son mémoire ont, en leur faveur, toute l'autorité acquise par une pratique de plusieurs années dans les villes du littoral de la Méditerranée.

L'auteur cite, entre autres exemples, le cas de son propre fils,

un enfant nerveux et maladif, qui recouvrera promptement le sommeil, le calme et la santé, après quelques nuits passées dans une pièce dont les fenêtres étaient toujours ouvertes.

Le succès fut si satisfaisant qu'il surmonta les préjugés et les objections des autres membres de la famille, qui ont eu, depuis lors, une confiance sans bornes dans cette méthode. Cette confiance est parfaitement justifiée, comme peut s'en assurer celui qui veut se donner de la peine d'en faire l'expérience personnelle. Lorsqu'il aura ressenti, une seule fois, le sentiment de bien-être et de repos qu'elle produit, il comprendra que ce n'est qu'une habitude rationnelle et basée sur les lois de l'hygiène, et que la routine et le parti pris seuls l'empêchent d'être généralement acceptée.

Afin de compléter une question de ce genre, il est nécessaire d'indiquer les précautions à prendre et les règles à suivre pour éviter tout risque de rhume, et prévenir le moindre indice d'inflammation pulmonaire. Tout d'abord, le risque d'attraper un rhume est beaucoup moins grand qu'on le croit généralement. Il a été démontré, d'une manière précise, que la différence entre la température intérieure et la température extérieure, pendant la nuit, est considérable, malgré la fenêtre grande ouverte, si l'on a eu la précaution, au coucher du soleil, de fermer les volets. Ceci empêche la radiation au dehors de la chaleur qui s'est accumulée dans les murs pendant la journée.

Ensuite, la question des vêtements à porter est d'une grande importance. Le Dr Nicaise, par exemple, conseille de revêtir un costume de flanelle des pieds à la tête, au moment du coucher. Il faut encore y ajouter un veston de laine, se fermant à la gorge, pour protéger le cou et la poitrine, plus exposés au froid que les autres parties du corps.

Le lit doit être placé aussi loin que possible de la fenêtre ouverte ; si cela est nécessaire, un paravent entre le lit et la fenêtres empêchera les courants d'air. Lorsque la chambre est de petite dimension, il faut laisser la porte de la pièce attenante ouverte, et y ouvrir la fenêtre ; de cette façon, on évite tout danger de courant d'air.

Si nous désirons nous servir d'arguments scientifiques à l'appui de la thèse que nous soutenons, il serait facile d'invoquer les lois



très concluantes de la physiologie. Par exemple, il est bien démontré, à présent, que la position horizontale du corps humain pendant la nuit, est singulièrement favorable à une distribution égale de chaleur vitale dans les parties différentes de l'organisme.

Cette position augmente même, à un degré élevé, la résistance contre une diminution de température.

Ce fait est identique à celui qui existe dans les quadrupèdes, où la position des membres sous le niveau du corps est extrêmement favorable à la diffusion de la chaleur sur tous leurs tissus. Leurs membres ne gèlent jamais, quoique l'homme n'échappe pas toujours à ce danger, malgré les vêtements les plus épais et les plus chauds. Cette simple observation est un argument physiologique de grande valeur.

Enfin, nous ne pouvons dire que l'objection basée sur le risque d'attraper un rhume, n'a pas grand fondement, et qu'elle n'empêchera nullement l'habitude de la ventilation permanente de se généraliser.

Au contraire, il est certain que cette méthode a déjà rendu de si grands services à tous ceux qui ont eu le courage et la persévérance d'en faire l'essai, que beaucoup de personnes ont annoncé formellement leur intention de l'adopter à l'avenir comme une coutume fixe. C'est ce que le docteur Onimus nous a déclaré dans son mémoire intéressant.

Dr AUBRAY.

---

## HYGIENE DE LA PENSÉE

### Comment se repose l'esprit

Si l'attention est la cause de la fatigue cérébrale, le repos s'obtiendra par l'interruption ou la cessation de l'attention. Mais, hâtons-nous de le dire, s'il est toujours facile à la volonté de ne pas imprimer de mouvement à un muscle, il est beaucoup plus difficile qu'on ne le croirait, de mettre un terme au travail d'une pensée. Le vers proverbial du "chagrin qui monte en croupe", peut aussi bien s'appliquer à toutes les pensées qui mettent en œuvre l'activité du cerveau.

Des prémisses que nous venons de poser découlent des consé-

quences nombreuses, au point de vue du cerveau considéré comme organe pensant.

Elles intéressent :

1. *L'instruction* ;
2. *Les moyens d'éviter ou d'enrayer la folie* ;
3. *Les moyens de conserver la santé de l'esprit*, qui ne peut être que le parfait équilibre de ses fonctions.

1. L'instruction donnée dans les écoles doit être surtout considérée comme une gymnastique, préparant à l'esprit des forces pour le travail de l'homme fait. Il y aurait à se demander si la nouvelle tendance universitaire à spécialiser les intelligences est véritablement scientifique, et ne va pas à l'encontre du but qu'elle se propose, en faisant, *dans leur spécialité même*, des hommes plus médiocres que leurs devanciers, livrés à des études multiples et variées.

Admettons un enfant doué d'une faculté maîtresse, les mathématiques, par exemple. Il éprouvera le désir constant de s'adonner au travail où il excelle, en manifestant du dégoût, voire du mépris, pour toutes les occupations diamétralement opposées, celles, par exemple, ayant trait à la poésie et aux arts.

—Très bien, diront les "modernistes;" voilà un sujet dont nous ferons un grand homme, en le laissant constamment à ses mathématiques, et en l'y encourageant s'il le faut.

Hé bien ! non ; vous n'en ferez pas un grand homme ; vous n'en ferez pas même un grand mathématicien. Trop heureux si vous n'en faites pas un fou ! Le plus certain, c'est que vous augmenterez d'une unité ce total de médiocrités désolantes qui semblent caractériser notre époque.

Que faudrait-il, au contraire, en suivant une bonne hygiène intellectuelle, pour faire du sujet supposé un grand mathématicien ? Lui apprendre—ne riez pas—la musique ou les beautés de la poésie (qui l'ennuieront fort), mais qui, condamnant, de temps en temps, au repos le muscle des mathématiques, permettrait à ce muscle d'acquérir une vigueur nouvelle et plus grande, quand il s'appliquerait à son occupation favorite. Par une diversion hygiénique, au lieu d'amoindrir une faculté native, vous l'auriez, au contraire, agrandie et fortifiée.

Il est évident qu'il en serait de même, en retournant les termes,

si l'on soumettait, de temps à autre, le poète ou le musicien à des douches d'algèbre. On ne se doute pas des services que les parents ont rendus à des génies précoces, par l'opposition bourgeoise qu'ils ont apportée à leur vocation, ni des fruits secs que fait éclore l'idée nouvelle du spécialisme.

La variété est essentielle au cerveau, comme à l'estomac. Vous abîmez l'estomac, en le contraignant à une nourriture unique; vous détériorez un cerveau, en le nourrissant exclusivement de mathématiques ou de poésie. Jamais le mathématicien ne sera plus apte à résoudre un problème que lorsqu'il viendra de subir un cours d'esthétique, et jamais le poète ne sera mieux inspiré qu'en sortant d'un cours où on aura essayé de l'initier au calcul différentiel.

