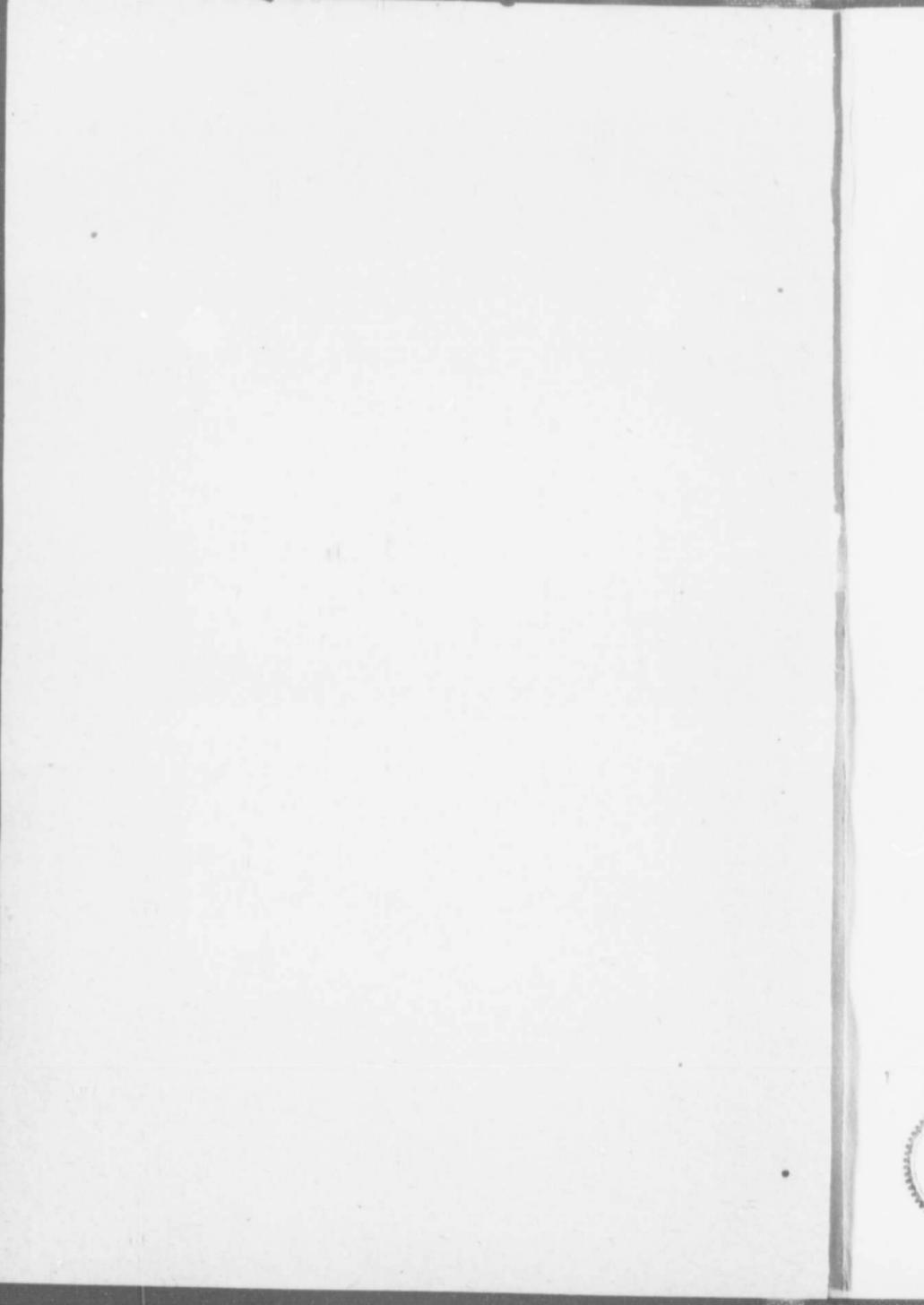


PETIT TRAITÉ D'HYGIÈNE  
à l'usage de  
L'ÉCOLE PRIMAIRE  
par le  
Docteur J.-G. PARADIS.

LB 1587  
A3  
P37

610  
P22

2199



---

PETIT TRAITÉ D'HYGIÈNE  
À L'USAGE DE  
L'ÉCOLE PRIMAIRE

---





PETIT TRAITE  
D'HYGIENE

A L'USAGE DE  
L'ECOLE PRIMAIRE

PAR

le Docteur J.-G. Paradis  
(de Montmagny)

Avec une préface de Mr l'Abbé Camille Roy,  
de La Société Royale



QUEBEC

1906

Réjean  
Olivier

8659

Ex-Libris

LB1587

A3

P37

## P R É F A C E

---

Les approbations élogieuses que l'on a prodiguées au « Petit traité d'hygiène » suffisent à le recommander au public, et nous pourrions donc dispenser de le lui présenter. Que pourrions-nous ajouter qui soit plus persuasif que le jugement autorisé de spécialistes compétents ?

D'ailleurs, l'objet même de ce petit livre ne nous invite-t-il pas à lui accorder un particulière attention ? La science de l'hygiène n'est pas encore assez répandue et vulgarisée parmi nous ; le peuple des campagnes l'ignore trop profondément, et ce « Petit traité » qui a été fait pour l'école primaire, ne pourra que largement contribuer à faire pénétrer quelques notions justes et précises dans l'esprit de nos gens.

La définition de l'hygiène que l'auteur a mise en tête de son livre est bien propre à faire

estimer et apprécier à sa juste valeur une science si utile, et le manuel qui nous la fait connaître.

« L'hygiène c'est la science qui nous enseigne à conserver notre santé. » Or, la santé, si l'on se place au point de vue simplement humain, n'est-elle pas le bien fondamental de la vie ? Ce bien n'est-il pas, en réalité, l'appui solide sur lequel chacun peut édifier les œuvres de sa carrière ? Et Monsieur Paradis n'a donc presque pas dépassé la limite d'un raisonnable enthousiasme pour la science qu'il a si soigneusement étudiée, quand il écrit : « De même que la santé est le premier des biens, de même l'hygiène est la première des sciences. » Honoré Mercier n'avait-il pas dit avant lui, en transportant cette question de l'hygiène dans le domaine des obligations morales : « J'estime que le souci de la santé publique est le premier devoir d'un homme d'Etat. »

Aussi la science de l'hygiène, si apparentée avec la morale, n'est-elle pas absolument neuve, et l'on en pourrait longuement retracer l'histoire, et faire voir peut-être que ses origines se confondent avec les plus anciennes religions. Les peuples sémitiques et indiens se

soumettaient à des prescriptions cultuelles rigoureuses qui se pourraient rattacher à une science assez précise de l'hygiène. Alimentation, ablutions, purifications, étaient réglementées souvent avec une scrupuleuse sagesse, et il faut bien convenir que l'alimentation, les ablutions et les purifications constituent autant de chapitres indispensables d'un bon traité d'hygiène.

Le culte de la beauté humaine, plus encore que la piété pour les dieux, avait inspiré aux Grecs un grand souci de favoriser l'harmonieux développement des formes et des forces de l'homme. On sait quelle large part l'on donnait dans les écoles d'Athènes et de Sparte aux exercices qui assouplissent et fortifient les membres de l'enfant.

Des motifs tout aussi nobles ont inspiré M. le docteur Paradis. Il veut que notre race soit forte et belle ; il veut aussi développer parmi nous, comme une merveilleuse ressource d'énergie, la bonne santé individuelle et publique ; il estime qu'on doit préserver le capital humain qui est la plus précieuse des richesses nationales ; et il veut enfin, et c'est ici qu'apparaît la piété de l'auteur, il veut que

l'hygiène devienne parmi nous une forme spéciale plus connue de la charité. L'hygiène est une vertu, si l'on considère que nous avons le devoir d'en pratiquer les lois pour ne pas incommoder ou contaminer nos voisins. Il faut être propre pour se rendre service à soi-même; et il faut l'être aussi pour cette raison qu'il ne faut pas nuire à autrui, et que la bonne santé publique dépend, en grande partie, de l'observance des lois de l'hygiène individuelle.

C'est pour que l'on surveille et pratique l'une et l'autre, l'hygiène individuelle et l'hygiène publique, que M. le docteur Paradis a divisé son manuel en deux parties. Dans la première, il traite de l'hygiène personnelle et de l'hygiène familiale qui s'y rattache étroitement; dans la seconde partie, il donne des notions très précises sur les principales questions qui intéressent l'hygiène collective.

Chacune de ces parties est subdivisée en chapitres très courts, qui sont remplis et débordent de substantiels et très pratiques conseils. L'auteur connaît bien nos mœurs canadiennes, nos habitudes de vie, et il a fort bien distingué celles-là de nos mœurs et de nos habitudes qui vont à l'encontre de l'hygiène.

Il est de mode, dans notre littérature descriptive, de parler de la proprette maison canadienne. Notre maison est-elle toujours si proprette, et digne d'un qualificatif si pittoresque ? M. Paradis le voudrait bien, et il a donc consacré les premières leçons de son livre à la position, situation, direction et tenue de la maison de famille. On y voit ce que doit être l'hygiène personnelle et domestique. L'homme du foyer apparaît ici à travers le médecin ; M. Paradis voudrait que tous nos foyers canadiens fussent le lieu toujours propre, aimé et recherché de la vie familiale. « Le foyer, c'est le royaume de la famille. C'est là que se passent tous les grands événements : naissances, mariages, décès, etc. C'est autour de ce petit domaine que se concentrent toutes les nobles ambitions, que s'édifient toutes les espérances ; c'est la patrie réduite à ce qu'elle a de plus sublime et de plus saint. C'est un horizon qu'on ne franchit que pour s'empresseur d'y revenir. »

Or, ce foyer domestique, il faut qu'il soit tout plein d'air pur et de soleil, bien propre et pourvu de tout ce qui est nécessaire à l'hygiène de la vie ; il faut qu'on y mange des ali-

ments sains et bien apprêtés, et qu'on y dorme dans des chambres où l'on puisse trouver les deux cents litres d'oxygène qui sont nécessaires à un séjour moyen de dix heures par jour. Il faut que dans cette maison, chacun s'inquiète d'observer les lois et les pratiques qui assurent la propreté du corps, et qu'on y fasse donc usage de bains et de lavages suffisants.

