

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

PARAISSANT LE 25 DE CHAQUE MOIS

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

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

OCTOBRE 1893

ABONNEMENT: \$1.50, PAYABLE D'AVANCE.

ABONNÉ

Nous vous transmettons par la Poste l'état de compte de votre abonnement au **Journal d'Hygiène Populaire**, et s'il est trouvé exact, nous serons heureux de recevoir, sous un court délai, une remise du montant.

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

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

LE VIN DE MESSE " INGHAM & Co."

Le vin, cette liqueur spiritueuse obtenue par la fermentation du jus ou du moût du raisin, est aussi vieux que l'homme. De temps immémorial, le vin de la vigne a toujours été considéré à la fois comme un aliment, un excitant et un tonique. En effet, la plupart des principes que le vin renferme se 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 **Chas. Lacaille & Cie**, seuls agents autorisés pour la vente en gros de ce Vin, à Montréal; Importateurs d'Épiceries, Vins et Liqueurs en gros, No 329-Rue St-PAUL, et No 14 Rue DIDIER, Montréal. En vente aussi chez les principaux Épiciers.

EAU DE VICHY

SOURCE DUBOIS

Rue de Nîmes, 126, a Vichy (en face les Celestins)

AUTORISÉE ET CONTROLÉE PAR L'ÉTAT

Approuvée par l'Académie de Médecine de Paris.

SOUVERAINE DANS LA DYSPEPSIE

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

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

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

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

Agence générale pour le Canada :

A. BRISSET & FILS

MONTREAL.

Authenticité garantie.

SOMMAIRE

M. le Dr Jean-Lukin Leprohon, de Montréal.—Bulletin mensuel : la taxe de l'eau ; falsification des produits alimentaires ; hygiène internationale ; valeur nutritive des huîtres.—Les personnes alcooliques.—Maladies contagieuses déclarées au bureau du Conseil d'Hygiène de la Province, pendant les mois de juillet, août et septembre de 1893.—Hygiène pratique de la vue dans les établissements scolaires.—De l'influence du tabac sur la vision.—Les facultés mentales.—L'art d'abrèger la vie : introduction ; principes ; la respiration ; les aliments ; les condiments ; les boissons.—Pour conserver les pieds chauds.—Le travail intellectuel.—Les parvenus.—Les causes de la mortalité par la consommation.—Comment les femmes voient les choses.—Le bain pour les enfants.—Bulletin bibliographique.

DOMINION ICE COMPANY

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

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

PROCÉDÉ NOUVEAU INTRODUIT DANS LA PRODUCTION DE LA GLACE

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

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

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

DOMINION ICE COMPANY.

Pour toutes correspondances, adressez à :

G. Des TROISMAISONS,

Secrétaire.

Meilleure Glace actuellement sur le Marché.

Notre Glace est Belle, Pure et Salubre.

OUVRAGES APPROUVÉS

PAR LE

Comité Catholique du Conseil de l'Instruction Publique

TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVÉE

Vol. relié in-8° de 188 pages

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

— ET —

CATÉCHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE

Opuscule in-16 de 64 pages

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

PAR

Le Docteur J.-I. DESROCHES

La Revue Canadienne dit : Il est impossible d'exagérer l'importance de l'hygiène. Aussi devons-nous saluer avec plaisir l'apparition de tout livre capable de répandre dans le public les notions claires et pratiques de cette science. Nous sommes heureux de pouvoir dire que celui (traité) du Dr Desroches possède des qualités à un haut degré.

CATARRHE NASAL,
 CORYZA (Rhume de cer-
 veau). OZÈNE, PUNAISIE
 (Puanteur du Nez) etc.

CUERIS PAR LE

Baume Catarrhal

— DU —

DR NEY

Le grand remède français

Témoignage du Rév. F. J. E Poirier

Montréal, 14 avril 1891.

M. L. ROBITAILLE, Pharmacien

Monsieur,

"Je me fais un devoir de reconnaître les ver-
 tus curatives de votre excellent BAUME CA-
 TARRHAL du Dr Ney. Je souffrais depuis
 plusieurs mois d'un CATARRHE NASAL,
 pour la guérison duquel j'avais employé sans
 succès un Baume Nasal réputé très efficace en
 pareil cas. Sur votre recommandation, j'essayai
 le BAUME CATARRHAL du Dr NEY; il n'y
 a que quelques jours que j'en fais usage et la
 maladie me paraît déjà en pleine voie de gué-
 rison." Votre bien dévoué etc.

J. E. POIRIER.

En vente partout à 50 cts et \$1.00

47 Franco par la poste sur réception du prix

SEUL PROPRIÉTAIRE

L. ROBITAILLE, Chimiste
 JOLIETTE, P. Q.

J. EMILE VANIER

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

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

Ingenieur Civil et Sanitaire, Arpenteur Provincial, Architecte

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

MONTRÉAL.

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

Les Corporations et le public sont respectueusement invitées à correspondre.

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

Etablissement Hydrominéral de

CONTREXÉVILLE

Source du

PAVILLON

La seule décrétée d'intérêt public

FORTIFIANTE - AMIE DE L'ESTOMAC

Saison du 20 Mai au 20 Sept.

Souveraine et sans rivale dans les Affections :

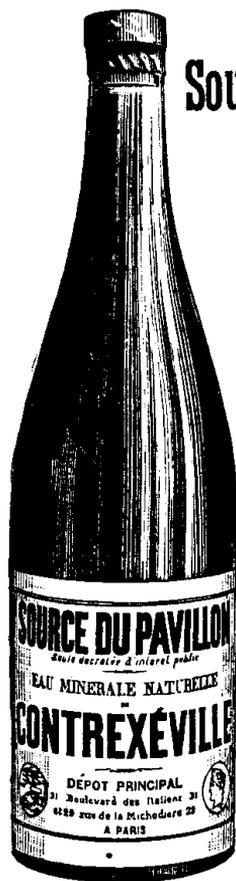
GOUTTE

GRAVELLES

DIABÈTE

MALADIES DU FOIE

VOIES URINAIRES



EXIGER
la Source du

PAVILLON

A. BRISSET & FILS

Agents pour le Canada,

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

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

Xe ANNÉE

MONTRÉAL, OCTOBRE 1893

No 6

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

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

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

BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.



M. le Dr Jean-Lukin Leprohon, de Montréal.

A l'occasion du cinquantenaire de sa réception au doctorat en médecine.

Le 26 mai 1843, la Faculté Médicale du Collège McGill de Montréal, décernait à M. Jean Lukin Leprohon, le Diplôme de *Docteur en Médecine*. Voilà donc plus demi siècle que M. Leprohon est membre de la grande et noble famille médicale. Ce cinquantenaire n'est-il pas une belle occasion de rendre un hommage de sympathie au savant, au médecin-hygiéniste distingué, à la personnalité médicale qui fait véritablement honneur à la nationalité canadienne française? C'est pourquoi nous nous faisons un plaisir, dans le "*Journal d'hygiène popu-*

laisse," de saluer le cinquantenaire de M. Leprohon, notre éminent et sympathique confrère, de lui faire nos plus chaudes félicitations sur le bon emploi de ses cinquante années écoulées, et lui présenter nos souhaits les plus sincères pour qu'il soit conservé longtemps encore à sa famille, à ses amis et à la science.

M. Jean-Lukin Leprohon est né à Chambly le 7 avril 1822. Il fit ses études classiques au Collège de Nicolet. Après ses études médicales au Collège McGill, il visite les écoles médicales d'Europe. Après une absence de cinq années, il revint à Montréal en 1845 pour y exercer la médecine; il était armé de pied en cap pour la lutte. Les sacrifices d'argent et de temps qu'il avait faits devaient maintenant lui profiter. Aussi arrivera-t-il à acquérir à Montréal une belle position médicale.

C'est à M. le Dr Leprohon à qui revient l'honneur d'avoir publié le premier journal de médecine en Canada. *La lancette canadienne*.

En 1870, la Faculté Médicale Bishop, lui conféra le titre de professeur, attaché à la chaire de l'hygiène, poste qu'il occupa pendant dix années.

Pendant vingt-deux ans M. Leprohon a rempli la délicate charge de vice-consul d'Espagne. Comme récompense des services rendus à l'Espagne, il a été fait Chevalier et décoré de l'Ordre de Charles III d'Espagne.

M. Leprohon a aussi pris une part active, comme Membre du Bureau de Direction du Collège des Médecins aux progrès accomplis dans ces dernières années dans les études médicales de cette Province.

Depuis 1890, M. Leprohon est membre du Conseil de l'Instruction publique de la province de Québec. Au temps où le mot "hygiène" est dans toutes les bouches, où l'on signale ses bienfaits partout, M. Leprohon, qui est un hygiéniste distingué, ne peut que faire bénéficier la Province de ses lumières dans cette science.

Nous oublions de dire que M. Leprohon est un des fondateurs du *Women Hospital* et un des médecins consultants du *Montreal Dispensary*.

M. Leprohon porte admirablement ses 71 années. M. Leprohon paraît avoir bénéficié de sa bonne origine physique et d'une vie sagement réglée, qui est la vraie voie menant à la longévité.

Cornaro disait que la vie réglée, laquelle produit les effets si ardemment souhaités, conserve l'homme sain, même celui qui est doué d'une faible constitution, le fait vivre heureusement jusqu'à cent ans et au-delà, et ne le laisse pas finir par la maladie mais seulement par l'usure naturelle du mouvement de la vie.

M. Leprohon s'est prescrit, en hygiéniste qu'il est, des règles qui sont du ressort de l'hygiène privée et qui lui promettent, vu l'excellence de sa santé et sa vigueur physique, de nombreuses années encore.

A M. le docteur Jean-Lukin Leprohon nous adressons un cordial
'Ad multos annos.'

BULLETIN MENSUEL

La taxe de l'eau

C'est pendant le mois de novembre que la municipalité fait arrêter l'approvisionnement de l'eau à ceux qui n'ont pas payé.

A ce sujet nous lisons dans " La Presse " la statistique suivante :

La brigade des tourne-clés est entrée en campagne active. Un de ces fonctionnaires opérera dans chaque quartier de la ville. Les employés du trésor ne savent pas le nombre exact des arriérés dans les comptes du département de l'eau, mais ils croient que le chiffre dépasse 10,000. Pendant l'année dernière la taxe de l'eau a été remise à 124 familles nécessiteuses et à 12 autres pour cause de maladie.