2. En laissant de côté la folie héréditaire ou congénitale, contre laquelle la science est désarmée, la folie acquise a pour point de départ l'idée fixe. Une case du cerveau est hypertrophiée; le clavier ne donne plus qu'une note unique, toujours la même. La pondération est détruite; la santé mentale l'est également.

A part l'hydrothérapie et les purgatifs, qui sont du domaine de l'hygiène générale, quel est actuellement le remède topique appliqué aux maladies mentales? Le travail manuel; mais non pas un travail manuel machinal ou indifférent. Le moyen curatif n'a d'effet que si le travail met en œuvre, si peu que ce soit, une faculté du cerveau. On choisit généralement, de préférence, le jardinage ou la culture maraîchère; tout travail manuel, arrachant l'esprit à l'idée fixe, remplirait certainement le même emploi.

Notez qu'on agit, dans le cas de folie, sur un instrument brisé. Mais, avant l'ankylose cérébrale définitive, il y a eu fatigue, il y a eu abus du même coin du cerveau. Un moment a donc existé où l'hygiène de la pensée pouvait utilement opérer, en chassant l'idée obsédante, qui n'était pas encore l'idée fixe. Nous parlons ici, bien entendu, de la folie à développement lent, et non de celle qui est le produit d'une commotion unique et brusque.

Tout individu, tourmenté par une idée obsédante, doit s'avouer à lui-même que, par ce seul fait, son cerveau est dans un mauvais état d'hygiène. Il se peut, sans doute (et dans la plupart des cas heureusement) qu'il en soit quitte avec une fatigue cérébrale, plus ou moins bénigne, mais, dans l'intérêt du "mens sana," il a une

précaution à prendre, qui est de se créer à soi-même un sujet d'attention détournant la volition sur un autre point du cerveau.

Il est impossible, entre nous, que l'attention ou la tension d'esprit, ce qui est au fond la même chose, puisse s'exercer de façon concomittante sur deux cases différentes du cerveau. Nous sommes convaincu, par exemple, que le *Malade imaginaire* serait plus sûrement arrêté sur la pente de la folie par un ami qui lui donnerait la passion de la musique, de l'agriculture ou du dessin, que par les superbes instruments dirigés par des médecins grotesques contre la partie opposée à son organe pensant.

3. L'on préconise des doctrines fort inexactes, quand il s'agit du repos hygiénique de l'esprit.

Le fait de discontinuer un travail, si la cessation n'est pas accompagnée d'un détournement d'attention, n'est pas, par lui-même, un repos du cerveau.

Le seul vrai repos de l'esprit, c'est la *distraktion*. Je souligne le mot, parce qu'il dit bien ce qu'il veut dire. La distraction est une occupation agréable (et elle l'est par cela seul qu'elle est différente), dont l'effort est de chasser complètement l'idée première, en appelant l'effort volitif sur un autre point du cerveau.

Aux siècles passés, aux époques où les têtes étaient fortes, on a vu des hommes, comme Michel-Ange, se reposer de la sculpture, en faisant des mathématiques; sans remonter si haut, on a vu Goethe se reposer de la poésie, en faisant de l'histoire naturelle ou de la diplomatie. C'est là une application du mot *distraindre*, qui n'est pas à la portée de tous les tempéraments; mais, assurément, ces grands hommes reposaient mieux leur esprit par cette *distraktion*, qu'en faisant une chose machinale qui aurait laissé l'un au pouvoir de la sculpture, et l'autre, à la préoccupation d'un poème épique.

Cette manière d'envisager le repos d'esprit a été parfaitement comprise dans les écoles de Norvège, où, dans un grand hangar, se trouvent, à la portée des élèves, des outils de menuiserie, de sculpture sur bois, de gravure, etc., où chaque élève vient d'instinct se livrer à une véritable *distraktion*.

Chez nous, en France, nous en sommes encore à la vieille idée de la *récréation*. Nous ne nions pas qu'une partie de barre ou de cheval fondu ne soit un excellent repos d'esprit, en même

temps qu'une gymnastique utile. Mais pourquoi ? C'est que l'enfant à l'esprit à son jeu, et oublie complètement son thème latin ou sa version latine. Mais les "grands," ceux qui jouent à l'homme et se promènent de long en large dans une cour, en continuant à deviser d'un sujet de leurs études, vous croyez qu'ils sont en état de *distruction* ? En aucune sorte.

Leur cerveau est resté en travail. Tout à l'heure ils vont regagner les bancs de la classe, avec une gravité précoce, qui ressemble à de la fatigue sénile. Leur cerveau, comme un rabot usé, se promènera sur la planche sans y mordre. N'attendez aucune vigueur de leur cerveau privé de *distruction*. L'élève verra sans voir, entendra sans entendre. La fatigue a détruit la force, qu'un repos réel et non apparent eût fait renaître plus intense et plus utile.

Mauvaise hygiène de la pensée, esprits médiocres, tout cela s'enchaîne.

En résumé, l'hygiène du cerveau, en tant qu'organe pensant, consiste à ne pas laisser la *volition* mettre constamment en mouvement le même muscle cérébral ; à chasser l'idée obsédante, en portant l'attention sur une idée différente ; et, enfin, à reposer l'esprit par la *distruction* ou l'occupation agréable.

GABRIEL PRÉVOST.

---

## BAINS D'AIR

L'air aussi est un bon médecin de la peau. La peau respire comme les poumons, c'est-à-dire qu'il lui faut, comme à ces derniers, l'air pur, l'oxygène vivifiant.

Combien est grande l'influence de l'air sur les nerfs de la peau ! On peut le constater facilement lorsque, par exemple en hiver, on va au grand air après avoir séjourné plusieurs heures dans une chambre surchauffée et mal aérée ; comme on se sent ravivé, redevenu élastique par suite du meilleur air que reçoivent les deux organes solidaires : les poumons et la peau.

Qu'on observe une troupe d'écoliers lancés au grand air après trois ou quatre heures de travaux scolaires, qu'on pourrait souvent appeler *travaux forcés* : quel bonheur, quelle expansion de vie, quels cris de joie ! certes, ce n'est pas là seulement la suite d'une

élasticité longuement comprimée, mais aussi la bienfaisante influence de l'air pur sur tout le système nerveux.

*De l'air, de l'air pur*, tant et plus, pour nos poumons, pour notre cerveau, pour notre peau, dans nos demeures, dans nos écoles, dans nos églises, dans nos hôtels, dans nos casernes, dans nos auberges, dans nos hôpitaux, dans nos prisons. A mon avis, il n'y a pas pour l'homme de plus grande punition que de le priver de cette nourriture céleste qu'on appelle *air pur*.

Deux mots sur les *bains d'air*, qui sont une manipulation très simple et très efficace. On n'a qu'à exposer à cet effet le corps très légèrement vêtu à l'influence salutaire de l'air.

Un très bon moment de prendre un pareil bain, c'est le matin ou le soir, quand nous faisons l'ablution du corps entier. Après nous être bien lavés, frottons-nous énergiquement avec l'étoffe dont nous nous servons pour nous essuyer ; le mieux c'est de se servir d'un drap de lit ou d'un essuie-main en partie mouillé ; agitions-le autour de nous, frappons-en notre corps comme si nous voulions nous épousseter (pardonnez-moi l'expression), secouons bien tous nos membres, faisons de la gymnastique dite de chambre, ne fût-ce que pendant 8 à 10 minutes par jour.