De la maison de famille, les sollicitudes de M. Paradis vont à la maison d'école. Il consacre à l'école et à l'hygiène des enfants qui la fréquentent six leçons fort instructives. Assurément nul foyer de vie collective ne doit plus que l'école attirer l'attention des hygiénistes ; et l'on a grandement raison de surveiller aujourd'hui avec vigilance la construction et l'ameublement de nos petits collègues paroissiaux. Et le devoir du maître est de voir lui-même à ce que la vie scolaire ne puisse altérer la santé des enfants qui lui sont confiés.

M. le docteur Paradis insiste encore, avec raison, sur deux graves maladies qui exercent tant de ravages parmi nous : l'alcoolisme et la tuberculose. C'est dans la seconde partie de son traité qu'il cause avec le lecteur de ce double fléau, parce qu'il appartient aux pou-

voirs publics de collaborer avec l'individu pour enrayer un mal dont souffre la nation. On trouvera sur les dangers de l'usage de l'alcool, et sur les moyens de prévenir la tuberculose des conseils très avisés que l'on devrait connaître dans toutes nos familles.

Le « Petit traité d'hygiène » ne saurait donc être trop répandu dans les paroisses canadiennes. Il n'est pas rédigé sous une forme trop didactique; on n'y procède pas par demandes et par réponses : et c'est pourquoi sans doute le Conseil de l'Instruction publique l'a recommandé comme « livre du maître » pour nos écoles primaires ; mais, c'est précisément cette forme libre, très précise d'ailleurs et très condensée, qui en fait la lecture si facile et si attrayante. C'est un livre où le maître, les parents et les enfants trouveront grand profit. Et, nous l'espérons, ce petit traité ira de l'école dans la famille faire son œuvre bonne et salutaire.

CAMILLE ROY, Ptre.

Québec, le 14 juin 1906.



---

---

# Petit Traité d'Hygiène

## à l'usage de l'Ecole Primaire

---

---

« La santé publique est le fondement où reposent le bonheur du peuple et la puissance de l'Etat. Ayez le plus beau des royaumes ; donnez-lui des citoyens intelligents et laborieux, des manufactures prospères, une agriculture productive ; que les arts y fleurissent ; que les architectes y couvrent le sol de temples et de palais ; pour défendre tous ces biens, ayez la force, des armes de précision, des flottes de torpilleurs,—si la population reste stationnaire, si, chaque année elle diminue en stature et en vigueur, la nation devra périr. Et c'est pourquoi j'estime que le souci de la santé publique est le premier devoir d'un homme d'Etat. » — MERCIER.

---

« La suprématie mondiale appartiendra au peuple qui, conscient de l'hygiène, de sa né-

cessité, saura intervenir avec intelligence, se sera préparé des générations puissantes.»

CHAPLEAU.

---

« On doit conserver le capital humain qui est la plus précieuse des richesses nationales. »

---

« L'hygiène a accru les richesses, diminué les souffrances, prolongé la vie. Elle a sauvé des milliers d'existences ; elle en sauvera bien plus, au fur et à mesure que seront mieux connues et plus habilement pratiquées ses méthodes préventives. » — TURGEON.

---

Qu'est-ce que l'hygiène ?

C'est la science qui nous enseigne à conserver notre santé.

On admet aujourd'hui la très grande nécessité de répandre cette science chez le peuple.

C'est par l'école que nous obtiendrons ce but si louable.

L'hygiène doit être pratiquée par les individus et par la société.

Dans la grande famille humaine, nous

sommes tous solidaires les uns vis-à-vis des autres, et ces devoirs que dans la vie de tous les jours, nous pratiquons envers nous-mêmes, nous les devons à autrui. Il en est des lois de l'hygiène comme des grandes et inéluctables lois de la charité chrétienne : en les pratiquant pour soi, nous en faisons bénéficier les autres.

Étudions avec soin cette science dont les applications incessantes et impérieuses nous rendront d'inappréciables services.

L'hygiène est la science de la salubrité, de la propreté, du bien-être et de la bonne santé.

Son code contient de très nombreux articles, et ses préceptes ont reçu la sanction de la loi civile, après avoir reçu la sanction de l'étude, de l'expérience et de la sagesse.

De même que la santé est le premier des biens, de même l'hygiène est la première des sciences. Elle embrasse l'homme et toutes ses facultés ; elle veille sur sa naissance, le suit dans tout le cours de son existence et lui trace la voie normale où il doit évoluer, loin des intempéries, des insalubrités ; loin de tout ce qui est incompatible avec la conservation de la santé.



## PREMIERE PARTIE

---

### PREMIERE LEÇON

---

#### La maison de la famille

La maison d'habitation, voilà une question très importante au point de vue de la santé de la famille. L'on semble n'y prêter, cependant, qu'une insuffisante attention. La raison de cette négligence réside dans un défaut de connaissances suffisantes de ce sujet.

La première chose à étudier avant de construire une maison d'habitation, c'est le choix d'un endroit convenable. On choisira un terrain sec, légèrement élevé et bien exposé au soleil. La promiscuité d'un marais, d'une usine, d'une forge, d'une tannerie, etc., devra être soigneusement évitée. Si un ruisseau d'un bon débit, ou une petite rivière cou-

mille et pour soi-même, une maison que l'on habitera durant toute sa vie, n'est-il pas raisonnable de donner à cet acte la plus grande somme de précautions.. La maison sera spacieuse, sans être trop grande toutefois. On tiendra compte du fait que nos familles canadiennes dans les environs, on fera bien de s'en rapprocher. C'est un voisinage utile et très agréable. On recherchera aussi la proximité d'un bosquet, et l'on fera en sorte qu'il soit une protection contre les vents d'est, toujours malsains.

Quand on aura fait un choix judicieux du terrain, on s'efforcera de placer la maison dans la meilleure orientation possible, par rapport au soleil et aux courants d'air.

Le soleil est notre meilleur ami ; c'est le distributeur inépuisable de la lumière et de la chaleur ; c'est le dispensateur de la santé et de la vie. Donnons-lui de nombreux et larges accès dans la maison d'habitation de la famille.

Il est un adage éternellement vrai que l'on ferait bien de méditer :

« Là où n'entre pas le soleil, entre le médecin. »

La meilleure orientation pour la maison c'est de regarder les quatre points cardinaux, avec la porte principale au sud.

Ces détails ne sont pas des puérités ; ils sont d'une grande importance.

Lorsqu'il s'agit de construire, pour sa femmes sont, Dieu merci ! nombreuses et remunerantes ; il faudra leur assurer de l'espace. D'un autre côté, on pensera à la rigueur de nos longs hivers canadiens ; une maison trop grande est plus difficile à préserver du froid.

La distance entre les planchers et les plafonds sera de  $8\frac{1}{2}$  à 9 pieds. La cave sera haute et bien éclairée ; le sol en aura été préalablement drainé et assaini.

Quant aux matériaux à employer, nous avons le choix entre la pierre, la brique et le bois. C'est le bois qui est, de beaucoup, le plus employé dans nos campagnes, où cet article est en grande abondance. Le bois est parfaitement convenable au point de vue hygiénique. Une maison toute construite en bois peint ou huilé est ce qu'il y a de plus désirable. Cette maison sera solidement cons-

truite et de manière à protéger ses habitants contre le froid et les intempéries.

Généralement, dans nos campagnes, on bâtit sans plan conçu à l'avance, d'après les caprices du premier charpentier venu. On obtient ainsi de pauvres résultats dont on souffre toute la vie.

La maison la plus convenable, au point de vue du confort et de l'hygiène, est la grande maison à un seul étage, avec cave haute et grenier.

Mettons en pratique, dans la construction de nos maisons d'habitation, les sages conseils que nous donne la science de l'hygiène, et nous en retirerons de précieux avantages. Une maison construite selon les règles de l'hygiène ne coûte pas un sou plus cher que si nous la construisions sans plan et d'une manière inintelligente.

---

## DEUXIEME LEÇON

---

### La maison d'habitation

---

ORDRE, PROPRETÉ, ÉCLAIRAGE, VENTILATION  
ET CHAUFFAGE

L'hygiène qui préside si soigneusement à la construction de nos maisons d'habitation, nous prescrit aussi les règles qui doivent nous régir dans la maison.

Il ne suffit pas d'avoir une maison bien construite au point de vue de l'hygiène, il faut encore et surtout régler sa vie, au foyer, de manière à ne pas transgresser ses prescriptions. Le meilleur critérium de la civilisation et de la bonne éducation est le logement. C'est le théâtre et l'école de toutes les vertus domestiques. Le foyer, c'est le royaume de la famille. C'est là que se passent tous les grands événements : naissances, mariages, décès, etc. C'est autour de ce pe-

tit domaine que se concentrent toutes les nobles ambitions, que s'édifient toutes les espérances ; c'est la patrie réduite à ce qu'elle a de plus sublime et de plus saint. C'est un horizon qu'on ne franchit que pour s'empressez d'y revenir.

Pour un grand nombre d'entre nous, avec l'église paroissiale, le foyer familial est tout l'univers.

Faisons de la maison d'habitation un lieu agréable et sain qui plaise sous tous les aspects. Les principaux attraits de la maison, c'est l'ordre, c'est la propreté. Ces deux qualités primordiales ne doivent pas être l'attribut que des riches, que des grands. Elles doivent être pratiquées surtout par les pauvres et les humbles. Rien n'est si bon marché que la propreté, rien n'est aussi facile à pratiquer que l'esprit d'ordre et de régularité en toutes choses. La propreté n'est pas une simple vertu de luxe, de parure extérieure : c'est, avant tout, une question de salubrité ; c'est un des plus grands facteurs du bien-être et de la santé. C'est l'un des principaux articles, sinon le premier article du code de l'hygiène privée et publique

*Eclairage.*—L'intérieur de la maison sera bien éclairé. Le soleil devra y entrer libéralement. La lumière solaire est un puissant purificateur qui assainit et vivifie tout. Qu'il n'y ait pas d'endroits sombres et humides dans la maison. Ces coins sombres sont autant de foyers où germent les miasmes délétères, causes de tant de malaises et, parfois, de maladies mortelles.

*Ventilation.*—La maison sera bien ventilée. Ce problème de la ventilation est très important.

De même que la lumière du soleil, l'air pur doit circuler librement dans la maison. En été la ventilation est très facile à faire : on n'a qu'à laisser ouvertes, à certains moments, les portes et les fenêtres.