Une diminution de la taxe pendant la même année a été accordée à 77 personnes pour pauvreté et à 27 pour maladie.

Il y a eu de plus 26 demandes de délai pour pauvreté et 28 pour maladie.

Une rémission de la taxe a été refusée à 73 personnes. Le département de l'hygiène tient un de ses employés, le constable Cardinal, à s'enquérir de la condition des familles demandant un délai pour le paiement de l'eau. Voici un tableau des délais accordés et refusés :

	Accordés	Refusés
En 1888	550	41
1889	777	172
1890	303	49
1891	849	199
1892	356	73
A date 1893	329	

• **Falsification des produits alimentaires**

L'on ne saurait trop approuver les efforts du Gouvernement pour empêcher la falsification des substances alimentaires.

Le commissaire Mial, du département de l'intérieur, vient de lancer une importante circulaire relative à la vente de produits alimentaires falsifiés. Cette circulaire explique d'abord ce que l'on entend par falsification et donne une explication complète de l'acte relatif à la fabrication, de 1890. Elle dit que si les marchands de détails désirent éviter les misères que pourrait leur causer la transgression de l'acte mentionné, il leur sera nécessaire de donner toutes les informations au public concernant la vraie nature des articles vendus, en y apposant un libelle tel qu'il est dit dans l'acte.

L'amende imposée pour la falsification des produits alimentaires dommageables à la santé est de \$30.00 à \$200.00. Produits non dommageables à la santé, de \$50.00 à \$100.00 ; produits pharmaceutiques non dommageables, de \$5.00 à \$90.00. Si l'accusé peut prouver en cour qu'il a acheté les produits alimentaires ou pharmaceutiques comme étant garantis, il n'aura à payer que les frais.

Hygiène internationale

La Section d'Hygiène du Congrès Médical Américain, tenu dernièrement à Washington, a adopté unanimement les trois résolutions suivantes :

1. L'immigration des pays européens où existe le choléra doit être temporairement suspendue.

2. L'on devra ordonner la désinfection complète de tous les objets, sans distinction, appartenant aux immigrants ou aux équipages des vaisseaux ; et que l'on devra exiger que ces vaisseaux soient dans un état de grande propreté avant de leur permettre l'entrée des ports américains.

3. L'on devrait en tout temps exiger cette désinfection et cette propreté : cette mesure aurait pour effet d'empêcher l'importation non seulement du choléra, mais encore des autres maladies contagieuses qui nous arrivent de l'autre hémisphère.

Le Congrès croit que le commerce se fera plus librement, lorsqu'il sera débarrassé des craintes et des ennuis que lui cause la classe immigrante.

Valeur nutritive des huîtres

L'huître acquiert sa plus grande valeur nutritive dans les derniers mois de l'été et c'est au commencement de l'automne qu'elle a acquis ces qualités qui la rendent chère au palais des gourmets.

Un pinte d'huître contient, en moyenne, la même quantité de matières nutritives qu'une pinte de lait, qu'une livre de bœuf maigre, qu'une livre et demie de morue ou que les deux tiers d'une livre de pain. Mais si la quantité de matières nutritives est presque la même, la qualité varie beaucoup.

La viande maigre, le poisson contiennent surtout des substances qui servent à la formation des tissus, comme les os, les muscles, les tendons.

Le pain contient peu de ces matières : il est formé surtout d'amidon et de quelques corps gras ; ces substances servent à produire la chaleur et la force musculaire.

L'huître contient une quantité considérable des principes qui servent à former les tissus, mais elle contient en bien plus grande partie, les éléments qui produisent la force et la chaleur.

Pour sa composition et ses propriétés, l'huître se rapproche beaucoup du lait ; c'est presque un aliment complet :—Il forme les tissus, répare les pertes, augmente la force et la chaleur animale.

DR L.-E. FORTIER.

Les personnes alcooliques

Les personnes portées à s'alcooliser doivent manger beaucoup de fruits. Le fruit détruit le désir de se livrer aux boissons alcooliques. Les oranges, les pommes surtout sont renommées à cet égard ; plus les ivrognes mangent de ces fruits, plus leur désir de boire diminue jusqu'à ce qu'enfin il soit éteint complètement.

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

NOMS DES MUNICIPALITÉS	Choléra.	Variole.	Typhus.	Liphtérie.	Croup.	Scarlatine.	Jyphoïde.	Rougeole.
Ste-Marie,.....Beauce				1				
Kingsey Falls;.....Drummond						1		
Canton Durham..... do							xa	
Waterloo..... Shefford						1		
Ste-Angèle de Monnoir,.. Rouville							2	
St-Michel de Vandreuil,.. Vaudr.							4	
Sorel,..... Richelieu						2		
Ste-Cunégonde,..... Hochelaga							2	
Canton Stanfold,..... Arthabaska						xa	xa	
St-Paul l'Ermité,.. L'Assomption							xa	
N.-D. de la Victoire,..... Lévis							3	
Ste-Perpétue,..... Nicolet							2	
St François du Lac,..... Yamaska							xa	
Mansfield & Pontefract,.. Pontizc							2	
Lévis, Lévis					1			
St-Constant,..... Laprairie							xa	
Lachute Ville,..... Argeuteuil						1		
St-Canut,..... Deux-Montagnes						4		
St-Isidore,..... Dorchester					4			
Gentilly,..... Nicolet							6	
St-Jérôme Ville,..... Terrebonne							1	
Granby Village,..... Shefford						6		
Ascot,..... Sherbrooke						2		
Ste-Marie Blandford,..... Nicolet			2					
Stanbridge Station,..... Missisquoi				1				
Québec.....			4	1	4	1		
Montréal.....			8	5	35	6	8	

(a) nombre n'est pas indiqué.

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

MUNICIPALITÉS ET COMTÉS	Choléra.	Variole.	Typhus.	Diphthérie.	Croup.	Scarlatine.	Typhoïde	Rougeole.
St-Patrick de Rawdon, .. Montcalm							3	
Verchères, .. Verchères							xa	
Elgin, .. Huntingdon						1		
St-Wenceslas, .. Nicolet							4	
Yamachiche Village, .. St-Maurice							6	
Kingsville Village, .. Mégantic						1		
Lévis Ville, .. Lévis						1		
Hatley, .. Stanstead			1			1		
St-Norbert, .. Berthier							8	
St-Athanase Paroisse, .. Iberville							4	
St-Augustin, .. Portneuf						2		
Ste-Foye, .. Québec						1		
Kingsey, .. Drummond			1					
Stukely Nord, .. Shefford							1	
Hull, .. Ottawa			2		1			
Ascot, .. Sherbrooke						4	1	
Bécancour, .. Nicolet							1	
Stanbridge Station, .. Missisquoi			2					
Montebello, .. Ottawa						3		
St-Léon Port M., .. Hochelaga			1					
St-Justin, .. Maskinongé							30	
Knowlton, .. Brome							1	
Whitton Nord, .. Compton							3	
Laprairie, .. Laprairie							3	
Tingwick, .. Arthabaska						8		
St-Henri de Lévis, .. Lévis			3					
Québec			4		2	9	4	
Montréal			10	110	25	1		

(a) nombre pas indiqué.

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

MUNICIPALITÉS ET COMTÉS	Choléra.	Varole.	Typhus.	Diphthérie.	Group.	Scarlatine.	Typhoïde	Rougeole.
Varenes paroisse,Varenes							4	
Chateauguay,.....Chateauguay			1					
Côte St-Antoine,.....Hochelega			1			3		
Lacolle,.....St-Jean						1		
St-Laurent,.....J.-Cartier					1	1		
Ville St-Henri,.....Hochelega			2					
Lochaber & Gore,.....Ottawa						1		
Aylmer,..... do			1					
Farnham,..... Brôme						5		
Knowlton,..... do						2		
St-Guillaume,.....Yamaska						10		
Sherbrooke ville.....Sherbrooke			2					
St-Louis de Blandford, Arthahas						1		
Pet. Riv. St-François, Charlevoix.			2			1		
Leeds.....Mégantic						1		
SheenEsher-Ab. & Malk, Pontiac						1		
Ste-Monique,.....Deux-Mont.				1	3			
N.-D. de Buck,.....Bellechasse						3		
St-Alban,.....Portneuf						1		
Percé,.....Gaspé						10		
Hébertville,.....Lac St-Jean						1		
Roberval ville,..... do							1	
Actonville,.....Bagot							1	
St-Ben. Jos. Labre,.....Matane						1		
Pointe Claire,.....J.-Cartier						4		
St-Jos. d'Alma,.....Lac St-Jean						1		
Winslow Nord,.....Compton			3					
Ditchfield & Spaulding, .. Beauce						1		
Mégantie village,.....Compton						1		
South Winslow,..... Jo						2		
Cap St-Ignace,Montmagny						2		
St-Pie de Gaire,.....Yamaska						2		
St-Isidore,.....Dorchester						1		
Coaticooke,.....Sherbrooke						1		
Lévis ville,.....Lévis			5					
St-Joachim,.....Montmagny				1				
Québec.....			8			440		
Montréal.....			9		38	37	1	

HYGIÈNE PRATIQUE DE LA VUE DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES (1)

Je viens, mes chers Collègues, vous entretenir de la vue chez nos écoliers qui, suivant le rapport de M. le Dr Motais, d'Alger, à l'Académie de Médecine, dans sa séance du 19 novembre 1889, court de grands dangers.

Il indique que, après avoir examiné 5,000 élèves des collèges et écoles, la moyenne générale de la myopie, qui est de 17 0/0 dans la classe de troisième, atteint 35 0/0 pour les classes de rhétorique et de philosophie; d'autres communications précédentes étaient aussi concluantes.

Parmi les merveilles de la nature, en est-il une plus admirable que les yeux? n'est-elle pas la première d'entre elles, puisqu'elle nous permet de connaître et de contempler les autres? La structure de l'œil, sa composition, n'ont rien de commun avec les autres parties du corps, et je m'imagine que le Créateur de toutes choses a mis une science infinie dans sa construction.

La vue est la beauté de l'existence, son charme principal, et nous ne saurions en être trop reconnaissants envers Celui de qui nous tenons la vie.