De cette façon nous endurcirons notre peau, surtout si nous avons soin de prendre ces bains d'air et de faire ces exercices la fenêtre ouverte ; nous risquerons alors bien moins de nous refroidir et de prendre toutes sortes de catarrhes.

Après une pareille opération, on éprouve le sentiment si agréable de la réaction, qui n'est autre chose qu'un bon travail du système nerveux, d'une bonne circulation du sang et d'une bonne distribution de la chaleur, non seulement dans les organes intérieurs, mais encore à la surface de la peau.

Un autre moyen de prendre ces bains d'air, c'est de faire de longues courses et par tous les temps, ou encore de se livrer à un travail manuel (surtout celui du jardinage). Après l'occupation ou la promenade, on prend un bain d'eau ou l'on fait une simple ablution.

Qu'on essaie de suivre le conseil que nous venons de donner ; on verra qu'on s'en trouvera bien, et qu'on peut par là neutraliser en grande partie les suites souvent funestes du manque de mou-

vement, surtout du travail incomplet des poumons, des nerfs et des muscles.

C'est même là un excellent remède pour fortifier les personnes faibles, et guérir des maladies plus ou moins graves. Je citerai entre autres les maladies nerveuses, l'anémie, le rhumatisme chronique, la goutte et certaines affections des poumons. Maintes fois ce procédé (bains d'air, gymnastique, travail au grand air) a rendu à nos malades d'excellents services, et même la santé.

Ceux de nos malades qui ont de la difficulté à marcher, sont couchés pendant des heures entières sur des lits *ad hoc*, au grand air ou au soleil, et à couvert les jours de pluie.

Ceux qui peuvent sortir se livrent une ou deux heures par jour à un travail manuel (de préférence celui du jardinage), toujours légèrement vêtus, en manches de chemise même (si c'est par la belle saison), la tête découverte.

Inutile de répéter qu'après le travail ou la promenade on fait une ablution ou l'on prend un bain.

Il n'y a dans cette méthode absolument rien de mystérieux; l'essentiel est de provoquer ou d'entretenir une bonne circulation du sang, un des meilleurs moyens d'éviter ou de guérir bien des maladies.

Donnons-nous donc du mouvement une ou plusieurs heures par jour; exposons-nous à l'air, et ne craignons pas de nous refroidir un peu au commencement; d'ailleurs nous ne risquons pas grand'chose si nous cherchons à nous aguerrir pendant la belle saison, car nous pourrions alors continuer pendant l'hiver.

Le mouvement, surtout à l'air pur et au soleil, c'est la santé, c'est la vie.

Dr DGCK.

---

## INFLUENCE DE L'ETAT DES DENTS

SUR

### La beauté, la santé et le caractère

La cause la plus fréquente des maladies de l'estomac est une mastication insuffisante, qui tient pour les uns à ce qu'ils mangent trop vite, pour les autres, à ce qu'ils ont une mauvaise dentition.

Or, l'humeur se ressent des souffrances de l'estomac : on devient

irritable, susceptible, maussade, sombre. Un petit nombre seulement de personnes d'une nature supérieure savent souffrir et vous le laissez ignorer par leur calme, leur sérénité, leur bonne grâce. Le commun des mortels, au contraire, se plaint de son mal, et en fait supporter une partie à ceux qui l'approchent, sans en éprouver d'ailleurs, aucun soulagement pour eux-mêmes.

Ces observations m'ont conduit à formuler l'aphorisme suivant :

*Mauvaises dents, mauvais estomac ; mauvais estomac, mauvais caractère.*

Et voilà comment, faute d'avoir soigné ses dents, on empoisonne son existence ; on est malheureux, et on rend malheureux ses amis et ses proches.

\*  
\* \*

Lorsqu'on connaîtra mieux l'importance des dents, on appréciera davantage les dentistes. Que de reconnaissance, très légitime d'ailleurs, n'avons-nous pas pour un médecin qui nous a *sauvé*, c'est le mot consacré. Nous ne saurions nous montrer moins reconnaissants envers le dentiste. Le premier nous a rendu la santé, je le veux bien, mais l'autre nous épargne la maladie, c'est mieux encore. De plus, en nous conservant les dents, ou en les remplaçant, il nous évite d'être défigurés par leur absence, avantage sans pareil pour les femmes.

Nous ne pouvons nous expliquer l'aberration de personnes à qui leur fortune permet d'avoir des dents artificielles, et qui, malgré cela, conservent des ruines dentaires, si l'on peut parler ainsi, des mâchoires où l'on aperçoit à la moindre parole, au plus léger sourire, des trous béants, des meurtrières, d'affreuses dents isolées, rongées par le tartre. Leurs joues sans soutien, sans appui, se creusent, les pommettes deviennent saillantes, leur menton s'amincit, leurs lèvres disparaissent, la moitié inférieure du visage se trouve considérablement réduite, ratatinée, froncée par de nombreuses rides. Comment une femme accepte-t-elle cette décrépitude prématurée, comment peut-elle se résigner à n'avoir qu'un masque grimaçant au lieu d'un visage humain !

Par respect pour votre visage, par intérêt pour votre santé, soignez vos dents, soignez celles de vos enfants. La souffrance diminue la qualité de la vie ; évitez donc la souffrance pour vous-



mêmes, épargnez-la à ceux que vous aimez, ce qui est meilleur encore, épargnez-en les conséquences à vos amis.

\*  
\* \*

Mon lecteur va penser que j'en parle à mon aise, et dira à part lui : parbleu, je sais bien qu'il faut soigner ses dents et remplacer celles qu'on a perdues, mais il faut pour cela s'adresser à un bon dentiste, à un opérateur habile, à un praticien expérimenté, et les gens riches seuls peuvent se permettre ce luxe.

Mais, cher lecteur, voulez-vous faire le compte de ce que vous donnez au médecin, de la valeur du temps perdu pour cause de maladie, de la perte d'activité, de capacité de travail déterminées par la maladie et la souffrance, et quand vous aurez additionné, vous saurez qu'en vous privant des soins du dentiste, vous faites une plus grande dépense au lieu d'une économie. J'ajoute que si le dentiste est un homme renommé pour son mérite, l'économie sera plus grande encore.

\*  
\* \*

Ces opérations délicates, ces appareils qui sont de véritable objets d'art ne s'exécutent pas sans une vaste installation pourvue d'un outillage des plus variés, sans le concours d'ouvriers-artistes tout à fait spéciaux, d'une vive intelligence et d'une rare dextérité, capables débaucher la pièce qu'achève le maître comme le praticien ébauche la statue.

\*  
\* \*

Pour nous, ce qui nous paraît préférable à ces appareils artistiques, à ces moyens ingénieux de corriger les vices de la mâchoire ou certaines perfections du visage, ce sont les soins qui nous évitent d'y avoir recours. Prévenir vaut mieux que guérir ; si bien que l'on répare le désordre, mieux vaut encore maintenir l'ordre. Tout ce qu'on accorde à l'hygiène, on le dérobe à la maladie. Demandons au dentiste de veiller sur notre bouche, de nous guider dans les soins dont elle doit être l'objet, et d'en surveiller l'exécution ; nous lui devons ainsi beauté, santé, gaité, ces trois éléments du bonheur.

FÉLIX HEMENT.