Il existe, dans nos campagnes, une déplorable coutume contre laquelle on ne saurait trop protester. Sous le prétexte de tenir une partie de la maison plus propre que l'autre, on en ferme hermétiquement toutes les ouvertures. On intercepte la lumière du soleil au moyen de papiers feutres très épais. Ces chambres sont scrupuleusement tenues à l'abri de l'air et de la lumière. Quand vous entrez dans

ces pièces, une vague froide vous frappe la figure et une couche d'humidité vous prend à la gorge. Cette manière de tenir sa maison est absolument contraire aux règles de l'hygiène. C'est dans ces chambres humides et froides que l'on contracte les bronchites, les névroses et les affections rhumatismales qui nous affligent si souvent.

Évitons cette sorte de propreté mal comprise. Si l'on désire tenir certaines pièces de la maison en réserve pour les amis et les visites que l'on reçoit, c'est parfait, mais n'en faisons pas des coulisses sombres et malsaines.

Nous insistons fortement sur ce précepte : Il faut que la lumière du jour et l'air pur circulent largement dans toutes les parties de la maison d'habitation. La santé de la famille est à ce prix.

\*  
\* \*

En hiver, il est de la plus haute importance que la température de la maison soit uniforme dans toutes les chambres. Pour économiser un peu de combustible, on tiendra parfois toute une moitié de la maison privée

de la chaleur du poêle. C'est encore une coutume dangereuse et préjudiciable à la santé.

Le passage, d'une chambre chauffée dans l'une de ces chambres froides, est la cause d'une foule de maladies que l'on pourrait si facilement éviter. On laisse, dans ces chambres froides, des vêtements, des paletots, des chapeaux, etc., et, au moment de s'en servir, on ne se donne pas toujours la peine de les réchauffer. On est surpris, ensuite, si l'on éprouve des douleurs rhumatismales, des névralgies de toutes sortes, des rhumes et des bronchites.

L'économie mal entendue de quelques voyages de combustible ne doit pas être mise en ligne de compte, quand il s'agit de la santé de la famille.

*Chauffage.*—Surbled, dans son traité d'hygiène, dit au sujet du chauffage : « Les appareils de chauffage, pour répondre à leur destination, doivent offrir plusieurs conditions qu'on peut résumer ainsi :

1°. « Fournir assez de chaleur pour donner aux appartements une température constante et uniforme, quel que soit d'ailleurs l'état de l'atmosphère extérieur ;

2° « Chasser directement au dehors le produit de la combustion en en préservant les locaux où ils fonctionnent ;

3° « Ne pas modifier sensiblement la quantité de vapeur d'eau de l'air respiré ;

4° « Être économiques. propres, pas trop encombrants et sans danger d'incendie. »

Ces quatre propositions de l'éminent auteur de la « Société protectrice de l'enfance, » nous tracent judicieusement les règles à suivre pour chauffer convenablement nos maisons d'habitation.

La chaleur est une des conditions essentielles à la vie humaine. Le soleil que le bon Dieu a créé pour distribuer la lumière, prodigue aussi les bienfaits de sa chaleur sur toute la terre habitée.

La chaleur solaire suffit surabondamment pour protéger, contre les intempéries, l'homme qui habite les régions tropicales. Dans les régions tempérées, elle est déjà insuffisante dans les humides saisons de l'automne et de l'hiver. Dans les pays du nord, la chaleur du soleil ne nous est suffisante que pendant les trois mois de l'été. Durant les trois autres saisons de l'année et surtout du-

rant les mois rigoureux de l'hiver, nous devons recourir au chauffage artificiel.

Cette question du chauffage de nos maisons est un problème très important.

Dans nos campagnes, c'est le poêle à bois qui est le calorifère le plus universellement répandu. Si ce n'est pas le système idéal, c'est cependant le meilleur qui puisse être utilisé chez nous. Il n'est pas ici question du poêle cylindrique chauffé au charbon : ce système à combustion lente doit être complètement prohibé. Ces poêles sont des instruments anti-hygiéniques au premier degré.

Le poêle canadien est un système à combustion vive dépourvu des dangers des poêles à charbon. Pour bien remplir son rôle il sera placé dans le centre de la maison, uni à la cheminée par un bon tuyau de tôle. Le réglage se fera par l'orifice d'admission de l'air destiné à la combustion, (petite porte), orifice que l'on augmente ou diminue à volonté, et non par la valve ou clef placée sur le trajet du tuyau.

Ce détail est très important, et l'on comprendra facilement que si l'on obstrue la lumière du tuyau, les gaz provenant de la com-

bustion, ne trouvant point d'issue pour se diriger vers la cheminée, se répandront dans l'appartement.

La cheminée devra avoir un bon tirage. Pour cela, on lui donnera une hauteur suffisante qui dépassera de quelques pieds les parties les plus saillantes du toit.

Ce système de chauffage par le poêle à bois uni à la cheminée par un bon tuyau, devra être souvent nettoyé et ramoné pour qu'il conserve un bon tirage.

Le chauffage par le foyer ouvert de la cheminée ne constitue pas lui seul un système de chauffage suffisant. Il ne produit pas assez de rayonnement et il détermine un courant d'air trop excessif. Il a cependant, sous ce rapport d'appréciables avantages, et nous devrions profiter de cette activité très grande de tirage pour assainir nos maisons lorsque, dans les mois humides de l'automne et du printemps, les portes et les fenêtres sont fermées tout le long du jour. Une bonne flambée de bois pétillant réchauffe très agréablement la famille réunie autour de lâtre, à la veillée, quand, au dehors, le vent souffle et les feuilles tombent.

## TROISIEME LEÇON

---

### Soins de la maison.—Cuisine

La maison est construite selon les règles de l'hygiène ; elle est pourvue d'un bon système de ventilation et d'un bon appareil de chauffage. Devrons-nous insister sur l'extrême importance de la propreté de la maison ?

Notre expérience nous force à dire qu'il existe, à ce sujet, une négligence déplorable chez un trop grand nombre. Dans nos maisons rurales, il est d'usage que la famille se réunisse et passe presque tout son temps libre dans la cuisine. Cette pièce sert à tous les usages possibles et impossibles : c'est la cuisine, la salle à manger, la buanderie, c'est, en un mot, la chambre à tout faire, Cet état de choses ne devrait pas exister, et sous aucun prétexte.

La cuisine ne doit servir qu'aux fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire la prépa-

ration et la cuisson des aliments. Cette pièce sera la plus propre de la maison. Les murs et les parquets seront en bois poli et huilé, afin d'être plus facilement nettoyés par de fréquents lavages.

On aura soin de ne rien garder dans la cuisine, tels que débris de repas, restes de viandes, etc. Tout ce qui n'est pas utilisable sera soigneusement écarté. On se servira à cette fin d'une chaudière ou boîte métallique que l'on nettoiera avec soin après chaque usage. On mettra dans le fond de cette chaudière une légère couche de cendre ou de terre sèche.

Les vidanges de la cuisine seront transportés dans un endroit assez éloigné pour que les exhalaisons qui s'en dégagent ne parviennent pas jusqu'à la maison. On créera à cet effet un dépotoir dans un coin du jardin. Ce dépotoir recevra toutes les vidanges de la maison, de quelque nature qu'elles soient. Il est entendu que ce dépotoir sera bien entretenu et recouvert matin et soir de quelques pelletées de terre sèche. Dans ces conditions, les alentours de la maison seront propres et hygiéniques.

L'évier de la cuisine se déversera dans une canalisation ou égout bien perméable et recouvert.

On ne saurait éviter trop rigoureusement de placer les lieux d'aisance à proximité de la cuisine. Nous le répétons, la cuisine devra être l'une des pièces les plus propres de la maison et ne servira qu'à la préparation des repas de la famille.

On ne devra pas permettre au chien de coucher dans la cuisine. La place du chien est au chenil ou à l'écurie. Cette règle est très importante, et l'on pêche gravement contre l'hygiène chaque fois qu'on l'enfreint.

Il est sévèrement défendu de couvrir le plancher de tapis, de catalognes ou paillasons. Tout au plus pourra-t-on permettre de placer un petit tapis auprès de la porte d'entrée pour s'y frotter les pieds, à la condition que ce petit tapis soit soigneusement battu et secoué au grand air soir et matin.

Ces catalognes, tapis et paillasons sont des foyers où naissent et pullulent les microbes et les germes de toutes les maladies.

Les armoires, buffets, garde-manger, etc., seront l'objet de la plus grande propreté.

Le lait et le beurre, qui absorbent si facilement toutes les odeurs ambiantes, seront conservés dans un local spécial, bien éclairé et surtout parfaitement ventilé, à l'abri de toute contamination et de toute mauvaise odeur.

---

## QUATRIEME LEÇON

---

### Cabinets d'aisance

Le lecteur est prié de lire avec soin ces quelques lignes. Elles ne sont pas d'agrément, mais de nécessité. La question des cabinets d'aisance offre une importance capitale en hygiène. Leur emplacement dans l'habitation n'a jamais pu être fixé d'une manière absolument satisfaisante. Ils constituent un voisinage gênant et trop souvent malsain. Néanmoins on tient à ce qu'ils soient rapprochés, à portée des besoins. Leurs inconvénients sont manifestes près de la cuisine, de la salle à manger, de la chambre à coucher ; ils sont moindre dans les corridors que sous la cage des escaliers. On trouve avantage à les établir en dehors des appartements mais sur le même étage. Placés loin des maisons, dans les jardins, ils ne rendent pas tous les services.

Dans nos campagnes, chez les cultivateurs, on ne connaît pas encore le « *water closet*. » Ce système, le seul parfait, par conséquent le seul vraiment désirable, s'introduit depuis quelque temps dans un grand nombre de résidences. Avec l'introduction de bons aqueducs dans nos paroisses, nous verrons ce système de cabinets se répandre de plus en plus, pour le plus grand bien des familles.

Avec le *water closet*, le cabinet d'aisance est une pièce comme une autre, qui ne doit se distinguer des autres que par sa plus grande propreté et un entretien plus soigné.

Tout, dans le cabinet, doit concourir à la propreté et à la facilité du nettoyage.