Je ne me lasse jamais de considérer les yeux d'un enfant; quelle pureté! que les lignes en sont belles! quelle limpidité! quelle douceur pénétrante! Les cils qui les ombragent, les sourcils qui les protègent forment un ensemble magnifique. Dans le sourire ils doublent leur expression! Dans le chagrin, quelle tristesse ils expriment! Quel empressement une mère met à consoler son enfant et à sécher ses larmes!

Le regard n'a-t-il pas quelque chose de divin, et un de nos grands poètes a pu exprimer ceci que

... dans l'œil de l'insecte, Dieu a peint l'univers.

Les yeux sont en naissant presque ce qu'ils doivent être; je veux dire qu'ils ne participent pas sensiblement au développement corporel. L'enfant a la vue perçante, il voit de loin, de très loin; c'est de ses sens le plus agréable, le plus fin, le plus utile, celui qui lui rend le plus de services.

Alors, si la vue est si précieuse, nous devons la préserver de

(1) Communication faite à la Société d'Hygiène dans sa séance du 12 mai 1893.

toute atteinte ; n'anrions-nous pas jusqu'ici, suivant le Dr Motais, rempli tout notre devoir ? Aurions-nous à nous reprocher de l'avoir compromise pour plus d'un quart de nos enfants que les parents ont confiés à l'enseignement ? Alors notre Société, qui s'occupe avec tant de zèle du bien-être général, doit intervenir dans la mesure de ses forces et de ses moyens d'action, pour examiner d'où vient ce danger homicide, afin de les combattre par les moyens dont elle dispose, et indiquer en même temps ce qu'elle croit utile pour le prévenir.

Recherchons-en donc ensemble les causes déterminantes. Est-ce le local insuffisamment éclairé ou son orientation mal dirigée ? se trouve-t-il en face de bâtiments trop près, ne laissant pas arriver la lumière directe ? y aurait-il par la peinture de ces bâtiments ou par la nuance de la pierre, un ton blafard qui nuirait à la vue ? la peinture intérieure des classes serait-elle dans le même cas ?

Je me suis expliqué dans la communication que je vous ai faite le 10 février dernier sur ce sujet, en demandant que toute la façade des salles d'études et de classes fut vitrée, et les plafonds formés de verres-dalles, afin que la lumière verticale vienne aider puissamment celle du côté gauche adopté.

Est-ce le surveillant de classe qui laisse ses élèves regarder de trop près ? Ne l'accusons pas, il ne peut rien ou presque rien.

J'ai fait beaucoup d'expériences, et je me suis rendu compte que pour observer la distance de 0m, 53 à 0m, 35, prescrite par les oculistes pour fermer le cône de la vue, il faudrait ou accepter l'usage de la barre horizontale terminée par un demi-cercle en cuivre pour retenir le front, afin d'empêcher de se baisser, — suivant les appareils en usage chez les photographes pour l'immobilité de la personne posant, — ou que le surveillant ait une mesure de la longueur voulue, qu'il passerait de temps à autre entre le front et le pupitre, et adopter un moyen coercitif pour les élèves qui seraient en défaut.

J'ai vu employer ces deux moyens, mais l'usage ne s'en est pas répandu. Peut-être le premier a-t-il paru trop fatigant pour les élèves ? On peut supposer que le second occuperait par trop le surveillant de l'étude.

J'ai longuement réfléchi aux meilleures dispositions, et, après avoir eu recours aux conseils de médecins éminents, et notamment à

ceux d'entre eux qui en ont fait une condition pour l'admission de leurs enfants, l'avis général a été que la plus simple et la plus pratique consistait dans l'appui naturel des avant-bras sur un pupitre à élévation facultative à fixer au niveau de l'épigastre. Ce pupitre pouvant et devant être élevé par l'écopier lui-même, à mesure de sa croissance.

Une autre table, avec pupitre à inclinaison mobile, destinée aux enfants myopes pour l'incliner vers leur vue au degré prescrit, leur a paru indispensable.

Vous-mêmes, chers Collègues, vous avez bien voulu donner votre appui à ces théories, qui depuis ont reçu la sanction de l'expérience dans des lycées et des écoles de la Ville de Paris, ainsi que dans un grand nombre de familles, mais la sanction officielle ne leur a pas été donnée.

Appelons de tous nos vœux d'autres moyens plus pratiques, s'il en existe, mais hâtons-nous, car, chaque année, d'autres enfants entrent aux études, et viennent augmenter le nombre des victimes de l'état de choses actuel.

Gardons-nous de demander une réforme générale, laissons-là au temps, mais proposons des applications successives.

Vous parlerai-je maintenant de la perversion des sens de la couleur, connue sous le nom de daltonisme, qui peut-être prend sa formation pendant les études scolaires ! Nombre d'élèves faisant dévier doublement leur rayon visuel, en se penchant fortement du côté gauche, en même temps qu'ils s'approchent trop en écrivant ou en lisant, — Des jeunes gens se destinant à la marine n'ont pu être admis au concours ; les compagnies de chemins de fer ont dû procéder de même, car les postulants indiquaient des couleurs autres que celles des disques.

Je voudrais aussi, mes chers Collègues, dire quelques mots sur l'éclairage nocturne.

• Il me paraît nécessaire d'éviter la lumière du gaz, à cause de sa flamme vacillante, et de la couleur intense qu'elle produit. Le pétrole chauffe encore davantage. La substitution de l'éclairage électrique par des lampes à incandescence, petit modèle, fixées au plafond en quinconces, à 0m, 80 c. de distance environ, me semble appelée à donner toute satisfaction. Les élèves n'auraient ni

chaleur, ni la vue directe du foyer ; tout l'espace serait éclairé d'une manière douce et uniforme.

Si ces idées vous paraissent pratiques, je vous prie de leur donner votre appui ; aidées aussi puissamment, elles seront certainement appliquées, timidement d'abord, mais nous pouvons tout espérer de l'avenir.

Notre époque veut le progrès.

A. FÉRET.

DE L'INFLUENCE DU TABAC SUR LA VISION

En 1833, le Dr MacKensie, de Glasgow, appela le premier l'attention sur le rôle que joue le tabac dans quelques formes de cécité. Depuis cette époque, plusieurs auteurs se sont occupés de cette question et ont incriminé le tabac, pris à certaines doses, comme la source de certaines affections de la vue.

Le Dr Dowling qui, pendant plusieurs années, a fait des recherches relativement aux empoisonnements lents causés par le tabac, les a complétées tout récemment, en examinant un grand nombre d'individus attachés aux principales manufactures de tabac de Cincinnati.

Le nombre total des employés dans ces manufactures était de 3,000 ; 1,500 hommes et 1,500 femmes, l'auteur en a choisi 150 parmi ceux qui étaient les plus vieux et connus comme fumeurs invétérés et a soumis leur organe visuel à un examen attentif.

Voici le résumé de ses recherches : sur 150 hommes, 90 0/0 usaient du tabac sous une forme quelconque ; 20 0/0 environ, outre la pipe et le cigare dont ils faisaient grand usage, chiquaient. Comparativement, peu de ces individus buvaient beaucoup, et encore ne buvaient-ils que de la bière.

Beaucoup de ces employés avaient les muscles flasques et présentaient plus ou moins d'anémie, les femmes surtout. Les hommes examinés avaient de 30 à 60 ans.

La première série d'observations ne contenait aucune femme. Une seule était manifestement empoisonnée par le tabac, ainsi que le dénotaient les affections de la vue. Cette femme, âgée de 40 ans, présentait un cas classique d'amblyopie. Elle confondait le rouge et le vert avec le noir, le blanc avec le gris foncé. Elle avait remarqué que, surtout dans ces dernières années, sa vue faiblissait, mais n'avait jamais usé de tabac sous aucune forme.

Sur les 150 hommes, 45 étaient plus ou moins atteints d'amblyopie due au tabac. Quelques-uns étaient légèrement frappés, mais, chez 30 d'entre eux, la maladie était nettement accentuée. Ils confondaient le

rouge avec le noir ou le brun, le vert avec le bleu clair ou l'orangé. Cette confusion des couleurs n'existait que pour la partie centrale, car ils distinguaient sans difficulté la périphérie. La majorité de ces 150 hommes avaient la pupille plus ou moins contractée, et dans un grand nombre de cas, il n'y avait pas d'autre signe de l'empoisonnement. Cette contracture était prononcée et persistante chez tous ceux qui offraient d'autres symptômes accentués de l'infection par le tabac.

30 de ces 45 cas se plaignaient d'un affaiblissement graduel de la vue. Les trois quarts de ces hommes avaient dépassé 35 ans, et le plus âgé avait 61 ans.

Quelques-uns, outre le tabac qu'ils mastiquaient, fumaient jusqu'à vingt cigares par jour.

Quand l'auteur commença ses recherches, il croyait que l'inhalation constante de la poussière et l'odeur du tabac avaient une influence sur la production de l'amblyopie. C'est là une erreur, car il a pu constater que ceux qui ne fumaient pas, et ne mastiquaient pas le tabac, étaient exempts des affections de la vue de nature toxique.

Les femmes n'étaient pas toutes exemptes, à en juger par l'observation. Comme résumé de ces recherches, les faits les plus dignes d'être notés sont les suivants :

1. Les sujets avaient entre 30 et 60 ans, excepté un jeune de 19 ans, qui offrait des signes évidents d'amblyopie, mais c'était un fumeur et un chiqueur invétéré.

2. Chez tous les sujets examinés on notait un affaiblissement graduel, dans la perception visuelle, des deux yeux.

3. La plus grande partie voyaient mieux dans la demi-obscurité de l'atelier qu'en plein jour.

4. On notait la confusion des couleurs, principalement du rouge, du vert et du blanc.

5. Le symptôme le plus fréquent est la contraction des pupilles. Ce symptôme se rencontrait spécialement chez tous ceux qui, outre l'emploi du tabac en mastication, fumaient. Ce qui est dû probablement à ce que, chez ceux qui chiquent, les vaisseaux sanguins de la bouche et de la langue absorbent une quantité plus grande de nicotine.

DR M. DE T...

Les facultés mentales

L'exercice des facultés mentales est aussi nécessaire au développement et à la conservation de l'intelligence, que l'exercice des muscles l'est au développement et à la conservation du corps.

L'ART D'ABRÉGER LA VIE

I.—Introduction

On a beaucoup écrit, et l'on écrit encore tous les jours sur l'art de conserver la santé, et même de prolonger l'existence humaine.