## LA CHAMBRE DE MALADE

Lors du départ ou de la guérison du malade, on place dans la chambre, sur un lit de sable, une terrine contenant quelques charbons allumés, sur lesquels on met une quantité de soufre concassé, proportionnelle à la capacité de la pièce (1 once par 4 pieds cubes). Mais il faudra toujours faire précéder cette inflammation du soufre par un dégagement de vapeur d'eau dans la pièce, en faisant bouillir de l'eau pendant une heure au moins dans un vase découvert et à large surface, afin de fixer les vapeurs de soufre, et de les empêcher de s'échapper par les fissures de la pièce. La pièce restera fermée pendant vingt-quatre heures ; passé ce délai, les objets de literie et les vêtements contenus dans cette pièce devront être nettoyés avec le plus grand soin.

La chambre doit être lavée ou lessivée à l'eau phéniquée (1 once par 3 demiars d'eau).

Cette chambre ne sera réhabitée qu'après avoir été largement aérée au moins pendant un semaine.

Le passage des vêtements et objets de literie dans une *étuve à vapeur humide* surchauffée, ayant un effet désinfectant beaucoup plus puissant que les autres moyens, on doit, dans les villes où ces étuves existent, y avoir recours dans tous les cas. Tous les hygiénistes s'accordent pour déclarer que la désinfection appliquée aux vêtements et à la literie ne sera vraiment bien organisée que lorsqu'il sera installé, au frais des municipalités, dans chaque localité, de *étuves à vapeur humide portatives*, qui seront transportées dans toutes les maisons où un cas de maladie contagieuse aura été constaté.—(La Vigie).

---

## LA MÈRE ET L'ENFANT

**LE RACHITISME.**—Cette maladie est caractérisée par la diminution de la substance minérale dans les os, qui se ramollissent et qui deviennent très fragiles. Il y a, pour ainsi dire, un arrêt de développement chez l'enfant. La maladie est constitutionnelle, et, d'habitude, elle est associée à une tendance scrofuleuse, qui est ou héréditaire ou engendrée par une nourriture insuffisante et des influences malsaines, telles qu'une atmosphère viciée et un manque de propreté.

Elle se déclare le plus souvent chez les enfants âgés de six mois à deux ans. Les signes extérieurs en sont très prononcés. Le visage est généralement pâle, mais large et joufflu. La tête est forte, plate et mal faite, et le front fait saillie. La poitrine est aplatie sur les côtes, et le sternum s'avance. Lorsque l'enfant commence à marcher, les jambes se courbent sous le poids du corps, et la colonne vertébrale fléchit.

Avec beaucoup de soins, une habitation saine, l'air pur et l'insolation, on arrive généralement à bout de cette maladie. Le traitement comporte l'huile de foie de morue et les bains aromatiques.

\* \* \*

LA SCROFULÉ.—Maladie, nommée aussi *écrouelles* ou *humeurs froides*, qui se manifeste ordinairement aux glandes du cou. Elle a pour cause une mauvaise alimentation, une habitation humide, insalubre, obscure, mais, en même temps, il est hors de doute qu'il existe une prédisposition héréditaire pour cette maladie.

L'iodure de fer et de potassium, la tisane de feuilles de noyer, et par-dessus tout, l'usage constant de l'huile de foie de morue, sont les principaux remèdes. Le changement d'air, surtout pour celui de la mer, est toujours à recommander. On doit porter de la flanelle contre la peau d'un bout de l'année à l'autre, et l'exercice à l'air libre, le plus souvent possible, fait beaucoup de bien.

La saison exerce beaucoup d'influence sur la constitution scrofuleuse, ce sont les premiers mois du printemps qui lui sont le plus défavorables. Dans certains pays, on attache une grande importance à la contagiosité de la scrofule. On ne peut pas la considérer comme contagieuse dans la véritable acception du mot, mais il est toujours bon d'éviter le contact continu avec ceux qui en sont atteints.

\* \* \*

LES SOINS DANS LA MALADIE.—L'efficacité des soins est d'autant plus grande que l'on enregistre les symptômes, les heures d'administration de nourriture et de médecine, et la quantité de nourriture prise. Cet usage vous dédommage pleinement de la peine, et il évite des oublis qui pourraient arriver dans le traitement. On ne doit jamais renoncer à prendre note de tout ce qui peut avoir quelque importance dans le cas qui nous occupe.

Non seulement on est plus sûr de soi-même, mais la lecture des notes aide matériellement le médecin.

Dans le cas de maladie grave, une seule garde-malade ne suffit pas. On voit des familles qui se figurent évidemment que la garde-malade n'a pas besoin de repos et de sommeil comme d'autres personnes, et qui s'attendent à ce qu'elle passe presque toutes les heures au chevet du malade. Ce système nuit autant au patient qu'à la garde-malade elle-même. Celle-ci, pour être en mesure de bien remplir ses devoirs, doit avoir, comme le journalier, douze heures sur les vingt-quatre pour le sommeil et le repos.

Une garde-malade qui ne dort pas comme il faut, se trouve quelquefois à peine éveillée lorsqu'elle donne de la médecine. Elle est dès lors exposée à faire de graves erreurs.

Les médecins prudents ont l'habitude de relire leurs ordonnances à deux ou trois reprises avant de les donner à la famille. Il serait bon que les gardes-malades en fissent autant pour les étiquettes des bouteilles avant de verser la dose. Comme précaution de plus, on ne devrait jamais poser les liniments et les désinfectants sur la même table que les bouteilles contenant les médecines pour l'usage interne.

\*  
\* \*  
\*

LE SOMMEIL.—Jusqu'à l'âge de quinze ans, la plupart des jeunes gens demandent dix heures de sommeil, puis neuf heures jusqu'à vingt ans. Pendant la période de croissance, le sommeil doit être ample, afin que le cerveau puisse se développer dans la plus large mesure possible. Plus un enfant est nerveux, excitable ou précoce, plus il lui faut du sommeil.

On me demandait l'autre jour s'il est mauvais pour un enfant de dormir au grand air lors d'une promenade en voiture découverte. Je n'hésitai pas à dire qu'au contraire, rien n'est meilleur pour les enfants que de s'endormir dehors, *pourvu qu'ils soient bien enveloppés*. On croit généralement qu'il ne faut pas permettre aux enfants de dormir en plein air; la mère ou la nourrice qui secoue un bébé dans la rue pour le réveiller est un exemple de cette croyance. Cette idée provient sans doute de ceci que, pendant le sommeil la température du corps s'abaisse par suite de la moins grande rapidité des fonctions vitales et que, grâce à cela, les enfants sont plus exposés à s'enrhumer quand ils dorment. Un

châle bien arrangé est, cependant, tout ce qu'il faut comme sauvegarde, et les avantages de dormir en plein air sont si indiscutables qu'un obstacle aussi peu sérieux ne mérite pas qu'on s'y arrête.

\*  
\* \*

LE MOIS DE JUIN.—A présent que nous sommes en plein mois juin, et que les difficultés de l'hiver ont pu être vaincues, il faut profiter de toutes les occasions pour promener les enfants, afin qu'ils soient le plus longtemps possible au grand air. Pendant ce mois, la chaleur n'est excessive à aucun moment de la journée. Au contraire il est plutôt nécessaire de prendre des précautions contre les refroidissements, que les enfants peuvent facilement attraper en s'asseyant après s'être échauffés en courant, ou par des changement prématurés de vêtements.