La première condition de la propreté, ici, c'est un éclairage parfait de jour et de nuit ; une fenêtre laissera pénétrer la lumière du jour, et, la nuit, le visiteur aura la précaution d'y apporter une lanterne. Une petite lampe et des allumettes seront placées à portée de la main.

Dans des cabinets mal éclairés, la souillure est facile, même de la part de visiteurs soigneux.

« Il faut de bonnes habitudes de la part des visiteurs qui doivent respecter la propriété du local : ici le technique n'intervient que faiblement, l'éducation est tout, et sans celle-ci tous les efforts de la technique sont en vain. » — ROCHARD.

A défaut des water-closets, on peut se servir de closets à terre sèche.

Ce système consiste en un local spécial qui contiendra, dans un siège à cet effet, un récipient en tôle galvanisée ou en bois dur et imperméable. L'ouverture de ce récipient correspondra à un orifice plus étroit pratiqué dans la paroi supérieure du siège. Certains de ces appareils perfectionnés sont pourvus d'un réservoir contenant de la terre sèche qui se déverse automatiquement dans le récipient, après chaque visite.

Si l'on n'a pas l'avantage de posséder l'un de ces appareils, on gardera à portée de la main, une chaudière de capacité raisonnable, contenant cette terre sèche, dont on jettera une petite pelletée dans le récipient à chaque visite.

Il ne peut y avoir de maison confortable

si elle n'est pas munie de cabinets d'aisance construits et entretenus selon les règles les plus sévères de la propreté et de l'hygiène.

Nous ne pouvons recommander l'usage des fosses fixes.

Comme la manière de se servir des lieux d'aisance fait partie d'une bonne éducation, nous demandons à nos dévouées institutrices de s'occuper, sous ce rapport, des enfants qui leur sont confiés. Ces leçons de choses seront très profitables à un grand nombre d'entre eux.

---

## CINQUIEME LEÇON

---

### De la propreté autour de la maison d'habitation

L'insalubrité des habitations est l'une des principales causes des maladies qui sévissent aussi bien à la campagne qu'à la ville, partout où il y a des agglomérations humaines. Elle va croissant avec le chiffre des populations réunies dans un même lieu.

Aussi, l'hygiène des villes est-elle plus difficile à assurer que celle des campagnes ; elle exige une réglementation plus minutieuse et impose des sacrifices plus grands.

A la campagne, c'est à chaque propriétaire qu'il appartient de s'occuper de son habitation et des dépendances. Chaque habitant, à la campagne, en soignant sa propriété, doit avoir en vue un double objet : s'assurer, pour lui et sa famille, une maison d'habitation salubre à l'intérieur et dans les

alentours, et contribuer ainsi au bien-être de ses voisins et, partant, de toute la communauté.

La propreté autour de la maison n'est pas moins nécessaire qu'à l'intérieur. Sous ce rapport nous avons encore de grands progrès à accomplir. On ne comprend pas bien l'extrême importance de soigner les alentours de la maison d'habitation.

La population, ici, n'est pas assez dense pour constituer par elle-même une cause d'insalubrité. Il n'est pas moins vrai cependant qu'une commune tout entière peut être ravagée par de meurtrières épidémies, parce que l'un de ses habitants aurait transgressé l'une de ces lois si sages et en même temps si impératives de la propreté chez lui et autour de lui.

C'est pour parer à ces dangers provenant de l'incurie de quelques-uns des habitants d'une campagne, d'un village, que nos codes municipaux contiennent des clauses spéciales pour sanctionner ces prescriptions de l'hygiène.

Ces préceptes sont réduits ici à leur plus grand degré de simplicité et peuvent se résu-

mer dans les prescriptions les plus élémentaires de la propreté. Dans un rayon raisonnablement étendu autour de la maison, on devra éloigner scrupuleusement tout sujet de malpropreté, toute cause d'insalubrité et de mauvaise odeur ; faire disparaître les fumiers, les mares, les cloaques infects qu'alimentent les liquides échappés des étables, des lieux d'aisance, etc ; nettoyer les ruisseaux dans lesquels chaque maison vient déverser ses immondices, maintenir les chemins en bon état au voisinage des habitations ; veiller à la propreté des cours, des étables et y entretenir une aération convenable.

Tout cela ne demande qu'un peu de soin, n'entraîne aucune dépense. Pourquoi, dans nos campagnes, ces soins élémentaires sont-ils négligés dans un si grand nombre de cas ?

Cela tient à la routine et surtout à l'ignorance.

Nous profitons de cette circonstance pour insister sur la très grande nécessité de donner une large place à l'étude de l'hygiène dans nos écoles rurales.

Nous croyons franchement que, après

l'étude du catéchisme, la science de beaucoup la plus importante est celle de l'hygiène. Comme l'écrit si justement le docteur Rochard, répandons à profusion l'instruction hygiénique dans nos campagnes. Lorsque nos enfants arriveront à l'âge d'homme ils comprendront l'extrême importance de la propreté et du bien-être qu'elle procure, ils s'appliqueront à assainir et à embellir leurs habitations. Ils prendront peu à peu le goût de ce confort que procure, à si peu de frais, cette grande qualité de la propreté partout et, alors, le règne de l'hygiène sera définitivement établi pour le bien de l'humanité.

Nous le répétons, nous avons encore beaucoup à apprendre sous ce rapport, et le temps presse.

L'observation des lois de l'hygiène devrait être surtout pratiquée par les pauvres et les humbles. Il n'y a pas de luxe qui soit plus à leur portée, et il n'y en a pas qui soit plus facile à pratiquer.

Cette digression paraîtra peut-être déplacée dans un article consacré aux soins à donner aux alentours de la maison d'habitation.

Nous croyons qu'on ne saura jamais trop insister sur l'importance vitale du sujet que nous traitons. Si nos instances réitérées finissent par attirer l'attention, nous croirons avoir accompli une grande partie de notre mission : montrer un grand bien à côté d'un grand mal, et démontrer comme il est extrêmement facile d'acquérir le premier et de se guérir du second

---

## SIXIEME LEÇON

---

### La chambre à coucher

Cette pièce, au point de vue de l'hygiène, est sans contredit l'une de celles à qui l'on doit donner le plus d'attention.

Nous passons dans cette chambre une grande partie de notre vie. Trop souvent nous y sommes cloués par la maladie, durant des années même.

Il est donc de la plus grande importance que la chambre à coucher soit construite selon toutes les règles de l'hygiène. Grande, haute, bien éclairée, bien ventilée, éloignée du bruit autant que possible, voilà les principales, les impérieuses qualités qu'elle doit posséder. Ce ne sont pas seulement les raisons de convenance qui la demandent telle, mais la physiologie et l'hygiène, bien informées des nécessités de la respiration, exigent qu'il en soit ainsi. Com-

bien déplorables, au point de vue de la santé, sont ces chambrettes basses, sans lumière du dehors, que l'on encombre tous les soirs de plusieurs membres d'une famille ! L'homme consume, par la respiration, une somme considérable d'oxygène et il produit, comme résultat de cette respiration, de l'acide carbonique et de la vapeur d'eau.

Si la somme d'air qu'il a à sa disposition n'est pas suffisante, après un certain séjour dans la chambre il aspirera des gaz délétères très nuisibles à la santé.

Le séjour moyen dans la chambre à coucher, pour chaque individu, est d'environ dix heures par jour. Pendant ce temps il a besoin de deux cents litres d'oxygène, et il rejette dans l'atmosphère cent quatre-vingts grammes de vapeur d'eau.

L'acide carbonique est un gaz particulièrement dangereux, il suffit d'une très faible quantité de ce gaz dans la chambre à coucher pour provoquer des vertiges, des maux de tête, en un mot, pour rendre l'air de la pièce absolument irrespirable. D'après Fleury, la chambre à coucher doit avoir douze pieds de long,

douze pieds de large et neuf pieds de haut. Il est bien entendu qu'une chambre de cette dimension ne peut être occupée par plus d'une personne. Et lorsque les nécessités de la vie exigent que deux personnes, ou plus, partagent la même chambre à coucher, celle-ci devra être pourvue d'un système spécial de ventilation.

Même dans les chambres aux dimensions suffisantes, on ne devrait pas négliger de pratiquer une ventilation constante, bien réglée pour ne pas produire de courants d'air, mais suffisante pour opérer un échange d'air continu.

La chambre à coucher doit être largement éclairée par deux ou trois grandes fenêtres. Par ces fenêtres grandes ouvertes on fera pénétrer dans la chambre, tous les matins au sortir du lit, des flots d'air pur et de vivifiante lumière.

Les articles de literie : oreillers, draps, couvertures, etc., seront parfaitement secoués et longuement exposés, tous les jours, à l'air et à la lumière naturelle.

On devra éviter scrupuleusement les ten-

tures pesantes, les larges portières, qui sont un obstacle à l'échange libre des gaz et qui se chargent de mauvaises odeurs, de miasmes, de poussières. L'indication première n'est pas tant de plaire aux yeux que de remplir les poumons et de nourrir le sang d'oxygène.

On évitera aussi avec le plus grand soin de laisser séjourner dans la chambre tout objet émettant des odeurs désagréables ou malsaines : linge souillé, eaux sales, etc., et la table de nuit, si on la tolère, devra être irréprochable à tous égards.

Nous insistons spécialement sur cette dernière prescription.

Les fleurs seront éloignées de la chambre. Ces fleurs respirent, absorbent de l'oxygène sous l'influence de la lumière du jour, et rejettent de l'acide carbonique lorsqu'elles sont dans les ténèbres. De même, les chiens et les chats seront impitoyablement bannis de la chambre à coucher.

---

## SEPTIEME LEÇON

---

### De l'alimentation

L'alimentation est une fonction bien mal comprise et bien mal conduite.

On court rapidement à la déchéance physique par la dyspepsie.

On mange mal, on mange trop, on mange de tout sans discernement et sans consulter ni les besoins ni les aptitudes de son estomac. Ces trois défauts tuent plus de robustes constitutions que les épidémies les plus meurtrières.

On mange mal, qu'est-ce-à-dire ? L'heure des repas est généralement mal choisie, mal réglée. Tous les jours, au sortir du lit, la première action, après la prière du matin, est de se mettre à table et de prendre un déjeuner solide, lourd et hâtivement préparé. A cette heure matinale, l'estomac, qui n'a rien

reçu depuis la veille, est mal disposé à accepter cette charge de vives ingurgités à la hâte. La sécrétion des sucs salivaires et gastriques, si nécessaires à la digestion, se fait mal et en quantité insuffisante. Les aliments, mal mastiqués et pas assez imprégnés des sucs nécessaires à leur dissolution, irritent les parois de l'estomac et fatiguent beaucoup cet organe.