Ces efforts sont très louables et ne peuvent être qu'approuvés par ceux qui aiment la vie et qui trouvent qu'elle vaut la peine d'être vécue ; mais tout le monde n'est peut-être pas dans ce cas.

Quoi qu'il en soit, il ne paraît guère que le but vers lequel on tend soit atteint. Les maladies sont autant, sinon plus fréquentes et plus diverses que jamais ; quant à la durée de la vie, on assure que la moyenne a augmenté ; mais c'est si peu, qu'il soit bien possible que cette amélioration ne soit due qu'au ralentissement de la natalité (1).

Le peu de succès obtenu tient peut-être à ce que la méthode suivie par les hygiénistes n'est pas appropriée à la situation.

L'homme est un animal raisonnable, mais original. Il n'aime pas à être régenté, et il se plaît à faire le contraire de ce qu'on lui prescrit, surtout quant à la prescription, on parle de joindre l'obligation.

L'art de prolonger la vie n'étant guère suivie, l'art de l'abrégé sera peut-être mieux reçu.

Il rendra d'abord un signalé service à ceux qui la détestent, qui la trouve mauvaise, mais qui n'ont pas le courage de s'en défaire que de se donner les peines et les soucis nécessaires pour conserver leur santé.

Il ne sera pas moins utile à ceux qui aiment la vie, car il ne tiendra qu'à eux de suivre l'habitude qu'ils ont contractée, et de prendre exactement le contre-pied préceptes que nous allons exposer, et que nous empruntons aux auteurs les plus compétents.

C'est donc en toute confiance que nous adressons cette courte étude aux *biophiles* aussi bien qu'aux *biophobes*, bien convaincu que les uns et les autres y trouveront leur affaire.

Dans de pareilles conditions, nous sommes sûrs de contenter tout le monde et notre père, et nous comptons infailliblement sur un brillant succès. Une fois n'est pas coutume !

(1) On sait que l'enfance fournit le plus contingent à la mortalité,

II.—Principes

Pour acquérir l'art d'abrégé la vie, il faut d'abord se faire une idée au moins générale de ce qu'est la vie.

On pourrait comparer la vie à un peloton de force qu'il s'agit de dévider. Mais cette force est d'une nature particulière: elle se ronge, elle se détruit elle-même dans une certaine mesure et dans certaines conditions, par son propre exercice, pourvu qu'il soit modéré; enfin elle s'épuise par excès d'exercice ou défaut d'aliment proportionnel à la perte causée par cet exercice.

Ceci est un peu métaphysique; c'est pourquoi nous l'avons énoncé tout d'un trait pour nous en débarrasser.

Ces principes posés, est-il possible de conserver la santé?

Indubitablement. Il suffit pour cela d'entretenir dans la *caisse vitale*, c'est-à-dire de faire en sorte que les recettes et les dépenses se fassent toujours à peu près équilibre.

Est-il possible de prolonger la vie?

S'il est vrai que l'exercice modéré, précédé ou suivi d'une alimentation proportionnée, augmente la somme de force vitale, la vie se trouve, par ce moyen, prolongée dans la mesure déterminée par la nature même de la force vitale et par les conditions de l'existence.

A vrai dire, ces limites sont assez étroites, et l'on doit s'estimer très heureux, quand on tient à la vie, de ne pas l'abrégé sans trop compter qu'on la prolongera.

Peut-on l'abrégé? Oh! pour cela j'ose dire que rien n'est plus facile, et que je n'aurai pas grand mérite à enseigner cet art.

Ce sera peut-être là une raison de plus pour qu'on m'accorde le succès sur lequel je compte. Aux innocents les mains pleines.

Entrons donc en matière sans plus tarder; et, comme on ne saurait s'y prendre trop tôt pour bien faire, commençons par voir ce qu'il convient de faire, de faire faire, ou de ne pas faire, à l'égard des enfants pour abrégé leur vie.

La vie étant un peloton à dévider, il s'agit de voir les moyens d'en venir plus vite à bout, il s'agit de savoir à quel régime physique, moral et intellectuel, il convient de soumettre les enfants pour les épuiser et faire en sorte que leur vie soit aussi courte et mauvaise que possible.

III.—La respiration

Le principal organe de la vie est le poumon ; c'est lui qui décide, en médecine légale, si un enfant est né mort ou vif. C'est par lui que nous allons commencer.

Le poumon s'entretient et se développe par l'exercice qui lui est naturel, et par l'aliment qui lui est propre, l'air pur.

Le plus sûr moyen d'abrégé la vie consiste donc à priver cet organe de son aliment naturel et à réduire son action au minimum.

On y parvient admirablement en tenant les enfants enfermés le plus possible, car on ne le peut pas absolument, et en les empêchant de crier, même de parler, de faire du bruit, de se donner du mouvement dans leur cellule.

Les personnes qui ne peuvent pas garder leurs enfants devront les envoyer à l'asile ou à l'école ; mais elles auront soin de choisir, parmi ces établissements, celui qui sera le plus encombré, et surtout elles veilleront à ce que le trajet de la maison à l'école se fasse sans que l'enfant s'arrête à jouer en route. Car il profiterait de l'occasion pour se donner du mouvement et pour respirer l'air extérieur ; ce qu'il faut éviter à tout prix.

L'air étant approprié à nos poumons, on ne peut en prendre trop pour conserver sa santé, pourvu qu'on observe de mettre de l'huile dans la lampe à mesure qu'elle se consume.

Il n'y a donc, à ce point de vue, que la privation d'air qui puisse abrégé la vie. C'est pourquoi il importe de veiller à ce que cette privation soit aussi complète que possible.

Or, on ne peut l'obtenir, et pas sans peine, qu'en imposant aux enfants l'inaction et la confinement les plus rigoureuses, sous peine de les voir se développer, prendre des forces, au physique, au moral et à l'intellectuel, dans des proportions aussi ridicules que dangereuses, étant donné le but que nous nous proposons d'atteindre.

IV.—Les aliments

Après le poumon vient l'estomac, qu'Hippocrate appelle le " père de famille, " de la famille formée par les milliards de molécules qui composent notre organisme. Il faut donc aussi veiller de près sur cet organe, tant pour les boissons que pour les aliments.

Tous les médecins, et les hygiénistes les plus renommés, sont d'accord pour donner la préférence au régime végétal sur le régime animal, — même pour les hommes, à plus forte raison pour les enfants — et pour préconiser la cuisine la plus simple, la moins épicée.

Les animaux végétaux, disent-ils, fournissent une nourriture à la fois plus douce et plus tonique ; les végétariens sont plus rarement malades, et plus rapidement guéris. On assure que le régime végétal préserve et guérit les maladies de la peau, les mélancolies, les hypocondries, les dysenteries, les calculs urinaires ; il donne à l'esprit plus de lucidité ; au caractère plus de douceur, de liberté, d'égalité, de fraternité ; au corps plus d'énergie ; finalement, il prolonge l'existence.

“ On reproche à tort aux végétaux de nuire au développement des forces, puisqu'en tous pays ils sont les principaux aliments de la classe laborieuse et livrée à des travaux pénibles. Comme une autre preuve à titre de fortifiant, je dirai que, chez les Grecs et les anciens en général, les athlètes parvenaient à une plus grande vigueur en se nourrissant de végétaux et s'abstenant de vin.”
(KOSTAN, *Hygiène.*)

Théophraste dit, que manger beaucoup et manger de la viande fait perdre la raison, rend l'esprit lourd, et le jette dans une aliénation fâcheuse.

La conséquence s'impose : le moyen d'abréger la vie des enfants, c'est de les soumettre le plus tôt possible au régime animal, et d'éviter autant qu'on pourra, quoiqu'ils le désirent, de les nourrir de végétaux et de fruits.

“ La viande, dit Hufeland, la viande sera pour l'enfant ce qu'est le vin pour le jeune homme, c'est-à-dire trop forte et contraire aux lois de la nature. Voici quels en sont les résultats : on excite et on entretient dans l'enfant une fièvre artificielle ; on précipite la circulation du sang ; on augmente la chaleur, et on dispose le corps à des crises violentes et à des inflammations. Un enfant nourrit de la sorte a l'air bien portant ; mais la plus petite cause suffit pour mettre tout son sang en mouvement, et quand les dents commencent à pousser, que la petite vérole et autres fièvres se déclarent, causes qui, par elles-mêmes, portent le sang à la tête

Avec violence, alors on peut s'attendre à des fièvres inflammatoires à des convulsions, à des coups de sang, etc.

“ La plupart des hommes croient qu'on ne peut mourir que de faiblesse ; on meurt aussi d'un excès de force et d'irritation, ce à quoi expose l'usage mal entendu des stimulants. Outre cela, une nourriture aussi forte accélère, dès le commencement, le procédé de la vie et la consommation ; on donne trop d'activité à tous les systèmes et aux organes, et, au lieu de fortifier la vie, on procure les causes qui l'abrègent. On ne doit pas non plus oublier que, par là, on accélère trop le développement des dents, et, par suite, la puberté, un des moyens qui abrègent le plus la vie, et qui ont l'influence la plus fâcheuse sur le caractère même. ”

Il va de soi que, ce que Hufeland dit de la viande, s'applique également à ses extraits, y compris les potages, les consommés, etc.

Il n'y a donc pas à hésiter ; si vous voulez abrèger la vie de vos enfants, faites-leur manger beaucoup de viande.

V.—Les condiments

Pour obtenir un résultat encore plus complet, ayez recours à l'art culinaire, et, puisque nous tenons Hufeland en main, demandons-lui encore son opinion sur la cuisine, cela conviendra aussi bien aux adultes qu'aux enfants.

“ Je suis obligé, dit-il, d'accuser cette amie de notre palais, comme l'ennemie capitale de notre vie, et une des inventions qui contribuent le plus à abrèger nos jours.

“ Son plus grand art consiste à donner à tout un gout piquant et relevé. D'après cela, la moitié des aliments est composée de substances échauffantes, et au lieu d'atteindre le but qu'on se propose en mangeant, qui est de nourrir et de réparer, on augmente encore davantage, par le moyen des stimulants, la consommation intérieure, et l'on obtient, par conséquent, un résultat tout contraire. Après un repas de la sorte, on a presque toujours une espèce de fièvre artificielle, et l'on pourrait dire avec raison que celui qui est dans ce cas-là : *consumdo consumitur*.