On devrait certainement garder les bas d'hiver chauds et les vêtements de dessous en laine jusqu'à la fin du mois ; et pendant les journées chaudes, l'enfant peut porter quelque chose de léger dessus, quitte à se couvrir d'une couverture en cas de brusque variation de température.

Dr NEBO.

---

### CONSEILS DU VIEUX MÉDECIN

RÈGLE A SUIVRE.—1. L'air atmosphérique pur est composé d'azote, d'oxygène et d'une très petite portion de gaz acide carbonique. L'air déjà une fois aspiré a perdu la plus grande partie de son oxygène, et a subi une augmentation proportionnelle de gaz acide carbonique. Donc la santé exige que nous n'aspirions le même air qu'une fois seulement.

2. Les parties solides de notre corps sont dépensées sans intermission et, en conséquence, il faut remédier à leur perte par l'apport de nouvelles substances. La nourriture qui doit réparer cette perte, sera nécessairement celle qui est la mieux appropriée à l'exercice et à la dépense du corps.

3. La troisième partie de notre corps se dépense aussi sans cesse. Il n'y a qu'un fluide dans les animaux : ce fluide est l'eau, indispensable à notre corps.

4. La proportion du fluide au solide dans nos corps est de 9 à 1, donc la même proportion doit exister dans la quantité de nourriture absorbée.

5. La lumière exerce une part importante dans la croissance des animaux et des plantes ; il est donc nécessaire que nos demeures admettent librement les rayons solaires, et qu'elles soient bien aérées.

6. Les substances qui se décomposent, ainsi que les substances animales et végétales, produisent différents gaz pernicieux, qui entrent dans les poumons et corrompent le sang : il faut donc éloigner ces exhalaisons malsaines de l'atmosphère que nous respirons.

7. La chaleur est essentielle pour toutes les fonctions de nos corps : il faut donc éviter le refroidissement.

8. L'exercice chauffe, purifie et vivifie le corps, et les vêtements conservent la chaleur acquise. L'important est de maintenir une température égale.

9. Le feu consume l'oxygène de l'air et produit des gaz pernicieux ; en conséquence, l'atmosphère est moins pure là où il y a des bougies, du gaz ou des feux de houille, et la détérioration demande à être réparée par une ventilation augmentée.

10. La peau est une membrane très finement organisée, sillonnée de pores et de cellules minuscules, de nerfs et de veines ; elle s'empreint d'humidité, et la rejette dans le milieu atmosphérique à la température du corps ; elle respire aussi comme font les poumons (quoique moins activement). Tous les organes internes sympathisent avec la peau ; il est donc absolument nécessaire qu'elle soit fréquemment purifiée par des ablutions abondantes et par les bains chauds, qui sont si bienfaisants.

11. Les veilles et les difficultés de la vie épuisent le système nerveux, produisent des maladies, et bien souvent mènent à une mort prématurée. On doit, autant que possible, ne pas veiller ; cette règle s'applique aussi bien à ceux qui sont bien portants qu'aux gens d'un état maladif.

12. L'exercice mental et l'exercice physique sont essentiels au bonheur et à la santé générale de tous. L'étude et la récréation doivent se succéder.

13. L'homme vit parfaitement avec des aliments simples, solides

et liquides. Il faut en prendre une quantité suffisante, et tout excès doit être évité.

14. Les changements soudains du froid au chaud sont dangereux, spécialement pour les vieillards et pour les enfants. Des vêtements en quantité suffisante, doivent être portés d'après les différentes saisons. Evitez de boire de l'eau froide lorsque vous avez chaud, ou de manger des soupes bouillantes lorsque vous avez froid.

15. La modération en toutes choses est essentielle pour rester sain de corps et d'esprit ; si l'on suivait les règles que nous venons d'annoncer, on vivrait plus heureux et plus longtemps.

\*  
\* \*

ANTIDOTE CONTRE TOUS LES POISONS.—Du lait et des œufs battus sont un remède certain contre n'importe quelle espèce de poison absorbé dans le corps. De fortes doses de moutarde et d'eau bouillante peuvent aussi être données. Contre la strychnine, prenez du café très fort et des substances grasses.

\*  
\* \*

FOULURES.—Les foulures sont causées par le déchirement ou par la tension des ligaments d'un membre, et ces accidents se produisent assez fréquemment aux os du poignet et de la cheville. Elles sont fort douloureuses, et sont quelquefois suivies de défaillances et de vomissements. Il est indispensable de les soigner de suite : pour des foulures graves, appliquez des sang-sues, en excitant l'hémorrhagie par un cataplasme très chaud.

Puis employez la lotion chaude suivante jusqu'à ce que l'enflure diminue :

Sel ammoniac. . . 15 grammes.

Sucre de plomb. . . 15 —

Faites dissoudre dans 600 grammes d'eau camphrée, et ajoutez-y 120 grammes de vinaigre ; mélangez, chauffez, et appliquez au moyen d'un morceau de flanelle ou de toile. Lorsque l'enflure est moindre, et qu'il n'y a plus qu'une raideur dans le membre, frottez ce membre avec une substance adoucissante, telle que le saindoux ou l'huile.

---

## NECROLOGIE

C'est avec regret que nous avons appris le décès de Monsieur Elzéar Pelletier, à Fraserville, le 29 mai dernier. Monsieur Pelletier était le père de notre ami M. le Dr E. Pelletier, le Secrétaire du Conseil Provincial d'Hygiène.

Nous prions M. le Dr Pelletier d'agréer pour lui et pour sa famille nos plus sympathiques condoléances.

---

## VARIÉTÉS

DIX CHOSES BONNES A SAVOIR.— Sous ce titre, un journal américain publie le curieux assemblage suivant dédié aux ménagères :

1. Le sel fait trancher le lait ; par conséquent, en préparant des bouillies ou des sauces, il est bon de ne l'ajouter qu'à la fin de la préparation.

2. L'eau bouillante enlève la plupart des taches de fruits ; versez l'eau bouillante sur la tache comme au travers d'une passoire, afin de ne pas mouiller plus d'étoffe qu'il est nécessaire.

3. Le jus des tomates mûres enlève l'encre et les taches de rouille du linge et des mains.

4. Une cuillerée à soupe d'essence de térébenthine, ajoutée à la lessive, aide puissamment à blanchir le linge.

5. L'amidon bouilli est beaucoup amélioré par l'addition d'un peu de gomme arabique ou de blanc de baleine.

6. La cire jaune et le sel rendront propre et poli comme du verre, le plus rouillé des fers à repasser. Enveloppez un morceau de cire dans un chiffon et, quand le fer sera chaud, frottez-le d'abord avec cette espèce de tampon, puis avec un papier saupoudré de sel.

7. Une solution d'onguent mercuriel dans la même quantité de pétrole constitue le meilleur remède contre les punaises, à appliquer sur les bois de lit ou contre les boiseries d'une chambre.

8. Le pétrole assouplit le cuir des souliers et des chaussures durci par l'humidité et le rend aussi flexible et mou que lorsqu'il était neuf.

9. Le pétrole fait briller comme de l'argent les ustensiles en étain ; il suffit d'en verser sur un chiffon de laine, et de frotter le



métal avec. Le pétrole enlève aussi les taches sur les meubles vernis.

L'eau de pluie froide et un peu de soude enlèvent la graisse de toutes les étoffes qui peuvent se laver. (*La Science pratique*).