La digestion languit, des gaz se dégagent du produit de cette décomposition faite trop lentement et dans de mauvaises conditions physiologiques. Ces gaz sont de véritables poisons qui causent du malaise par leur trop grande abondance et qui peuvent occasionner des accidents toxiques. A quoi sont dus, en effet, ces indispositions, ces maux de tête, cette lourdeur de tout le système, cette inappétence dont on se plaint si souvent ? C'est dû uniquement à une digestion faite trop lentement par un estomac mal disposé, que l'on a surchargé, ou à qui on a donné des aliments qui ne conviennent pas.

En sortant du lit, on doit boire lentement un verre d'eau froide, fraîche et saine. Ce qui convient le mieux, ensuite, c'est de laisser

s'écouler au moins une heure avant de prendre son déjeuner, et de faire une petite besogne au grand air matinal. On devra éviter de fumer avant de déjeuner : ce serait une grande faute. Et pourtant, combien s'en rendent coupables ? Le tabac vicie les sucs digestifs et paralyse les nerfs de l'estomac.

, Le déjeuner, comme les autres repas d'ailleurs, sera composé de vivres sains, bien cuits et chauds. Rien ne prépare aussi bien l'estomac qu'un gruau bien cuit et arrosé d'une tasse de lait bouillant. Après cela on pourrait se permettre une viande froide (jambon, porc frais) mais on fera bien d'y joindre des patates chaudes. On arrosera le tout d'une bonne tasse de café de céréales grillées.—Si on y ajoute un œuf ou deux, on aura un menu d'une facile digestion, riche en matières nutritives et parfaitement hygiénique. Il va sans dire que le pain bien fait et rassis fera partie de tous les repas.

On commet la même imprudence, c'est-à-dire que l'on mange mal et trop vite, aux deux autres repas pris dans le cours de la journée, le dîner et le souper. On ne doit pas

se mettre à table lorsqu'on est fatigué. Il faut alors s'asseoir et attendre que l'on soit un peu remis et reposé.

Mangeons lentement et mâchons nos aliments avec soin. Agrémentons le repas d'une conversation gaie et intéressante ; évitons surtout les émotions cruelles quelles qu'elles soient. Après le repas, donnons un temps raisonnable au repos ; une sieste d'une demi-heure après le repas du midi permettra à la digestion de se faire beaucoup mieux. Ce précepte est sérieux ; ne faisons aucun travail absorbant après le repas. Le bénéfice que l'on retirera de cette demi-heure de repos nous permettra de faire une somme de travail plus considérable, qui compensera amplement pour le temps donné à l'hygiène et à la santé. L'homme est omnivore, c'est-à-dire qu'il mange de tout. Nous tirons notre nourriture des trois règnes de la nature, animal, végétal et minéral. Il faudra donc faire une sage répartition entre ces différents genres de nourriture. Nous mangeons pour réparer les pertes occasionnées par l'usure de l'organisme, pour entretenir la chaleur animale. Pour arriver

à cette fin, il faut, comme nous venons de le dire, proportionner la quantité de nourriture animale, végétale et minérale pour établir un juste équilibre.

Le règne animal nous fournit la viande, les œufs, le lait ; le règne végétal nous procure les fruits, les céréales, les légumes ; et le règne minéral nous procure l'eau, le sel, les phosphates.

Les viandes doivent provenir d'animaux sains, être de bonne qualité et bien conservées. Il en est ainsi des légumes et des fruits qui ne devraient jamais servir à l'alimentation s'ils ne sont pas de toute première qualité.

Toutes ces bonnes choses coûtent cher, me direz-vous. Le chômage et la maladie coûtent encore beaucoup plus cher.

Le lait est l'aliment le plus riche en matières nourrissantes. C'est une nourriture complète. Les œufs frais, pas trop cuits, sont aussi très riches. Les poissons frais constituent une nourriture saine, fortifiante et de digestion facile.

Le beurre et le fromage sont d'excellents

aliments qui doivent trouver leur place sur la table à tous les repas.

Puisqu'il est irrévocablement établi que nous avons besoin de nourriture pour réparer notre système dans tous ses organes à mesure que se fait l'usure, et pour entretenir la circulation du sang et la chaleur animale, usons donc de cette nourriture pour arriver à ce double but, et pour cela seulement.

Mangeons pour vivre, c'est le précepte, mais mangeons bien, c'est-à-dire, mangeons avec discrétion, avec modération, lentement et gaiement. Arrosons notre repas d'une boisson saine, eau claire et lait frais, et nous vivrons vieux, heureux et gais, loin des dyspepsies et des humeurs noires.



## HUITIEME LEÇON

---

### Du sommeil

Tout autant que du boire et du manger, l'homme a besoin de sommeil pour vivre. Le sommeil, c'est la détente de toutes les facultés, c'est le repos de tous les organes soumis aux ordres de la volonté. Les organes de la vie végétative, le cœur, l'estomac, les intestins continuent leur travail durant le sommeil, c'est vrai, mais ces organes font ce travail dans des conditions toutes particulières de régularité et de tranquillité qu'ils doivent au sommeil.

Le sommeil est en même temps la condition et le gage d'une bonne santé. Tout ce qui, dans la nature, travaille et subit de l'usure, a besoin de repos. Dans l'ordre matériel nous constatons cette vérité tous les jours. La terre que nous cultivons, les animaux que

que nous utilisons pour nos rudes travaux ne peuvent donner qu'une somme relative de travail et, régulièrement, il faut leur donner une somme suffisante de repos.

Celui qui, pour une raison ou pour une autre, se prive de sommeil, par un excès de travail, veilles prolongées, tension nerveuse, etc., voit bientôt sa santé s'altérer profondément. Il n'est pas nécessaire d'insister sur ce fait que tout le monde connaît par sa propre expérience.

D'un autre côté, le sommeil, pour être vraiment fortifiant et réparateur, doit être entouré de conditions hygiéniques toutes particulières. L'adulte a besoin de sept à huit heures de sommeil par jour. L'enfant et le vieillard doivent dormir longtemps, et d'autant plus qu'ils se rapprochent plus des extrémités de la vie.

L'on ne doit se mettre au lit pour le sommeil de la nuit, que lorsque l'estomac aura accompli la plus forte partie du travail de la digestion du repas du soir.

Il arrive souvent que l'on prolonge trop le travail de la journée ; on prend son souper

rapidement en rentrant à la maison, vers 7½ hrs à 8 hrs du soir, puis on se met au lit. On pratique ces abus dans la saison des travaux de l'été et de l'automne. C'est une mauvaise pratique et pour laquelle il faudra tôt ou tard payer, et quel prix ? sa santé, et trop souvent hélas ! une partie de sa vie.

Prenons notre souper à six heures du soir, et pas plus tard. Si l'on a quelque ouvrage à faire ensuite, eh bien ! faisons-le avec une sage lenteur, puis couchons-nous à neuf heures : de cette manière le sommeil ne sera pas fatigué par le travail digestif qui congestionne ou anémie le cerveau, selon certaines conditions physiologiques qu'il serait trop long de décrire ici. Il faut se coucher dans un lit qui soit ni trop moelleux ni trop dur. Évitions le lit de plume. Une couche superbe est celle sur laquelle nous avons tous dormi ou rêvé de dormir, la bonne "paillasse" remplie de paille fraîche et sentant bon. Le lit, dans lequel nous passons une si grande partie de notre existence, doit être d'une propreté irréprochable. Les couvertures doivent être chaudes en

hiver sans être trop lourdes. En été il faut toujours se couvrir, mais très légèrement.

L'usage de la robe de nuit devrait être de rigueur pour tout le monde et on devrait ne porter que ce vêtement pour dormir. Les vêtements que l'on a portés pendant la journée de travail sont imprégnés des sueurs qu'ils ont absorbées durant la journée, il est donc absolument nécessaire de les enlever tous les soirs avant de se mettre au lit, car la peau qui respire comme le poumon, reprendrait ces produits de la transpiration qui sont de violents poisons.

Le dormeur, surtout l'enfant et le vieillard, doit être entouré de l'atmosphère la plus pure, et la tranquillité la plus parfaite.

---

## NEUVIEME LEÇON

---

### Propreté du corps

---

#### BAINS FRÉQUENTS—LINGE PROPRE

Voilà, certes, une question excessivement importante au point de vue de l'hygiène et de la santé. On peut affirmer, et on ne saurait trop le répéter, " la propreté corporelle est une condition absolue du bien-être et de la santé." Pour entretenir le corps dans un état de propreté suffisant, il y a deux choses à pratiquer : les bains généraux, les lavages et l'usage de linge propre et fréquemment changé.

Est-il rien de plus facile, est-il rien de plus agréable en même temps, que de prendre un bon bain d'eau fraîche, ou des ablutions tous les jours ? Pourtant, combien d'entre nous remplissent ces prescriptions si élémentaires ? Le peuple, surtout le peuple qui se

livre aux travaux manuels dans les champs, à l'atelier, à l'usine, ignore que " un bain vaut un bon repas " et, d'après quelques physiologistes bien informés, un bon bain administré à propos a plus de valeur, pour la réparation des forces et l'élimination des diverses humeurs corporelles, que tous les traitements et toutes les médecines ensemble.

C'est surtout à cet homme qui peine et qui transpire que les ablutions quotidiennes sont si nécessaires, si indispensables.

Comme nous le disions dans un article précédent, nous respirons par la peau comme par les poumons. C'est-à-dire que les glandes sudoripares qui sont distribuées par millions sur toute la surface de la peau, jouent le rôle très important d'émonctoires.

Par le réseau capillaire qui entoure chaque glande sudoripare, il se fait un échange constant : les humeurs sont expulsées au dehors et, par l'opération de l'osmose, l'oxygène entre en quantité considérable dans les vaisseaux artériels pour vivifier et purifier le sang.

L'usage des bains et des ablutions entre-

tient constamment ouverts et perméables ces pores de la peau.

La négligence de vaquer, au moins de temps en temps à cet important exercice hygiénique, entraîne les plus désastreuses conséquences pour la santé de l'individu.