“ Un autre triomphe de la cuisine est d'offrir les aliments sous la forme la plus concentré : tels sont les consommés, les jus, les coulis. On est parvenu à faire entrer, à force de cuisson, dans une petite soupe ou gelée, la quintessence de plusieurs livres de

bœuf, de plusieurs volailles et os à moelle. On croit avoir fait un chef-d'œuvre, lorsque, pour épargner aux dents la peine de mâcher et à l'estomac celle de digérer (1), on fait passer tout d'un coup dans le sang cette essence d'aliments ; on croit le rétablir plus promptement et l'on ne fait qu'accélérer sa destruction. ”

Comme on ne peut soumettre les enfants à une alimentation animale et à une cuisine de haut goût dès leur entrée dans le monde, on devinera sans doute qu'en attendant il convient de les leur imposer indirectement par l'intermédiaire de la mère ou de la nourrice qui devra être gravée comme une oie en mue. Il suffira pour cela de faire exactement le contraire de ce que prescrit Hoffmann (*Médecine raisonnée*) lorsqu'il dit :

“ Il est beaucoup plus prudent de donner aux nourrices des aliments qui engendrent un lait léger, fluide et doux. C'est une erreur grossière de croire que les nourrices font un lait meilleur et plus convenable à la santé de l'enfant, si elles usent d'aliments succulents, comme la viande, les œufs, la pâtisserie ; et c'est une coutume meurtrière que de leur faire suivre un semblable régime. Il faut bien plutôt le regarder comme la cause des maladies, souvent funestes, auxquelles les enfants des riches sont plus souvent et plus aisément exposés que ceux des pauvres. Le plus sûr est donc de donner aux enfants, pendant les premiers mois, un lait très léger, et successivement, c'est-à-dire vers la fin de la première année, on risque moins de le leur donner plus épais et plus nourrissant. ”

La raison de ces préceptes est facile à comprendre.

Pendant la période fœtale, l'enfant mène une vie purement végétatrice, il est lui-même un véritable végétal.

Après la naissance, s'il continuait à se nourrir d'un lait provenant de végétaux, son organisme se développerait sans secousse, et il prendrait des forces qui seraient une garantie de longévité, ce qu'il s'agit précisément d'éviter.

Au contraire, si la nourrice est fortement alimentée, le changement brusque de régime du nouveau-né, la disposition à se corrompre, d'un lait hautement animalisée, etc., ne pourront que compromettre la santé, la vie même du nourrisson, tout au moins

(1) Et à la salive celle d'imprégner ces aliments.

Ce régime le prédisposera à quelque bonne petite maladie inflammatoire dont il se ressentira toute sa vie, s'il en échappe.

VI.—Les boissons

Parlons maintenant de la boisson. J'aurais même du commencer par là, car l'état liquide est la première et la plus universelle forme de l'aliment dans tous les temps, dans tous les lieux, dans tous les âges, dans tous les règnes, et parce que les aliments solides se sont assimilés qu'après avoir été liquéfiés : *corpora non agunt nisi soluta*.

Mais je ne me pique pas d'écrire méthodiquement, et de soutenir une thèse *in forma academica*. Je saisis mes objets comme et quand ils se présentent.

L'eau pure est incontestablement la boisson la plus saine, et même la plus agréable au goût, quand on n'a pas perverti son palais par d'autres liquides.

Elle est d'ailleurs la base de tous les autres boissons, qui sont d'autant moins salutaires qu'elles s'éloignent davantage des qualités naturelles de l'eau et de ses effets sur l'organisme vivant.

Non seulement l'eau calme la soif et rince l'estomac, mais elle nous préserve de la plupart des maladies et suffit pour en guérir un grand nombre, peut-être toutes en les prenant au début.

Galien défend aux gens de boire du vin avant l'âge de 18 ans.

Platon, les ajourne jusqu'à 22 ans ; et il approuve la loi carthaginoise qui enjoint aux hommes de s'en abstenir le jour où ils cohabitent avec leurs femmes.

Hoffmann, et une foule d'autres médecins, regardent le vin comme un médicament plutôt que comme un aliment et ils le croient plus nuisible que salutaire.

“ C'est une expérience constante, dit Hoffmann, que ceux qui ne boivent que de l'eau conservent plus longtemps leurs dents et leur vue, et qu'ils sont plus sains, vivent plus vieux et mangent plus que ceux qui usent du vin ou de la bière. ” (*A suivre*).

L'EXERCICE DANS L'ÂGE MUR

Il existe, à l'Institut anatomique de Stockholm, une curieuse collection de pièces préparées par le Pr. Retzius. Mais entre toutes ces préparations, l'attention du visiteur est attirée par une grande

vitrine dont les nombreuses cases sont occupées par des yeux recueillis sur des cadavres d'âges différents, depuis la première enfance jusqu'à la vieillesse la plus avancée. A l'aide d'ingénieux procédés, on a conservé intactes, avec l'aspect qu'elles offraient pendant la vie, toutes les parties constitutives de l'œil, et des coupes verticales, qui partagent l'organe en deux moitiés, permettent d'en observer la structure intérieure.

Quand on passe en revue toute la série de ces préparations anatomiques, on est surpris de voir combien sont précoces les modifications apportées dans l'organe de la vision. Dès l'adolescence, la transparence du milieu de l'œil commence à s'altérer. Chez l'enfant de huit à dix ans, la masse gélatineuse qui porte le nom de " corps vitré " présentait la limpidité du plus pur cristal ; mais déjà vers la quatorzième ou quinzième année, on peut y constater la présence de filaments opaques, de stries blanchâtres qui la rendent moins diaphane et doivent nuire à la netteté parfaite de la vision. Chez l'homme de trente ans, les lignes opaques se multiplient, se rapprochent et s'entre-croisent pour aller, chez le vieillard, jusqu'à se fondre en une tache laiteuse qui peut, en devenant de plus en plus opaque, intercepter le passage des rayons lumineux.—C'est ainsi que les progrès de l'âge entraînent la déchéance progressive de la faculté visuelle. C'est ainsi que la vue " baisse " chez le vieillard, par diminution de la transparence du corps vitré, et c'est par le même mécanisme que se produit la cataracte " sénile, " quand les modifications de nutrition du milieu de l'œil atteignent le cristallin. Les vieillards ont des cataractes pour la même raison qu'ils ont des chevaux blancs.

N'est-il pas curieux de constater cette différence dans l'évolution des différents organes de l'être humain ? Les uns commencent déjà à donner des signes de déchéance alors que d'autres ne sont pas encore formés. Ainsi l'œil est déjà *mûr* à quinze ans, et la faculté visuelle ne peut à partir de ce moment que décroître, alors que les os sont loin d'être arrivés à leur complète formation, et demandent encore près de dix ans pour atteindre leur structure parfaite.

Beaucoup d'autres appareils organiques présentent d'une manière sensible, quoique moins accentuée, ce défaut de parallélisme dans leur développement. Tous les tissus et tous les organes ne *mûrissent* pas à la fois chez l'homme, et il en résulte que dans l'âge mûr certaines de nos aptitudes à l'exercice ont notablement diminué, tandis que certaines autres ont conservé toute leur intégrité.

A quarante-cinq ans les os et les muscles n'ont rien perdu de leur solidité et de leur vigueur. L'aptitude aux exercices de force et de fond est toujours la même. Il ne faudrait pas en conclure

que l'homme est aussi apte à toutes les formes de l'exercice qu'il l'était à vingt-cinq ans. Si l'appareil moteur proprement dit ne s'est pas sensiblement modifié dans la maturité de la vie, au moins chez celui qui l'a entretenu par un exercice régulier, il n'en est pas de même de certains autres appareils dont la déchéance est plus précoce, et notamment de l'appareil de la circulation du sang.

I

Le cœur et les artères, en dépit de l'exercice le plus rationnel, perdent avec l'âge une partie de leur aptitude à fonctionner, parce qu'ils perdent quelque chose de leur structure normale. De même que les éléments de l'œil commencent déjà à devenir moins parfaits chez l'adolescent dont les autres tissus sont encore en voie de formation, ainsi les tissus artériels commencent déjà à " vieillir " vers le milieu de l'âge adulte, tandis que les tissus musculaires sont encore jeunes dans l'âge mûr.

Dès l'âge de trente-cinq ans, on reconnaît même à l'état de santé parfaite, une certaine tendance à la *sclérose*, vice de nutrition qui altère la souplesse des vaisseaux, leur fait perdre une partie de leur force élastique. On a désigné les altérations de nutrition qui suivent les progrès de l'âge dans les artères de l'homme, par l'expression pittoresque de " rouille de la vie. " Mais la rouille, dans une machine, est le résultat d'un défaut de fonctionnement, tandis que les altérations des vaisseaux sanguins sont liées au fonctionnement même de la machine humaine : ils sont le résultat de *l'usure* de ses rouages les plus essentiels, et on les observe même de préférence chez les hommes qui ont fait abus d'exercice ou de travail.

Toutes les indications de l'exercice, dans l'âge mûr, toutes les précautions à prendre pour son application, sont dominées par ce grand fait physiologique : la moindre attitude des vaisseaux à supporter de violentes secousses. Cette imperfection du système artériel est cause d'une tendance notable à l'essoufflement ; et c'est par l'essoufflement que se manifeste la diminution d'aptitude de l'homme mûr aux exercices violents.

Les différences de structure des artères, même quand elles ne sont pas poussées jusqu'à la maladie, rendent l'homme de cinquante ans beaucoup plus vulnérable que l'homme jeune ; et vulnérable justement par l'organe le plus essentiel à la vie. C'est le cœur en effet qui subit le contre-coup d'élasticité des artères, en l'exercice forcé.