### **PETITES LECTURES SUR L'ÉCONOMIE POLITIQUE**

Monsieur F.-A. Baillargé, prêtre, a fait une œuvre patriotique, en livrant à la publicité un très remarquable et très pratique petit livre sur l'économie politique.

Bossuet a dit, en parlant de la politique, " que sa vraie fin est de rendre la vie commode et les peuples heureux." Tel est aussi le but de l'économie politique.

Ces lectures sur la nature, la race et la santé dans leurs rapports avec la productivité du travail, sont des plus intéressantes et des plus instructives.

Nous souhaitons à cet opuscule la plus grande diffusion possible au sein de notre population.

Nous conseillons à nos lecteurs une lecture attentive de cette remarquable étude sur l'économie.

Nos meilleures félicitations à l'auteur.

### **CONDITIONS DU JOURNAL**

Les manuscrits, articles, publications, en un mot tout ce qui concerne la rédaction proprement dite du journal, doit être adressé au rédacteur en chef, le docteur Desroches, Boîte 2027, Bureau de Poste, ou 150, rue Saint-Denis, Montréal.

La rédaction ne se tient pas responsable des opinions émises par ses collaborateurs et ses correspondants.

Les manuscrits restent la propriété du journal.

Les livres adressés à la rédaction seront annoncés et analysés, s'il y a lieu.

Le siège de l'Administration est rue Saint-Gabriel, 76, Montréal. Tout ce qui concerne les abonnements, les annonces, etc., devra être adressé au docteur Beaudry.

Le *Journal d'Hygiène Populaire* est la seule revue d'hygiène publiée en langue française au Canada. Il offre des avantages exceptionnels à ses annonceurs. Cet organe de publicité pénètre dans la presque totalité des paroisses de la province de Québec, et dans la plupart de nos maisons d'éducation ; il compte aussi pour lecteurs la plupart des membres du clergé, de nos médecins, toute la députation Canadienne-française aux gouvernements d'Ottawa et de Québec, et nombre d'autres lecteurs canadiens et étrangers.

Ce journal ne reçoit que les annonces qu'il croit pouvoir recommander à ses lecteurs.

Nos abonnés sont instamment priés de faire remise du montant de leur abonnement, par lettre enregistrée ou mandat-poste, à l'Administration.



## TROUVE

*L'eau Minérale St-Léon*

est le bourreau qui extermine

LA DYSPEPSIE,  
LA CONSTIPATION,  
LE RHUMATISME,  
MALADIE DU FOIE  
ET DES ROGNONS

Faites en un usage constant et vous  
jouirez d'unebonne santé.

**CIE D'EAU ST-LEON**

Téléphone 1432. 54, Place Victoria  
E. MASSICOTTE & FRERE  
Seuls Propriétaires.

## J. EMILE VANIER

Chemins de fer et routes, aqueducs,  
égouts, ponts, arpentages publics et  
particuliers, subdivisions cadas-  
trales.

Plans et devis pour constructions civiles  
et religieuses, établissements indus-  
triels, constructions privées. Ex-  
pertises, arbitrages, expropriations.

*Ingenieur Civil et Sanitaire, Arpenteur Provincial, Architecte*

BUREAUX : IMPERIAL BUILDING, 5<sup>E</sup> ETAGE,  
RUE SAINT-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 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 retrouvent 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

# DOMINION ICE COMPANY

JOS. BERNIER, *Président.* | J. D. OLIGNY, *Gérant*  
GUST. DESTROISMAISONS, *Secrétaire.*

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

## Procédé nouveau introduit dans la production de la Glace

Nous offrons aujourd'hui au public ce qu'il désire avec raison depuis si longtemps : une glace **pure** et **salubre**. Par des moyens mécaniques dont la combinaison et l'application pratique sont devenues notre droit breveté, nous sommes parvenus à produire une glace qui possède à un très haut degré ces deux qualités si désirables.

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 maintenant sur le marché, et qui remplit toutes les conditions voulues de **propre** et de **pureté** et de **salubrité**.

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 Mr 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 :

**GUST. DESTROISMAISONS**

*Secrétaire.*

LA MEILLEURE GLACE ACTUELLEMENT SUR LE MARCHÉ.

NOTRE GLACE EST BELLE, PURE ET SALUBRE.

# INSTITUT VACCINOGENE

DE LA

## PROVINCE DE QUEBEC

---

*A Messieurs les Médecins,*

Cet établissement a été fondé par le Gouvernement Provincial dans le but de fournir à notre population un vaccin pur, et, par cela même, faire cesser cette antipathie qui existe, non contre la vaccination, mais contre l'emploi de la vaccine provenant de l'étranger.

Cet Institut Vaccinogène, à l'instar de ceux de la France et de l'Angleterre, est soumis à une surveillance rigoureuse de la part du Gouvernement, et nul vaccin ne peut être livré au commerce avant d'avoir été préalablement inspecté; ainsi, Messieurs les Médecins peuvent être parfaitement certains qu'en s'adressant à cet établissement, ils recevront toujours de la lymphe très pure, ne causant jamais de ces accioents regrettables que l'on a déplorés trop fréquemment, après s'être servi de ces vaccins contenant des corps étrangers, comme du pus, du sang, des débris de tissus, etc, etc., ce que l'on rencontre malheureusement trop souvent dans le commerce.

Le vaccin n'est garanti d'une manière positive que pendant l'espace de trois semaines, et, afin qu'il n'y ait pas d'erreur ou de duperie, chaque enveloppe contenant le vaccin portera la date de l'emmagasinage et la signature du Médecin Gérant.

PRIX : Une boîte contenant 10 pointes : \$1.00.

Une remise libérale est accordée aux Bureaux de Santé et à MM. les Pharmaciens.

**Dr ED. GAUVREAU,**

*Propriétaire et Gérant.*

CHEMIN STE-FOYE, QUEBEC.

De la Librairie Lecrosnier et Babé, Éd., 23, Place de l'École-de-Médecine, Paris

## ENCYCLOPÉDIE D'HYGIÈNE DE MÉDECINE PUBLIQUE

Directeur : M. JULES ROCHARD

COLLABORATEURS:—MM. Arnould, Bergeron, Bertillon, Brouardel, Léon Colin, Drouineau, Léon Faucher, Gariel, Armand Gautier, Grancher, Layet, Leroy de Mericourt, A. J. Martin, Henri Monod, Morache Napias, Nocard, Pouchet, Proust, De Quatrefages, Richard, Riche, Eugène Rochard, Strauss, Vallin.

L'hygiène a pris, depuis quelques années, une importance et une extension considérables. Ce n'est plus une annexe de l'art de guérir, c'est une science à part qui a pour objet tout ce qui intéresse la santé publique et pour représentants tous ceux qui sont chargés de la sauvegarder. En élargissant son terrain, elle a développé ses moyens d'action. Elle a maintenant ses sociétés et ses congrès, ses journaux et ses revues. Chacune de ses branches a été l'objet de traités spéciaux ; mais nous n'avons pas de livre embrassant l'hygiène, dans son ensemble, avec tous les développements qu'elle comporte aujourd'hui. Un pareil ouvrage ne peut guère être rédigé par un seul homme. Le sujet est trop vaste et le terrain trop changeant. Le travail collectif et simultané permet seul de représenter un tableau complet de l'hygiène contemporaine, dans un temps assez court pour que les différentes parties concordent entre elles. Ce sont là les raisons qui nous ont décidés à publier l'ouvrage que nous offrons au public.