Il n'est pas moins important de ne porter, en contact avec la peau, que des vêtements d'une propreté irréprochable. Il serait inutile de se laver si nous portions du linge souillé par la transpiration ou autrement.

Les vêtements de dessous doivent être changés tous les deux ou trois jours, et une sage et salutaire précaution consiste à ne jamais coucher avec, sur soi, le vêtement qu'on a porté durant le jour.

La tête, les mains et les pieds doivent être l'objet de soins tout particuliers.

Il est inutile d'insister sur ce point.

Chez les vieillards et les personnes faibles, il vaut mieux prendre un bain tiède le soir avant de se mettre au lit. Il faudra, alors, avoir soin de prendre son souper de bonne heure, pour qu'il s'écoule au moins trois heures entre le repas et le bain.

Évitons la faute d'être trop longtemps dans le bain ; quelques minutes suffisent.

Plus le bain est froid plus il doit être court.

Le matin, on laissera s'écouler une quinzaine de minutes entre le bain et le déjeuner.

On emploiera ce laps de temps en un léger exercice physique.

---

## SECONDE PARTIE

---

### Hygiène de la collectivité

Nous allons traiter, à l'avenir, de l'hygiène appliquée à la société comme corps. Jusqu'ici nous nous sommes occupé de l'individu ; nous avons passé en revue les différentes questions qui se rattachent à l'hygiène privée.

L'hygiène publique embrasse un champ beaucoup plus vaste, elle touche à tous les problèmes qui intéressent la santé et la vie des peuples. Cette science est entrée intimement dans l'administration et l'économie domestiques.

Les pouvoirs publics sont aujourd'hui chargés de faire appliquer les mesures que réclament la santé des populations.

En Angleterre, les lois de l'hygiène publique émanent directement du Parlement.—

En France, en Allemagne, en Belgique, etc., ce soin est laissé aux administrations.

Ici, dans la province de Québec, les lois de l'hygiène publique sont promulguées par la Législature, et le soin de leur administration est confié à un corps indépendant appelé le « Conseil d'Hygiène de la province de Québec. »

Ce n'est, pour ainsi dire, que depuis une vingtaine d'années que l'on a commencé à considérer sérieusement le rôle bienfaisant et civilisateur de l'hygiène publique. Le Corps médical canadien-français est aujourd'hui chargé de diffuser cette science parmi la population.

Ce n'est pas sans beaucoup de difficultés que les autorités ont réussi à faire passer de la théorie à la pratique, les réformes que réclamaient les médecins et les hygiénistes.

L'action bienfaisante des autorités a été retardée et bien souvent empêchée par les préjugés, les erreurs, les résistances inintelligentes.

On a cependant réussi à vaincre toutes ces difficultés ; les préjugés se sont évanouis,

les résistances ont fait place à la meilleure volonté, et aujourd'hui, le peuple accepte de très bonne grâce les préceptes de l'hygiène.

Il ne s'agit donc que de lui enseigner ces préceptes.

De tous les pays civilisés, c'est l'Angleterre qui tient la tête au point de vue des réformes et des progrès accomplis dans la science de la santé publique. Comme nous le disions tout à l'heure, ce qui distingue la législation sanitaire de l'Angleterre de celle des autres pays, c'est que ces principales dispositions émanent du parlement, au lieu d'être de simples arrêtés administratifs.

On poursuit (en Angleterre) scrupuleusement l'application de ces préceptes comme ceux de tous les articles des admirables lois anglaises. Aussi ces lois sont-elles respectées et observées ; chaque individu s'y soumet sans objection et sans murmure. Aussi, il faut voir les effets merveilleux qu'elles ont produits dans tout le pays : le pourcentage de la maladie est considérablement tombé, le taux de la mortalité s'est abaissé, et la durée moyenne de la vie a augmenté. Comme le dit si jus-

tement le Dr Palmberg, elles ont atténué la misère dans la demeure des pauvres qui, grâce aux mesures sanitaires, recouvrent leurs forces, et, par là, les moyens de pourvoir à leur subsistance et à celle de leur famille.

---

### Les voies publiques dans nos campagnes

Nous traiterons, aujourd'hui, d'un sujet se rapportant intimement à l'hygiène publique : les voies publiques dans nos campagnes.

Nous n'avons pas mission de nous étendre sur l'entretien de ces routes au point de vue des facilités du transport et du va-et-vient ; ce sujet, certes, ne manquerait pas d'à-propos. Nous reviendrons, peut-être, plus tard sur cette question. La voie publique, d'après notre code municipal, doit être entretenue par chaque propriétaire pour sa part, sous la direction ou sous la surveillance d'un inspecteur. Cet inspecteur connaîtra bien quelquefois sa mission, quand il s'agira de remplir une ornière, enlever un cailloux trop volumi-

neux, réparer un pont, etc. Mais cet inspecteur ignore que là ne se borne pas toute sa mission. Il doit surveiller avec non moins de soin l'enlèvement, de la voie publique, de tout ce qui peut être immédiatement ou devenir une cause de danger pour la salubrité. Ces causes de danger sont les débris d'animaux, les vidanges, les déchets qu'on ne se gêne pas, en certains endroits, de jeter dans le chemin public. Il y a aussi les fumiers déposés par les chevaux dans le cours de l'hiver et qui s'accumulent dès la fonte des neiges. C'est surtout à cette époque de la disparition de la neige, que ces fumiers deviennent dangereux pour la santé.

Si le printemps est chaud et humide, ils subissent une fermentation putride et laissent échapper des exhalaisons absolument malsaines. Si, au contraire, le printemps est chaud et sec, ces fumiers se dessèchent en poussières nauséabondes que le vent transporte partout, et dépose dans les maisons, sur les habits des passants et, surtout, dans nos yeux, dans notre bouche et dans nos narines.

On devrait donc enlever scrupuleusement

ces fumiers dès que la neige est partie et les étendre dans les champs, où ils ne causeraient pas de mal, mais deviendraient, au contraire, une source de richesse pour la terre du cultivateur.

Mais ce qui est de beaucoup plus dangereux ce sont les débris d'animaux, déchets et vidanges qu'on rencontre, très souvent, dans les chemins, même les plus fréquentés. Ces nuisances ne devraient pas être tolérées un instant chez des gens qui se piquent d'être un tant soit peu bien élevés. Elles sont un objet de répugnance, de dégoût, pour le passant et une menace sûre et permanente pour la santé. Il y a des familles qui jettent « tout à la rue », comme si la rue était un dépotoir public.

Est-ce qu'il ne serait pas grand temps de sévir sévèrement contre les personnes qui pêchent si grossièrement contre la propreté et l'hygiène ?

L'inspecteur sanitaire municipal qui néglige de faire entendre raison à ces êtres peu scrupuleux, que l'on rencontre trop souvent, devrait lui-même être puni à leur place. On devrait surveiller avec non moins de soin les

petits ruisseaux, canaux d'égouts, fossés, etc., qui bordent les voies publiques dans nos campagnes. Cette canalisation devrait avoir aussi son libre cours partout. Qu'on enlève, avec soin, tout ce qui peut s'opposer au passage de l'eau, surtout dans les temps de sécheresse. Les mares et les eaux stagnantes doivent être scrupuleusement asséchées et conduites au prochain ruisseau de décharge.

---

## PREMIERE LEÇON

---

### L'hygiène de la maison d'école

Ne vous semble-t-il pas raisonnable que pour loger et abriter nos petits enfants lorsque nous les envoyons à l'école, il n'y ait rien de trop propre, rien de trop confortable ? Ne vous semble-t-il pas absolument juste que la maison d'école, que nous construisons nous-mêmes pour ces êtres si délicats, soit la plus parfaite sous le rapport hygiénique ? L'enfant est en pleine période de croissance, de développement ; il est à cette époque difficile et très importante de son existence où l'on doit le plus soigneusement aider la nature dans son œuvre de formation et de perfectionnement. Les plis imprimés au petit être, l'impulsion donnée à l'activité fonctionnelle de certains de ses organes, l'abus et le surmenage de quelques-uns de ces mêmes organes et le repos mal ordonné

et trop souvent prolongé de certains autres, auront un retentissement sur toute la vie de l'individu et pourront en faire un homme mal équilibré, au-dessous de ses semblables au point de vue physique, et pour tout le cours de son existence. Nous exprimons là une profonde vérité, malheureusement trop connue de ceux à qui incombe la responsabilité des choses scolaires. Les commissaires ont un beau rôle à remplir ; il faudrait donc leur en montrer les difficultés et l'extrême importance. On ne doit pas construire une maison d'école comme on construit un édifice quelconque. Cette maison est destinée à abriter nos enfants contre les intempéries, et elle doit être construite de telle sorte que ces enfants puissent y trouver une abondance d'air pur et des flots de douce lumière.

Le site de la maison d'école n'est pas indifférent, il est aussi important qu'il soit choisi judicieusement que s'il s'agissait de la construction d'une maison pour la famille. Il faudra éviter le voisinage de toute cause d'insalubrité : marais, eaux stagnantes, boucheries, cimetières, écuries, etc. On fera le choix d'un

terrain perméable et bien drainé. Le voisinage d'une rivière qui ne dégage pas trop d'humidité sera agréable autant qu'utile ; un bosquet, un rideau de beaux arbres, pourvu qu'ils n'empêchent pas la distribution abondante de l'air et de la lumière, seront un bon entourage pour la maison d'école.

On devra, autant que possible, construire la maison d'école sur le versant moyen d'une colline qui l'abrite contre les grands vents d'est, si communs lors de nos longs automnes, et permettre à la lumière du soleil de l'envelopper durant la plus grande partie de la journée. Ce désiratum est facile à obtenir dans nos grandes et belles campagnes de la province de Québec. Dans un prochain article, nous entrerons dans la maison d'école. En attendant, nous répéterons ici combien il est important au point de vue moral, et combien nous aimerions voir les commissions scolaires donner leurs soins les plus scrupuleux au choix du site de la maison d'école. Cet emplacement doit être bien choisi non seulement au point de vue de la salubrité, mais aussi au point de vue de l'art et de la beauté des aspects naturels. Le

spectacle de la belle nature est l'une des choses qui contribuent le plus puissamment à élever l'âme et élargir les horizons de l'intelligence qui doit recevoir sa formation.

Un léger sacrifice en ce sens ne serait certes pas chose inutile.