Chaque battement du cœur représente le coup de piston d'une pompe foulante, et les vaisseaux sanguins sont les tuyaux par où s'écoule le liquide pour aller porter la vie jusqu'aux molécules les plus éloignées de notre corps. Mais ces vaisseaux ne sont pas des

conduits inertes : ils sont doués, à l'état sain, d'une élasticité qui leur permet de *réagir* à chaque poussée du cœur en se distendant sous la pression de l'ondée sanguine, puis en revenant sur eux-mêmes pour rendre au liquide la poussée qu'ils en ont reçue. Le liquide, en se heurtant à la paroi d'une artère bien élastique, ne subit pas le même temps d'arrêt qu'il subirait sur une paroi rigide. Une boule de billard lancée contre une bande très élastique a presque autant de force au retour qu'au départ. Une artère qui a perdu son élasticité est, pour la colonne sanguine qui vient la frapper, ce qui serait pour la bille d'ivoire une bande qui ne "rend" pas. Et de même que le joueur doit pousser plus fortement la bille pour qu'elle parcoure le tour du billard, quand les bandes ne "rendent" pas, ainsi le cœur, quand l'artère a perdu son élasticité, doit exagérer son effort de *systole*, pour que chaque molécule de sang puisse parcourir le cercle des vaisseaux sanguins et revenir à son point de départ. En un mot, moins les artères sont élastiques, plus le cœur doit faire d'effort à travail égal.

Chaque battement de cœur, chez l'homme dont les artères ont vieilli, est donc l'occasion d'un accès de travail du muscle cardiaque. Ce surcroît de dépense de force passe inaperçu si les battements gardent leur lenteur normale, mais devient très sensible dès qu'ils s'accélèrent. Or certains exercices font doubler, en quelques instants, le nombre des battements de cœur. On comprend la fatigue qui doit en résulter pour l'organe déjà mis en imminence de surmenage par l'excès continu de travail qu'il était obligé de fournir.

La fatigue du cœur a pour conséquence toute naturelle une diminution momentanée de son énergie ; et quand l'organe faiblit, la poussée qu'il donne au sang n'est plus suffisante pour lui faire traverser aussi rapidement qu'il le faudrait, les vaisseaux où le sang a le plus de peine à circuler, soit en raison de leur étroitesse, soit à cause de la masse qui s'y précipite à la fois. De là des congestions dites "passives" des organes internes et notamment du poumon.

La congestion du poumon est, chez l'homme d'âge mûr, une conséquence fréquente des exercices qui accélèrent outre mesure le rythme du pouls ; elle se manifeste par l'essoufflement. L'essoufflement plus prompt, chez un homme habitué aux exercices physiques, est un des symptômes par lesquels se trahissent les commencements de la dégénérescence artérielle. Il y aurait imprudence grave à ne pas tenir compte de cet avertissement.

L'homme mûr doit donc renoncer à tous les exercices de vitesse comme la course, à tous ceux surtout dans lesquels des efforts énergiques viennent s'ajouter à la vitesse, par exemple à la course d'aviron. On voit bien des sujets d'une résistance exceptionnelle

continuer à pratiquer des exercices de vitesse jusqu'à quarante-cinq ans, mais il faudrait savoir comment se terminent d'ordinaire les prouesses d'exercice faites, " sur le tard. " Beaucoup d'affections du cœur sont les conséquences des exercices ou des travaux qui exagèrent l'effort de cet organe chez les hommes arrivés à la maturité. L'organe central de la circulation ne peut sans danger être soumis à un fonctionnement exagéré, quand son jeu artériel intact; quand il est en partie privé du renfort que lui prêtaient ces canaux contractiles, dont un physiologiste a si bien exprimé le rôle dans la circulation du sang, en donnant à leur ensemble le nom de " cœur périphérique. "

Tous les hommes qui utilisent le travail des animaux savent combien la vitesse se perd avec l'âge. Les chevaux de course, à peine arrivés à la pleine possession de leur force, sont retirés de l'hippodrome; ils feraient encore des courses de " fond " et sont capables pendant bien des années d'un excellent service au trot; ils ne peuvent plus courir dans les épreuves de vitesse. De même l'aptitude à la course baisse notablement chez l'homme, après qu'il a dépassé la trentaine, et les coureurs de profession qu'on voit encore en Tunisie parcourir de grands espaces avec une incroyable rapidité, sont obligés de se mettre, encore jeunes, à la retraite. Ceux qui tentent de continuer à courir après quarante ans finissent tous par succomber, atteints de graves lésions du cœur (*A suivre*).

Pour conserver les pieds chauds

Si vous voulez conserver les pieds chauds, ne vous chaussez pas étroitement. Les bottes et les souliers trop étroits empêchent par la pression la libre circulation du sang; mais si, au contraire, les chaussures n'embrassent pas les pieds de trop près, l'espace laissé entre le soulier et le bas fournit une bonne provision d'air chaud. De plus, ne gardez jamais des chaussures humides. Beaucoup de gens croient que, si les souliers ne sont pas positivement humides il est inutile de les changer; c'est une erreur, car lorsque la moindre humidité est absorbé par la plante des pieds, cette évaporation prend la chaleur du pied lui-même et la transpiration est arrêtée. On peut s'en rendre compte en constatant qu'au bout de quelques minutes les pieds sont froids et que le soulier paraît absolument sec,

HYGIENE

De la désinfection des locaux

Des expériences instituées récemment par MM. Ch. Chamberland, chef du service de microbiologie appliquée à l'hygiène à l'Institut Pasteur, et E. Fernbach sur l'action microbicide de certaines substances antiseptiques, ont fourni quelques éléments nouveaux pour l'étude de la question si importante et non encore résolue (pratiquement, du moins) de la désinfection des locaux. En voici les résultats principaux :

Ces recherches ont démontré que les germes desséchés sont beaucoup plus résistants que les germes humides aux divers procédés de désinfection, et qu'en général, l'efficacité des désinfectants augmente considérablement lorsque ces substances sont employées à chaud (40 à 50 0/0).

Il s'ensuit que, pour désinfecter un local, il faut commencer par pulvériser sur ses parois de l'eau tiède. Lorsque, une heure après, les germes secs se seront transformés, sous l'influence de cette pulvérisation, en germes humides, on pourra procéder à la désinfection proprement dite.

Mais quel désinfectant choisir ?

D'après MM. Chamberland et Fernbach, on peut se servir, soit de chlorure de chaux, soit d'eau de Javel du commerce, soit, enfin, d'eau oxygénée du commerce, substances plus actives que la solution acide de sublimé à 1 0/100. Mais le meilleur d'entre eux serait encore le chlorure de chaux employé sous forme d'une solution préparée de la façon suivante :

On delaye peu à peu 100 grammes de chlorure de chaux du commerce dans 1 200 grammes d'eau. On obtient ainsi une bouillie blanche qu'on laisse déposer pendant une heure, puis on la filtre et on recueille environ un litre de liquide jaune verdâtre dont l'odeur rappelle celle de l'eau de Javel, tout en étant moins forte et nullement désagréable. Ce liquide, qui contient de la chaux, du chlorure de calcium et de l'hypochlorite de chaux, est employé pour la désinfection des locaux *étendu de dix fois son volume d'eau*, car, fait étrange, et que MM. Chamberland et Fernbach ont simplement constaté sans pouvoir l'expliquer, cette solution à 1/10 est un désinfectant plus énergique que la solution originaire concentrée de chlorure de chaux.

Le chlorure de chaux en solution serait plus actif, d'un emploi plus commode et moins coûteux que l'eau oxygénée. Il serait aussi préférable à l'eau de Javel du commerce, dont l'odeur est désagréable et qui, en outre, étant très chargée de sels, laisse après évaporation un résidu considérable (environ 70 grammes par litre).

(*La Semaine Médicale*).

LE TRAVAIL INTELLECTUEL

Le travail est la loi de l'humanité. Pour les sociétés, comme pour les individus, il est la condition essentielle du bien-être, de la moralité, du bonheur, en donnant à ce mot son acceptation la plus large.

L'hygiène elle-même n'est qu'un résultat du travail intellectuel, qui en a découvert les conditions, et du travail physique, qui les réalise. Ces deux formes du labeur ont leurs lois spéciales, mais elles offrent aussi des caractères communs. Toutes deux entraînent une dépense, une usure d'éléments organiques que l'alimentation doit réparer, toutes deux ont pour conséquence la fatigue et le besoin de repos; toutes deux enfin doivent être soumises à des règles que nous allons indiquer en commençant par le travail intellectuel.

L'exercice de la pensée est involontaire et incessant pendant la veille. La vue des objets extérieurs, les réflexions qu'ils provoquent, tout ce qui frappe nos sens, devient la source d'idées qui se présentent à l'esprit, le traversent, y éveillent des souvenirs, y provoquent des comparaisons, puis s'effacent pour faire place à d'autres impressions tout aussi fugitives. Ce fonctionnement passif du cerveau n'est pas le travail. Celui-ci commence lorsque la volonté fixe la pensée sur un point, l'y applique et l'y maintient malgré elle. Entre ces deux manifestations de l'intelligence il y a la même différence qu'entre voir et regarder. Le travail intellectuel pourrait être défini : l'action cérébrale guidée par la volonté. Comme tout phénomène actif, ce labeur doit être maintenu dans de justes limites.

Le surmenage intellectuel a ses dangers comme l'autre.

L'excitation habituelle du cerveau réagit sur toute l'économie et en trouble les fonctions. Sous l'influence d'une tension d'esprit continuelle, l'appétit disparaît, les digestions deviennent paresseuses, l'hématose elle-même languit par l'immobilité à laquelle le corps est condamné et par la sédentarité que le travail intellectuel exige. Le corps s'amaigrit, le visage pâlit et les forces physiques diminuent; mais c'est sur système nerveux que cet abus de la pensée réagit le plus vivement. Il le rend mobile, excitable; le caractère s'aigrit, devient morose. Les travailleurs acharnés arrivent à l'indifférence pour tout ce qui n'est pas l'objet de leurs

études, ou donnent au contraire des marques d'une impressionnabilité démesurée. Absorbés par leurs pensées, ils s'isolent volontiers, fuient la société des autres hommes, évitent les distractions et finissent parfois par tomber dans l'hypochondrie, qui n'est que le début de perturbations cérébrales dont la folie est parfois le terme. Les annales de l'aliénation mentale en font foi. D'autres fonctions s'altèrent en même temps, des maladies organiques surviennent à la suite, et c'est ainsi que s'éteignent tant d'intelligences d'élite.