L'*Encyclopédie d'hygiène et de médecine publique*, se composera de dix livres distribués de la façon suivante :

*Livre I.* HYGIÈNE GÉNÉRALE.—Ch. I. Introduction anthropologique, par M. de Quatrefages.—Ch. II. Démographie, par M. J. Bertillon.—Ch. III. Climatologie, par MM. Leroy de Mericourt et Eugène Rochard.—Ch. IV. Pathogénie, par M. Jules Rochard.—Ch. V. Épidémiologie, par M. Léon Colin.—Ch. VI. Epizootie, par M. Nocard.

*Livre II.* HYGIÈNE ALIMENTAIRE.—Chap. I. Aliments, par M. Pouchet.—Chap. II. Eaux potables, par M. Armand Gautier.—Chap. III. Boissons, par M. Riche.

*Livre III.* HYGIÈNE URBAINE.—Chap. I. Villes en générale, par M. Arnould.—Chap. II. Voie publique, par M. Arnould.—Chap. III. La ville souterraine, par Jules Rochard.—Chap. IV. Habitations, par MM. Léon Faucher, Richard, Vallin, Gariel.

*Livre IV.* HYGIÈNE RURALE, par M. Drouineau.

*Livre V.* HYGIÈNE HOSPITALIÈRE ET ASSISTANCE PUBLIQUE, par MM. Napias et A.-J. Martin.

*Livre VI.* HYGIÈNE INDUSTRIELLE, par M. Layet.

*Livre VII.* HYGIÈNE MILITAIRE, par M. Morache.

*Livre VIII.* HYGIÈNE NAVALE, par M. Jules Rochard.

*Livre IX.* HYGIÈNE INFANTILE, par M. Bergeron.

*Livre X.* HYGIÈNE INTERNATIONALE ET ADMINISTRATIVE.—1re partie, par MM. Brouardel et Proust.—2e partie, par M. Henri Monod.

L'*Encyclopédie d'hygiène et de médecine publique*, a pour but de donner aux médecins les connaissances qui leur 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 fascicule 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 alphabétique qui sera annexée à chaque volume, une table alphabétique très détaillée sera placée à la fin de l'ouvrage, pour faciliter les recherches.

AVIS.—A partir du 1er juin, il paraît chaque mois un fascicule de dix feuilles, avec figures et planches ; les fascicules 1 à 4 sont en vente. Prix de chaque fascicule 3 fr. 50.—Souscription à forfait à l'ouvrage complet 120 francs.—Envoi franco par la poste, contre un mandat,

LE REMEDE DU  
**PERE MATHIEU !**



*Remède efficace  
pour les rhumes*

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

LE REMEDE DU PERE MATHIEU  
guérit radicalement et promptement l'intempé-  
rance et déracine tout desir des liqueurs alcool-  
iques. Le lendemain d'une fête ou de tout abus  
des liqueurs enivrantes, une seule cuillerée à thé  
fera disparaître entièrement la dépression men-  
tale et physique. C'est aussi un remède certain  
pour toute Fièvre, Dyspepsie, Torpeur du Foie,  
ayant une cause autre que l'intempérance.

Vendu par les Pharmaciens, \$1.00 la bout.  
S. LACHANCE, seul propriétaire,  
1528 et 1540 Rue Ste-Catherine, Montreal.

**Emulsion Jubile d'Huile de Foie de Morue de Norvege  
AUX HYPOPHOSPHITES**

Elle contient 50 pour cent d'huile pure de foie de morue de Norvège. De composition constante, elle est facilement acceptée par les malades et très bien supportée par les estomacs les plus délicats. Cette heureuse émulsion se recommande par les principaux effets suivants : Augmentation d'appétit, diminution de la toux, régularisation de la digestion et des selles, retour des forces et du sommeil. Applications thérapeutiques : Bronchites, Consommation, Scrofule, Rachitisme, Lymphatisme, Faiblesse, etc. L'HARMAGIE JUBILE

**R. CARRIERE, Chimiste Droguiste,**  
No 1341, RUE STE-CATHERINE, MONTREAL.  
Téléphone, — 6141.  
Dépôt dans toutes les pharmacies.

**Guerison Souvent et Amelioration Toujours**

— DE —  
*La Chorée, de l'Hystérie, des Crises Nerveuses, de la  
Danse de St-Guy,*

Du Nervosisme qui fatigue si souvent  
**Les Femmes au moment de la Menstruation**

**ET DE L'EPILEPSIE**

PAR LES  
**DRAGEES GELINEAU**

Cette médication est en vente dans les principales pharmacies  
du Canada et chez

**J. MOUSNIER, Pharmacien**  
A SCEAUX, près Paris, FRANCE.

Médécines Patentées Françaises

C. ALFRED CHOUILLOU

No 30, Rue de l'Hopital

Telephone 1608.

MONTREAL

Seul Agent au Canada pour les produits suivants :

H. FOURNIER & Co., PARIS

- Belloc*—Poudre et Charbon
- Clertan*—Perles d'éther, de Chloroforme, etc.
- Follet*—Sirop de Chloral
- E. Guyot*—Goudron Guyot et Capsules de Goudron
- Alf. Labarraque*—Vin et Pilules
- Regnault aîné*—Pâte Pectorale
- Roge*—Poudre Purgative
- Vallet*—Pilules de Carbonate ferreux
- Mouries*—Osteine
- L. Frere*—Pilules et Granules

LEROY-TRONCIN, PARIS

*Dr Franck*—Véritables grains de Santé  
R. TAETZ & Co., PARIS

*Taetz*—Capsules élastiques Russes à } *huile de Ricin et de foie de Morue*  
COPAHU  
SANTAL

*Dr Laserre*—Sirop de Dentition  
LE PERDRIEL & Co., PARIS.

*C. le Perdriel* { Toile Vesicante  
Thapsia  
Gompresses  
Taffetas epispatique  
" Vulnéraire

*Gressy*—Fucoglycine  
Sels de Lithine divers

CLIN & Co., PARIS.

*Dr Clin* { Capsules de Salicylate de Soude  
Capsules au Bromure de Camphre  
Pilules au Sulfate d'Atropine

*Dr Rabuteau*—Dragées de fer  
*Mathey-Caylus*—Capsules diverses  
*Berthe*—Sirop à la Codeine  
*Moussette*—Liniment et Pilules

Ed. FROGER, St-Remy

Fabrique spéciale d'Objets de Pansements

Coton absorbant, naturel, phéniqué, etc

A. SEGUIN, Bordeaux

Elixir, Poudre et Pâte Dentifrices des  
R. R. P. P. Bénédictins de l'abbaye  
de Soulaac (France)

Produits Veterinaires

MESTIVIER & Co., Paris

*Gléneau*—Liniment pour les entorses, molettes, etc.

*Steiner Freres*—Pâte Phosphorée pour les rats.

GOUTTE, GRAVELLE, RHUMATISME

Ne peuvent être guéris sans LITHINE

SELS GRANULÉS EFFERVESCENTS DE CH. LE PERDRIEL

Carbonate de LITHINE, Citrate de LITHINE, Benzoate de LITHINE,  
Salicylate de LITHINE, Bromhydrate de LITHINE

**Débilité, Anémie, Maladies de l'Enfance**

sont combattues avec succès par la

**FUCOGLYCINE GRESSY.**

Ce Sirop possède les mêmes propriétés que l'huile de foie de morue tout en étant agréable au goût.