---

## DEUXIEME LEÇON

---

### L'hygiène de l'école

Nous allons, aujourd'hui, entrer dans la maison d'école. Comme je la voudrais vaste et belle, cette maison ! Belle, pour que nos enfants la fréquentent avec plaisir ; vaste, pour que ces chers petits y trouvent en abondance de l'air pur pour vivifier leur sang. La maison d'école ne saurait être trop attrayante ; le sanctuaire où devront se former l'esprit et le cœur de l'enfant ne sera jamais trop intéressant. Je ne veux pas prêcher le luxe et l'extravagance ; non, certes ! Je veux un local qui sorte de la banalité de nos constructions ordinaires ; je veux un édifice qui en impose à l'enfant par la noblesse de ses formes et l'extrême propreté de toutes les pièces qui le composent.

Quelles seront les dimensions de la maison d'école ? Cela dépend entièrement du

nombre d'enfants qui devront la fréquenter. Nous comprenons qu'il faut compter aussi avec la rigueur de nos hivers canadiens. Une maison trop grande exigerait une trop grande somme de combustible. Nous construisons des maisons beaucoup trop petites, les plafonds sont souvent trop bas et on ne s'inquiète pas du tout de la ventilation.

En été, on peut atténuer le mal qui résulte de ces défauts de construction en laissant ouvertes portes et fenêtres. Mais en automne et en hiver ? On ferme hermétiquement les portes et on calfeutre les fenêtres. Dans une pièce grande tout au plus pour contenir cinq enfants, on entasse, on "paquette" vingt-cinq à trente pauvres élèves. Une heure à peine après l'entrée des enfants en classe, l'air devient irrespirable, chargé d'acide carbonique. Il ne peut pas en être autrement, l'air extérieur ne pouvant pas pénétrer dans cette étuve surchauffée par cette troupe d'enfants, et le gros poêle installé dans la pièce. Le cerveau de l'enfant, chargé d'oxygène, saturé d'acide carbonique, s'alourdit et devient incapable de toute tension assidue, de tout travail sérieux.

Les poumons ne portent plus d'oxygène et le cœur ne véhicule qu'un sang noir et impur. Toute la constitution de l'enfant souffre de cet état de choses et, après quelque temps de cette vie, est-il étonnant qu'on rencontre autant d'anémiques, de rachitiques et de tuberculeux.

Pour que l'enfant travaille avec plaisir et avec profit, il faut que son cerveau fonctionne normalement, il faut que ses poumons soient saturés d'air pur.

---

## TROISIEME LEÇON

---

### Hygiène scolaire

La maison d'école doit être située et construite de manière à recevoir la lumière du soleil tout le long du jour.

Il faudra aussi que cette lumière solaire soit distribuée dans la classe par de larges et nombreuses ouvertures. Que la lumière pénètre à flots dans la maison d'école, pour l'éclairer tout naturellement et, aussi, pour la purifier et l'assainir.

Il ne faut pas cependant que les rayons du soleil frappent directement dans les classes pendant que les élèves y séjournent ; cette lumière trop vive et trop directe fatiguerait la vue des étudiants et, dans certaines saisons, elle échaufferait trop le local. La lumière du soleil doit être adoucie, tamisée par des stores fixés aux fenêtres. Ces stores seront complè-

tement ouverts lorsque le soleil ne frappera pas directement dans la fenêtre. Que les fenêtres soient hautes, ce détail est très important et plus la lumière obliquera de haut en bas, meilleure elle sera pour la vue de l'enfant.

Dans la classe, on devra disposer les tables de manière à ce que le foyer de la lumière éclaire le côté gauche de l'élève. L'éclairage latéral gauche est de beaucoup le plus rationnel pour la vue, surtout lorsque l'élève écrit.

Dans nos écoles de campagne on n'a pratiquement recours qu'à un seul appareil de chauffage : c'est le chauffage par le poêle de fonte. Le poêle sera placé de telle sorte qu'il puisse distribuer également sa chaleur dans toutes les parties de la classe.

De même que pour la lumière trop vive du soleil, on devra protéger les élèves placés trop près du poêle, contre les radiations trop vives de la chaleur. On obtiendra ce résultat en interposant une toile métallique, ou une tôle finement perforée entre le poêle et les élèves.

On devra éviter de surchauffer la classe. Une chaleur trop vive congestionne le cerveau

et alourlit la tête. Une température de 60° à 65°, est tout à fait suffisante.

La ventilation de la maison est une des questions importantes. Durant l'été cette question sera facilement résolue ; on n'aura qu'à laisser portes et fenêtres ouvertes. Mais dans les saisons froides, il faudra aviser à un autre moyen.

Une ouverture pratiquée dans la cheminée, dans la partie supérieure ou moyenne du volet de la fenêtre, produira un courant d'air qui contribuera puissamment à l'échange de l'air. On vend aujourd'hui chez les quincailliers, des ventilateurs très puissants que l'on place dans un carreau, dans une ouverture pratiquée dans le mur ou dans la cheminée. Cet appareil très simple et peu dispendieux devrait être introduit dans toutes les maisons d'école.

L'ameublement de nos maisons d'école tend aussi à se perfectionner. Les anciennes tables et les bancs faits à la diable, sans égard à la taille des enfants qui doivent s'en servir, ont fait place à des meubles moins barbares. On proportionne la hauteur des bancs et des

tables à la taille de l'enfant. Le siège sur lequel s'assoit l'enfant doit avoir la hauteur de la jambe de celui-ci, c'est-à-dire la hauteur qui s'étend du talon au genou. Il faut que lorsque l'enfant est confortablement assis, ses pieds reposent légèrement sur le sol. La hauteur du pupitre ou de la table, inclinés légèrement vers l'enfant, doit correspondre au niveau inférieur de la poitrine de l'enfant, afin que, appuyé sur le rebord de cette table, le jeu des poumons puisse se faire librement.

---

## QUATRIEME LEÇON

Le rôle de l'instituteur est de former des citoyens pour son pays. On connaît l'aphorisme : "Tant vaut l'individu, tant vaut la société." Donc la société sera, dans une large mesure, ce que l'instituteur, à tous les degrés de la hiérarchie scolaire, l'aura façonnée par l'enfant. On devrait donc se rappeler que le futur citoyen ne possède pas simplement une intelligence qu'il faille orner et façonner pour les luttes de la vie, mais que cette âme, cette intelligence, est intimement unie à la matière corporelle ; le cerveau, le siège de l'intelligence, fait partie d'un tout physiologique régi par des lois qu'il est extrêmement important de connaître et de respecter. L'intelligence de l'enfant sera d'autant plus apte à recevoir et à assimiler les diverses connaissances que lui présentera l'instituteur, que le cerveau

sera lui-même plus sain et plus équilibré au simple point de vue physique et matériel.

En d'autres termes, le cerveau doit être un organe sain servi par des organes sains.

Pour obtenir le *Mens sana in corpore sano*, il faudra que l'instituteur s'occupe de former le corps de l'enfant tout en s'efforçant de façonner et d'orne son intelligence.

Aux connaissances pédagogiques, l'instituteur unira une connaissance suffisante de l'hygiène pour lui permettre de comprendre que l'enfant est un merveilleux instrument qui fonctionne admirablement lorsqu'on sait en faire vibrer les différentes parties dans un harmonieux unisson ; mais cet instrument se détruit et ne rend que des sons faux, si on abuse de quelques-uns de ses organes au détriment des autres, et si l'on ne sait pas diriger toutes les parties de cet ensemble, si bien fait par le divin Créateur.

---

## CINQUIEME LEÇON

---

Nous devons prendre de l'enfant à l'école un soin tout particulier, premièrement, par humanité pour l'enfant lui-même ; secondement, par patriotisme, pour la race, pour la patrie.

Est-il une question sociale plus intéressante que celle qui concerne la formation de l'enfant ?

Mais d'un autre côté, l'instituteur qui connaît bien ses devoirs, ne doit-il pas se comporter vis-à-vis de l'enfant qui lui est confié, absolument de la même manière qu'il se comporterait vis-à-vis de son propre enfant ? Il comprendra alors que toute fatigue morale, tout surmenage intellectuel est une rigueur qu'il épargnera à son élève. Au seul point de vue des résultats immédiats à obtenir, on ne devrait imposer au cerveau de l'enfant plus de nourriture intellectuelle qu'il n'en peut digérer. Au point de vue physique, l'estomac

surchargé, souffre, se révolte et refuse de digérer et d'assimuler les aliments qu'on lui a servis en trop grande abondance ; il en est de même pour le cerveau.

Pour arriver toujours au même résultat, c'est-à-dire pour épargner toute fatigue mentale inutile à son élève, le professeur lui présentera les choses sous une forme claire, concise et lui servira ces matières à doses raisonnables. Voilà pour le cerveau. Ce n'est certes pas là tout ce que l'hygiène exige.

Il est très bon, plus que cela, il est absolument indispensable de ménager cet admirable et fragile organisme qu'est le cerveau de l'enfant. Il est non moins important d'éviter toute fatigue et toute souffrance physique à l'écolier. Quand le corps éprouve de la lassitude ou de la souffrance, le cerveau travaille nécessairement d'une pauvre façon, puisqu'il fait partie, avec les autres organes, de ce tout qui est le corps humain.

Parmi les causes qui font souffrir et qui fatiguent l'enfant, la principale est la mauvaise hygiène scolaire.

Un local trop petit, par rapport au nom-

bre des élèves qu'il contient, sera une cause de fatigues et de souffrances.

Premièrement, parce que les élèves n'auront pas assez d'espace pour se mouvoir librement, lorsqu'il faut à l'enfant du mouvement presque incessamment ;

Deuxièmement, parce que l'air atmosphérique en trop petite quantité sera vite altéré et agira sur les organes, par l'intermédiaire du sang, comme un véritable poison.

Un mauvais éclairage sera aussi une cause de souffrance, parce que l'enfant devra suppléer, au défaut de la lumière, par des efforts trop considérables de ses organes visuels.

Un chauffage mal conduit, une ventilation insuffisante sont encore des causes de grandes fatigues pour les enfants à l'école, et il faudra parer à ces inconvénients si on veut qu'ils travaillent sans malaise et avec profit.

Une autre cause de souffrance, c'est l'amueblement défectueux et mal fait et trop souvent mal proportionné à la taille de l'enfant.