Le surmenage intellectuel est surtout à redouter aux âges extrêmes. Il est meurtrier chez l'enfant ; il est dangereux chez le vieillards. A cet âge, la mémoire et l'imagination ont notablement faibli ; la faculté de produire n'a pas diminué dans la même proportion, mais elle s'est modifiée. Le vieillard peut continuer les travaux dont il a acquis l'habitude ; son expérience, sa raison, mûrie par de longues réflexions, lui donnent même une compétence et une autorité qui manquent à la jeunesse ; mais il est inhabile à aborder de nouveaux sujets d'étude et il arrive un moment où il ne fait guère que se répéter ; et puis il se fatigue vite. L'homme qui dans sa jeunesse pouvait facilement supporter six ou sept heures d'études consécutives est obligé de se reposer toutes les deux ou trois heures ; il ne peut plus guère travailler que le matin ; les veilles laborieuses lui sont interdites et, s'il brave ces avertissements de la nature, il joue gros jeu. Je sais qu'il n'en est pas ainsi pour tout le monde. Je connais des savants, des écrivains, qui ont conservé, dans un âge très avancé, toute leur faculté de travail, toute leur sève et toute leur puissance ; mais ces personnalités brillantes sont rares, et ce n'est pas aux natures d'élite, aux organisations exceptionnelles que s'adresse l'hygiène, elle est faite pour le commun des mortels.

Les gens qui vivent par la pensée ont de la tendance à négliger le reste. Ils oublient trop facilement que, lorsqu'on veut voyager loin, il faut ménager sa monture, que le cerveau ne peut pas fonctionner d'une manière normale quand l'organisme souffre et que la nutrition languit.

La première condition pour l'homme de cabinet, comme pour l'ouvrier, c'est de ne pas dépasser la mesure de ses forces et de se fixer une limite.

Les huit heures de travail quotidien, au nom desquelles ils se font un mouvement si bruyant dans les classes ouvrières, pourraient être adoptées comme moyenne par les travailleurs intellectuels. Le labeur de la pensée fatigue davantage et use plus vite que celui des bras ; il réclame plus de sommeil et, à dose égale, il se supporte moins longtemps. Le savant, l'homme de lettres, ne connaissent ni le repos hebdomadaire, ni le chômage des jours fériés, et peu de gens sont capables de fournir une moyenne de huit heures de travail vrai, actif, fécond, sans arriver au surmenage.

L'heure de la journée qui convient le mieux à ce genre d'occupation varie suivant les individus et surtout suivant les âges. Les jeunes gens préfèrent le travail nocturne ; ils peuvent impunément prolonger leurs veilles studieuses, et le calme, le silence de la nuit, leur paraissent préférables à l'agitation du jour. A cette heure où tout repose, ils n'ont pas la crainte d'être dérangés, ils ont devant eux un temps que rien ne limite. Si le sujet demande qu'on s'y arrête plus longtemps, si l'inspiration est venue, on peut lui donner carrière, jusqu'à ce que le souffle s'éteigne ; on est quitte pour se coucher plus tard. Chez les hommes d'âge mûr. Le soir, la fatigue de la journée les accable et la veille leur est interdite par l'affaiblissement de leur vue et la fatigue que leur cause la lumière artificielle. Le matin, au contraire, ils sont frais, dispos, et retrouvent, pour quelques heures, leurs aptitudes d'autrefois. Le milieu du jour convient moins aux études suivies. C'est la partie de la journée qu'absorbent les affaires et les occupations courantes ; celle où on a le plus de chances d'être dérangé.

L'exercice est indispensable aux gens de cabinet, il est le contre-poids de leurs occupations sédentaires, le correctif de cette existence anormale. Il faut savoir se l'imposer et le doser comme un remède. Les exercices violents ne sont pas ceux qui conviennent en pareil cas ; la fatigue qu'ils occasionnent ne permet pas de se livrer ensuite à l'étude ; c'est la promenade au grand air qui remplit le mieux le but qu'il faut se proposer. Je ne prétends pas condamner l'équitation, l'escrime, ni même la vélocipédie à laquelle nombre de jeunes savants se livrent aujourd'hui ; je ne blâme ni les haltères ni les trapèzes à ceux qui ont encore assez de souplesse pour évoluer autour de la barre transversale ; mais les

Conseils que je donne s'adressent surtout aux hommes d'un âge mur. Dans la première moitié de l'existence, la vie exubérante qui s'agite en nous permet de supporter, sans trop de dommages, une foule de choses qui deviennent fatales plus tard. C'est l'heure de la vie où tout se répare ; dans la seconde moitié et surtout à la fin, toute perte est définitive.

C'est une erreur de croire qu'on peut compenser l'abus du travail par un excès de fatigue physique, qu'une heure ou deux d'un exercice violent peuvent détruire les effets d'une journée de labeur intellectuel. Le surmenage musculaire n'annule pas l'autre, il s'y surajoute. C'est une double dépense qui épuise l'économie, loin d'y établir un juste équilibre. Il faut d'ailleurs des organisations singulièrement vigoureuses et privilégiées pour pouvoir se livrer d'une manière fructueuse à un travail un peu aride, après une longue course en cheval ou en vélocipède. En général, on est rompu et on s'endort sur sa table de travail.

L'exercice hygiénique, c'est la promenade ; elle convient surtout après les repas. C'est une règle absolue de ne jamais se livrer au travail en sortant de table. Tant que la digestion n'est pas terminée, on l'entrave en faisant fonctionner son cerveau et l'on ne fait que de mauvaise besogne. Il faut, suivant l'âge et le tempérament, de deux à trois heures de repos après les principaux repas, et ce temps peut être consacré aux courses en ville, aux affaires, aux relations sociales, aussi bien qu'à la promenade. De cette façon, en tenant compte des heures de repos, on arrive à se conformer à peu près à la règle des trois 8, adoptée en Amérique pour l'âge de l'éducation, et à faire trois parties égales de sa journée : l'une pour le sommeil, l'autre pour le travail, la troisième pour tout le reste.

Huit heures de sommeil paraîtront à beaucoup de gens une exigence exagérée ; mais il faut tenir compte du temps perdu. C'est huit heures de séjour au lit que j'indique, et il y a la part de l'insomnie. Chacun, d'ailleurs, a pour cela sa mesure ; mais la règle absolue, c'est de ne pas marchander avec le besoin de sommeil. Lorsqu'on s'obstine à veiller quand même, on ne fait que mauvaise besogne et on arrive à l'épuisement.

Les pauvres gens qui se sont attardés et qui veulent se rattraper, à la veille d'un concours, croient y parvenir en prenant sur

leur sommeil, mais ils sont à un âge où on dormirait sur un baril de poudre.

Ni les tasses de café prises coup sur coup, ni l'air frais entrant par la fenêtre ouverte, ne parviennent à les tenir éveillés ; ils s'endorment debout et arrivent, au bout de quelque temps, à une impuissance radicale. Il est encore moins dangereux de se priver de nourriture, pour ne pas subir le repos nécessité par la digestion, que de se priver de sommeil. On peut vivre quelque temps sur son fonds en se contentant de bouillons, de potages, de tasses de lait prises à de courts intervalles ; mais on peut d'autant moins se priver de dormir que le travail auquel on se livre imprime une activité plus grande à l'organe dominateur que le sommeil a surtout pour but de reposer.

Il est un conseil excellent et que donnent tous les hygiénistes ; c'est celui de varier ses travaux. Malheureusement, il n'est guère pratique. L'homme de loisir, libre d'occuper sa pensée comme il l'entend, peut se faire un régime intellectuel aussi varié que ses repas. Il peut partager son temps, suivant ses aptitudes, entre les lettres, les sciences et les arts et passer d'un sujet à l'autre avec le même plaisir et la même stérilité ; mais ce n'est pas à cette catégorie de privilégiés que je m'adresse. Ce vagabondage à peu près passif à travers les champs de l'intelligence n'est pas du travail. Le producteur, l'homme utile, est de plus en plus forcé de se cantonner dans un domaine plus étroit et d'y concentrer sa pensée. On demandait à Newton comment il arrivé à ses admirables découvertes : " En y pensant toujours, " répondit-il. C'est qu'en effet, lorsque l'intelligence est en gestation d'une idée, elle s'y absorbe et ne la quitte plus. Le savant qui se croit sur la piste d'une découverte, l'écrivain qui termine un livre, y pensent à toute heure, en rêvent quelquefois, et c'est pour cela qu'ils ont besoin de distraction, que la société des autres hommes leur est nécessaire pour les arracher à l'obsession de leur pensée. La puissance d'abstraction des hommes comme Newton est aussi rare que leur génie.

JULES ROCHARD.

LES PARVENUS

Confucius était charpentier ; Mahomet, surnommé le prophète, était ànier ; l'empereur du Maroc, un directeur de Mont-de-Piété ; Bernadotte, roi de Suède, un chirurgien en garnison à la Martinique lorsque

les anglais prirent cette île : Madame Bernadotte était blanchisseuse à Paris ; Napoléon descendait d'une famille obscure de la Corse, et n'était que simple major quand il épousa Joséphine, fille d'un planteur de tabac à la Martinique ; Franklin était imprimeur ; le président John Tyler, capitaine dans l'armée ; Olivier Cromwell était brasseur ; le président Polk, aubergiste ; le beau-père d'Isabelle, reine d'Espagne, époux de la reine Christine et beau-frère du roi de Naples, avait été cafetier ; Christophe, roi de Haïti, était esclave à St Kittó ; Bolivar, droquiste ; Colomb était matelot ; le roi Louis-Philippe a été professeur de français ; Catherine, impératrice de Russie, fut vivandière ; Cincinnatus labourait son champ quand la dictature de Rome lui fut offerte.

Les causes de la mortalité par la consommation

On attribue la mortalité due à la phtisie pulmonaire à diverses causes.

1. Habitations malsaines, situées sur des terrains humides, dans des ruelles étroites et malpropres.
2. Alimentation impropre, souvent de mauvaise qualité et insuffisante.
3. Vêtements insuffisants pour se garantir contre les rigueurs du temps.
4. Habitudes irrégulières et durée du sommeil insuffisante.
5. Abus des boissons alcooliques.
6. Ignorance des lois de l'hygiène.
7. Défaut de soins médicaux.

COMMENT LES FEMMES VOIENT LES CHOSES

Sous ce titre, la *Revue Fénelon* du 16 Juin contient un article de son Rédacteur en chef sur lequel nous ne croyons pas inutile appeler l'attention de nos aimables lectrices. Orateur chrétien d'un esprit libéral, homme d'étude avant tout, ayant sondé la profondeur du cœur humain, et mieux placé que personne pour étudier les causes et les effets, l'abbé LE NORDEZ met souvent le doigt sur la plaie et force l'attention de ses lecteurs par un style dont la netteté n'exclut pas l'élégance.