Exiger sur chaque produit la Marque **LE PERDRIEL & Cie.**

Seul agent au Canada, C. ALFRED CHOUILLOU, Montréal.

Afin de vulgariser l'emploi des produits ci-dessus, il sera remis gratuitement des échantillons et brochures explicatives à MM. les Docteurs et Vétérinaires qui en feront la demande.

# SIROP DE RAIFORT IODE

PREPARE A FROID, DE GRIMAUULT

Combinaison intime de l'iode avec le suc des plantes qui rentrent dans la composition du sirop antiscorbutique, *Cresson, Raifort, Cochlearia, Trèfle d'eau*, insensible à la réaction de l'amidon. L'innocuité de cette préparation sur l'estomac et les intestins la fait préparer à tous les mélanges sirupeux à base d'iodure de potassium et d'iodure de fer, et la rend précieuse dans la médecine des enfants, les croûtes de lait, le lymphatisme et la phtisie.

Chaque cuillerée à bouche représente 5 centigr. d'iode ; la dose prescrite pour les enfants est d'une cuillerée à bouche matin et soir ; pour les grandes personnes, 2 à 4 cuillerées.

## MORRHUOL DE CHAPOTEAUT

Le MORRHUOL renferme tous les principes actifs de l'huile de foie de Morue, sauf la partie grasse. Il représente 25 fois son poids d'huile et se délivre en petites capsules rondes contenant 20 centigrammes ou 5 grammes d'huile de morue brune.—DOSE JOURNALIERE : 2 à 3 capsules pour les enfants ; 3 à 6 pour les adultes au moment des repas.

## MORRHUOL CREOSOTE DE CHAPOTEAUT

Ces Capsules contiennent chacune 15 centigrammes de Morrhuol correspondant à 4 grammes d'huile de foie de morue et 5 centigrammes de Créosote de hêtre dont on a éliminé le créosol et les produits acides, substances que l'on rencontre toujours dans les créosotes du commerce et qui exercent une action caustique sur l'estomac et les intestins.

Elles ont donné les meilleurs résultats dans la *phtisie* et la *tuberculose pulmonaire* à la dose de 4 à 6 capsules par jour prises au commencement du repas.

## SANTAL DE MIDY

Le SANTAL MIDY remplace avec avantage le copahu et le cubèbe dans le traitement de la biennorrhagie ; il ne produit ni intolérance de l'estomac, ni diarrhée et il réduit en 48 heures l'écoulement à un simple suintement.

Son action est rapide dans le *Catarrhe Chronique de la Vessie* ; dans la *néphrite suppurée*. Il amène dès les premiers jours la diminution du pus : dans la *catarrhe vésical* avec rétrécissement de l'urèthre et engorgement de la prostate, l'urine redevient rapidement claire et limpide ; il guérit la *cystite du col* si souvent rebelle à la térébenthine et au goudron ; dans les *coliques néphrétiques*, il active l'élimination urique.

Chaque capsule de *Santal Midy* renferme 20 centigrammes d'essence de Santal citrin absolument pur ; la dose est de 6 à 12 par jour que l'on réduit progressivement dès que l'écoulement diminue.—Pharmacie MIDY, 113, rue du Faubourg St-Honoré, PARIS.

Tous ces produits sortent des laboratoires de MM. Rigaud et Chapoteaut, Pharmacie de première classe, 8, rue Vivienne, Paris, et sont vendus à des prix raisonnables dans toutes les Pharmacies du Canada. Importation et vente en gros

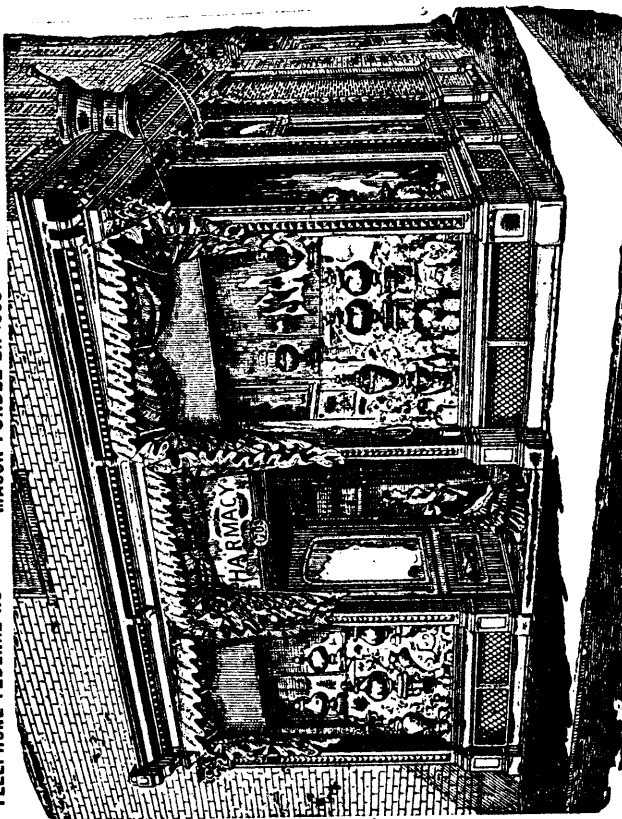
**Chez MM. Lyman, Fils & Cie, Montreal.**



TELEPHONE BELL 6047

MASON FONDEE EN 1880

TELEPHONE FEDERAL NO



# PHARMACIE BARIDON

AU COIN DES RUES STE-CATHERINE ET ST-DENIS

EN DETAIL

MONTREAL

EN GROS

Produits Chimiques et Pharmaceutiques de première qualité fournis à MM. les Médecins, aux Hôpitaux, Dispensaires, Couvents, Colléges et Institutions de Charité,

AU PLUS BAS PRIX DU GROS.

CATALOGUES EXPEDIES S. R. DEMANDE.

**Conditions : . . Argent Comptant.**

*Département des Ordonnances.*—Entièrement séparé.—Préparations du Codex Français et Ordonnances françaises d'après le système métrique. Formules Magistrales faites sur demande par des commis/licenciés.

*Articles de Toilette et Parfumerie.*—Remèdes brevetés français.—Ordonnances françaises préparées avec les produits chimiques et pharmaceutiques de la célèbre Maison française, Darrasse Frères & Jandrin, 21 rue Simon-le-Franc, Paris.

*Commandes par la Poste expédites promptement et soigneusement.*—MM. les Médecins et le public en général trouveront à la Pharmacie Baridon tous les produits pharmaceutiques du jour, de même que les produits récemment introduits sur le marché, tels que ; ANTIPYRINE, PHENACÉTINE, EXALGINE, TRIBROMURE D'ALLYL, SULFONAL. Les célèbres Elixirs et Extraits Fluides de John Wyeth ainsi que les pilules et autres préparations de Warner, McKesson & Robbins, Parke Davis & Upjohn Co., sont tous vendus d'après les prix des Catalogues de ces différentes Maisons.

*Constamment en mains les Eaux minérales suivantes :*—Vichy—Contrexeville—Hunyadi Janos—Carlsbad—Pougues—Bourboule—Victoria—Apollinaris—Vals—Bonne—Friedrichshall—Apothéque—St-Léon.