L'auteur, dans une série d'articles, cherche à marquer la part qui incombe aux femmes dans notre état social ; dans un précédent numéro, il établissait pour elles la nécessité d'acquérir l'esprit philosophique et de le mettre en usage dans leurs occupations de mère, d'épouse et de maîtresse de maison ; aujourd'hui il leur rappelle que l'art et la vertu doivent en cela venir en aide à la nature.

Et tout d'abord, il nie avec juste raison la supériorité absolue d'un sexe sur l'autre : " Chacun des deux sexes ayant à remplir des fonctions morales d'ordre différent, il ne pouvait avoir dans

leur manière d'être conformité entière. " Nous irons plus loin en, ajoutant que les deux sexes se complètent l'un par l'autre, leur entente *absolue* produirait des résultats inespérés.

" On s'accorde à remarquer, continue l'auteur, que la raison domine chez l'homme et que la femme excelle par la sensibilité. De cette source naît aussi la vivacité de l'imagination, et d'autre par l'aptitude à remarquer les moindres détails dans les choses qui tombent sous les sens. "

C'est cette aptitude qui la rend spécialement apte à tout ce qui regarde l'administration d'une maison, l'ordre et la propreté, l'entretien de toutes choses, etc.

Un autre trait saillant chez la femme, c'est une sorte de perspicacité qui lui fait deviner souvent sur la physionomie de celui qui lui parle, le côté fort ou faible de son caractère, sa simplicité, sa vanité. Il est vrai que des sentiments d'attachement ou de malveillance viennent souvent en aide à cette perspicacité.

" Parce qu'elles jugent plutôt par sentiment que par raison, elles voient plus promptement que les hommes. Quand ceux-ci observent encore et mènent lentement, comme un procès, l'examen défiant de ce qu'ils veulent comprendre, souvent les femmes ont déjà vu et prononcent la sentence d'un mot vif, primesautier, clair et définitif. — Ainsi douées, il semble, de prime abord, que les femmes aient reçu de tempérament et de naissance l'esprit philosophique. Il n'en est pas ainsi cependant : et comme ce problème est d'une étude aussi fructueuse qu'intéressante, nous la réserverons pour un prochain article. "

Nous nous permettrons aussi de suivre l'abbé LE NORDEZ dans ses judicieuses réflexions, d'autant plus que nous y trouvons une intime satisfaction d'amour-propre. Voyant de parti pris — les choses à un point de vue différent, nous nous retrouvons souvent dans les mêmes appréciations pour aboutir toujours au même résultat : l'accomplissement du DEVOIR.

DR EVERY BODY.

Le bain pour les enfants

Pour les enfants au dessus de trois ans les bains quotidiens ne sont pas nécessaires et peuvent même être nuisibles, car ils provoquent des troubles de la peau, de l'appareil de la digestion et du système nerveux. Les bains donnés d'une façon peu rationnelle exposent l'enfant à des affections catarrhales et à toutes leurs conséquences. Le lavage suffit dans la majorité des cas. On peut baigner les enfants de temps en temps, en accordant une attention spéciale à la température et à la durée du bain.

Dans la première enfance, les bains ont une grande utilité thé-

rapeutique, non seulement à cause de leur influence sur les fonctions de la peau, mais aussi à cause de l'effet qu'ils exercent sur la nutrition et surtout l'organisme.

BULLETIN BIBLIOGRAPHIQUE

MELVILLE (Dr H.) *Guide pratique pour la préparation et l'injection des liquides organiques (Méthode de Brown Séquard)*. Volume in-8 illustré, prix 5 fr. Envoi franco contre un mandat de poste adressé à M. le Directeur de la Société d'Éditions Scientifiques, 4, rue Antoine-Dubois, Paris.

C'est un exposé très précis et très complet de l'histoire de la découverte de Brown-Séquard, des recherches auxquelles elle a donné lieu, du résultat des expériences cliniques, ainsi que de la méthode du

* * *

Fifteenth annual Report of the state Board of Health of the state of Rhode-Island, for the year ending December 31, and including the report upon the registration of births, marriages and deaths in In one 8 vo. Volume of 270 pages.

* * *

Proceedings and addresses at a SANITARY CONVENTION held at Stanton, Michigan, April 1893. Volume of 118 pages.

* * *

ZYMOTIC DISEASES IN CHICAGO. *Sanitary exhibit of the Illinois State Board of Health.* World's Columbian Exposition, 1893.

* * *

SMITH (Dr A. Laphorn). *Some of the elements of success in evelistony, read before the American Gynecological Society, May 1893.* Pamphlet of 12 pages.

* * *

liquide injecté. La dernière partie de l'ouvrage est réservée à la technique des injections.

Le livre de M. Melville est précieux pour le praticien.

* * *

VIAU (George). *Étude critique des intoxications par la cocaïne.* Brochure — 1893.

* * *

PINET (Camille) VIAU (George). *Essais d'anesthésie locale en chirurgie dentaire au moyen de la tropococaïne — observations chimiques et expériences sur les animaux,* brochure, 1893.

L'HYGIÈNE

Livres recommandés

Les lois de l'hygiène qui ont pris place dans les " Statuts de la province de Québec," mettent tous les individus sous le joug de la solidarité collective en ce qui concerne la santé publique. C'est bien un empiètement sur la liberté familiale et la liberté individuelle, mais qui est rendu en quelque sorte nécessaire par l'ignorance des populations en matières d'hygiène, et, partant, par l'excessive mortalité de notre peuple.

La connaissance et la pratique de l'hygiène dans les masses, mettraient un frein à ce débordement d'autoritarisme, feraient respecter la liberté familiale, la liberté individuelle. Ainsi s'impose l'obligation pour chacun d'acquérir les connaissances nécessaires hygiène.

Le *traité élémentaire d'hygiène privée*, du Dr Desroches, contient toutes les récentes conquêtes de cette science et fournit les moyens les plus pratiques. Cet ouvrage de 186 pages est pourvu d'un " Glossaire " qui donne l'étymologie d'un certain nombre de mots, avec lesquels celui qui n'est pas médecin n'est pas familier. Ce volume cartonné se vend 30 centins.

L'auteur a aussi écrit un petit livre d'hygiène, *catéchisme d'hygiène privée*, qui est destiné aux enfants pour des exercices de lecture et de mémoire. C'est un petit cours d'hygiène qui sert à inculquer dans l'esprit de la jeunesse la première des sciences, celle qui réalise admirablement cette maxime socratique : " Connais-toi toi-même. "—Le prix du catéchisme est 10 centins,

LE REMÈDE DU
PERE MATHIEU !



L'ANTIDOTE DE L'ALCOOL ENFIN TROUVE !

ENCORE UNE DECOUVERTE !

LE REMÈDE DU PERE MATHIEU

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

Vendu par les Pharmaciens, \$1.00 la bout.

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

HURTEAU & FRÈRE

MARCHANDS DE

BOIS DE SCIAGE

92, RUE SANGUINET, 92

MONTREAL

~~~~~  
**CLOS :**

COIN DES RUES

Sanguinet et Dorchester

Bell Telephone, No 6243.

Federal Telephone, No 1647.

Bassin Wellington, en face des

Bureaux du Grand Tronc.

Bell Telephone, No 1404.

**MALADIES DE L'ESTOMAC**

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

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

WINCKLER, MONTREUIL (Seine) près Paris.

**Montreal : ARTHUR DECARY, Pharmacien,**

COIN DES RUES ST-DENIS ET STE-CATHERINE.

## EMULSION OREOSOTEE "CARRIERE"

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

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

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

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

#### CHAQUE ONCE CONTIENT

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

#### SIROP D'HYPHOPHOSPHITES COMPOSÉ, DE CARRIÈRE

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

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

#### CHAQUE DRACHME CONTIENT

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

 Échantillons fournis sur demande.

### PHARMACIE CARRIERE.

1341, RUE STE-CATHERINE, - - - MONTRÉAL

**ENCYCLOPÉDIE D'HYGIÈNE ET DE MÉDECINE PUBLIQUE.** *Directeur : Dr JULES ROCHARD. Libraires-Éditeurs : L. BATAILLE et Cie., Place de l'École de Médecine, Paris.*

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

L'Encyclopédie d'hygiène et de médecine publique a pour but de donner aux médecins les connaissances qui 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 fascicules de dix feuilles et dans un laps de trois ans. Elle comprendra environ huit volumes in-octavo raisin, de 800 pages en moyenne. Indépendamment de la table des matières qui sera annexée à chaque volume, une table alphabétique très détaillée sera placée à la fin de l'ouvrage pour faciliter les recherches.

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

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

---

---

## CAPILLINE

### PROPRETÉ BEAUTÉ ET EFFICACITÉ Sont les propriétés de la CAPILLINE

MONSIEUR S. LACHANCE, Montréal, 21 Juin 1892.

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

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

Votre tout dévoué,

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

MONSIEUR S. LACHANCE, Montréal, 6 Juin 1892.

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

Votre tout dévoué,

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

# PHARMACIE DECARY

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

PRODUITS CHIMIQUES ET PHARMACEUTIQUES.

ARTICLES DE TOILETTE ET PARFUMERIE

Trois pharmaciens diplômés sont attachés au Laboratoire des prescriptions.

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

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

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

## ◀ SPERMINE + CEREBRINE ▶

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

## DEPOT POUR LE CANADA

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

## VIN BRAVAIS ✕ ELIXIR BRAVAIS .

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

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

*Anémie, Rachitisme, Débilité, Maladies Nerveuses.*

Agent général pour le Canada :

**ARTHUR DECARY, Pharmacien-Chimiste,**

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

☞ Pharmacie ouverte toute la nuit. Téléphone Bell 6833.

## RAISONS POUR LESQUELLES L'ON DOIT SE SERVIR

— DU —

# BAUME RHUMAL

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

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

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

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

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

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

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

“ Votre, etc., LOUIS FRUITIER.”

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

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

**Le Baume Rhumal est en vente partout.**

**L. R. BARIDON, Pharmacien,**

**1703, Rue Ste-Catherine.**

SEUL AGENT POUR LE CANADA.