Si l'on savait mettre en pratique ces quelques conseils si simples, si raisonnables, on

aurait bien vite formé une génération d'intelligences saines dans des corps sains.

Le maître peut donc et doit accorder autant d'attention et autant de soin à la formation du corps de son élève qu'il en apportera à la formation de son intelligence et de son cœur.

Qu'il est grand, qu'il est noble autant que difficile, et plein de responsabilité le rôle de l'instituteur ! La société compte sur lui pour lui livrer des hommes forts, instruits et vertueux.

On cultive avec succès ces deux dernières qualités ; on néglige la première et c'est un malheur national.

---

## SIXIEME LEÇON

---

Nous insistons sur ce sujet de l'hygiène à l'école parce que nous espérons, par là, obtenir deux grands résultats, arriver à deux buts extrêmement importants. Un résultat immédiat, celui de la santé de l'enfant par l'application des préceptes de l'hygiène ; un résultat éloigné, celui de la régénération de la société par l'enfant d'aujourd'hui, citoyen de demain, rendu sain et conservé robuste encore par l'hygiène. N'est-il pas absolument raisonnable de croire que l'enfant qui a bénéficié de l'application des règles de l'hygiène et qui en a constaté et apprécié les si heureux résultats, n'est-il pas raisonnable de croire que cet enfant, devenu grand, s'efforcera de répandre, de divulguer dans son entourage cette science si belle et si profondément humanitaire ? Son rôle lui sera facilité par le maître d'école qui

continuera à jeter dans l'intelligence de l'enfant cette science qui prend une place importante sur les programmes de nos maisons d'éducation.

En Angleterre, la science de l'hygiène est tellement passée dans les mœurs, on en a tellement imprégné les lois, les ordonnances, que ce pays naturellement insalubre, au climat malsain, est devenu, par l'hygiène bien appliquée, le pays le plus propre du monde, et celui dont le chiffre de la longivité est le plus élevé.

Le maître d'école soucieux du bien-être de ses élèves, les surveillera aussi bien à la récréation que durant les heures d'étude. Il verra à ce que l'enfant joue et s'amuse, le jeu est très nécessaire à l'enfant ; mais il faudra que ces jeux, ces exercices soient proportionnés à son âge, à sa taille et à sa force physique. Dans les saisons froides de l'automne et de l'hiver, le maître veillera à ce que l'enfant ne se refroidisse pas subitement lorsque son corps se sera échauffé et couvert de transpiration et de sueurs par un exercice trop violent.

Ces exercices trop violents ne seront jamais permis trop tôt après un repas, ou immédiatement avant la classe. Dans le premier cas c'est une imprudence qui peut amener les conséquences les plus graves ; dans le second cas, un exercice trop violent met l'élève dans un état de surexcitation du côté du cœur et des poumons qui empêche absolument tout travail intellectuel sérieux. Malheureusement on ne porte pas assez d'attention sur ce point et l'élève en souffre du côté physique et du côté moral.

---

## SEPTIEME LEÇON

---

Une mauvaise habitude contractée par nos enfants, c'est celle de cracher par terre. Est-il rien d'aussi malpropre ? Le maître devra sévir sans pitié contre cette faute, non seulement parce que c'est une malpropreté dégoûtante, mais aussi parce que c'est une faute grossière contre l'hygiène.

Le crachat est le véhicule qui transporte la plupart des maladies à germes dont l'enfant peut être atteint.

Il est démontré hors de tout doute que la maison d'école est le centre de distribution des maladies contagieuses qui ravagent périodiquement nos populations rurales.

Parmi ces maladies des plus terribles et des plus meurtrières disséminées par les crachats, mentionnons la tuberculose pulmonaire.

Toutes les sociétés médicales, tous les

Congrès de médecine ont passé des résolutions recommandant avec force de rompre une fois pour toutes avec la déplorable habitude de cracher par terre, parce que le crachat contaminé est une cause immédiate de contagion, et parce que le nombre des contaminés est beaucoup plus considérable qu'on ne le suppose. Si donc c'est une faute de cracher sur la chaussée, sur la place, sur le parquet, c'est un véritable crime de cracher sur le plancher de la classe et dans tout les endroits où doivent séjourner les élèves.

Nous ne saurions trop recommander aux maîtres d'être excessivement sévères sur cette question si importante.

Le plancher de l'école sera balayé, avec soin, après la classe, après avoir été préalablement recouvert d'une couche de bran de scie humide. Il sera de même fréquemment lavé et bien frotté.

On devra aussi surveiller les lieux d'aisance, qui sont tenus presque partout dans un état de très grande malpropreté. A quoi songent donc ceux qui sont chargés de l'éducation lorsqu'ils souffrent que les enfants aient cons-

tamment sous les yeux un si mauvais exemple ?

Le maître veillera à ce que les élèves soient proprement vêtus. Nous ne prêchons pas le luxe du vêtement, mais nous demandons instamment que le linge et les habits de l'enfant soient en état de propreté.

L'enfant sera bien lavé, peigné, brossé, etc.

Ces détails font partie d'un cours de leçons de choses que le maître répètera tous les jours.

Enfin, on veillera à ce qu'aucun élève venant d'une maison où il existe une maladie contagieuse, ne soit admis à l'école, en contact avec les autres enfants.

---

## HUITIEME LEÇON

---

### L'hygiène à l'église

L'église doit être construite comme tout édifice public, c'est-à-dire, selon toutes les règles de l'hygiène.

Le temple doit être vaste, bien ventilé et bien éclairé. Les églises nouvelles sont généralement bien faites au point de vue des proportions et de l'éclairage, mais souvent la ventilation laisse à désirer.

Doit-on accuser les architectes de cette faute, sont-ce les constructeurs qui négligent cette question si importante ?

On n'est pas plus excusable d'un côté que de l'autre ; cependant le mal existe et il faut y remédier.

Nous savons, nous, médecin à la campagne, combien sont fréquents les cas de maladies contractées par une promiscuité malsaine, à l'église. On s'y rend tous les dimanches et

on y séjourne de longues heures durant. L'atmosphère est vite saturée d'émanations qui sont rien moins que salubres et, si quelques-uns des assistants viennent d'une maison où l'on cache un ou plusieurs cas de maladies contagieuses, on comprendra facilement l'extrême nécessité d'établir une bonne ventilation à l'église.

Le plancher de l'église, à l'intérieur comme à l'extérieur des bancs, doit être fréquemment lavé avec de l'eau contenant une préparation antiseptique et désinfectante.

Une misérable habitude contre laquelle on ne saurait trop s'élever, c'est celle de cracher à terre, dans l'église. S'il est un lieu d'où cette malpropre manie doit être bannie, c'est bien l'église.

Le plancher sera fait de bois dur imperméable, dont les interstices seront cimentés.

Les bancs seront construits de manière à ce que le balayage et le lavage s'en fassent facilement.

On veillera avec le plus grand soin à ce que les matières liquides qui s'échappent parfois des cercueils soient recueillies dans un

récipient à cet effet, contenant de la chaux. Lorsque, pour une raison quelconque, on n'a pas ce récipient, on devra laver et broser, avec une solution antiseptique, le plancher où auront coulé ces matières.

Le balayage de l'église se fera au moins une fois la semaine ; et, préalablement à ce balayage, on étendra sur le plancher, dans les corridors, escaliers, etc., une couche de bran de scie humide.

Après chaque office, on ouvrira largement les portes afin de provoquer un changement d'air complet dans toutes les parties de l'édifice.

L'église est la maison du bon Dieu, on s'y rend tous les jours et à tous les instants du jour. Les dimanches et les jours de fête, toute la paroisse s'y rend ensemble. C'est, de tous les lieux de réunions publiques, celui qui est le plus fréquenté. Pour cette raison et surtout, à cause de sa destination spéciale si grande et si sublime, on en fera la maison la plus propre et la plus saine de la paroisse.

---

## NEUVIEME LEÇON

---

### Hygiène des cimetières

On commence à comprendre dans nos campagnes, l'importance d'établir les cimetières loin des centres habités, loin des agglomérations humaines.

La déplorable habitude, au point de vue hygiénique, de construire le cimetière tout à fait à côté de l'église, existe encore dans un trop grand nombre d'endroits.

Le Conseil provincial d'hygiène fait de louables efforts pour obtenir des marguilliers et des fabriques paroissiales que cet état de choses disparaisse partout, et pour toujours.

Les personnes qui ont un peu voyagé dans nos belles campagnes canadiennes, savent quel culte touchant les Canadiens français portent à leurs morts. Le souvenir pieux que l'on accorde à ceux qui sont disparus pour ne plus revenir nous engage à placer le champ

des morts à côté de l'église, à l'ombre du clocher paroissial. Nous le répétons, au point de vue de la salubrité publique, c'est une mauvaise habitude. Cette coutume est surtout funeste lorsque le sol où l'on enterre les morts est compact et argileux, et, aussi, lorsque l'église et le cimetière y attenant sont dans un bas-fonds.

Tout le monde comprend que le voisinage d'un cimetière est malsain pour la santé publique : par les exhalaisons de matières organiques en décomposition et par la distribution par le sol de ces mêmes matières. Cependant, l'on persiste à braver ce danger qui est là en permanence, et l'on s'obstine à garder le cimetière tout près de soi, à la porte de l'église que l'on fréquente avec tous les membres de sa famille, en tout temps et en toutes saisons.

Ici, comme dans bien d'autres questions d'intérêt public, une législation spéciale a été sagement élaborée et insérée dans les Statuts pour nous protéger contre nous-mêmes, contre notre propre incurie.

Pour aucune raison, on ne devrait construire de cimetières à proximité des églises ;

d'abord parce que l'église est le centre autour duquel gravite la vie publique d'une paroisse ; et aussi parce que, auprès de l'église, sont construites les écoles, la place où se tiennent les assises paroissiales, etc.

Ces raisons d'intérêt général défendent aussi l'inhumation des corps dans les caves de l'église.

Le charnier où sont déposés les cadavres durant l'hiver devra être construit avec le plus grand soin et ces corps ne devraient y séjourner que durant les mois de décembre jusqu'à avril.

Choisissons pour l'emplacement du cimetière, un endroit assez éloigné pour qu'il n'y ait aucun danger de contamination. Évitions le voisinage des cours d'eau qui servent à l'industrie et qui fournissent l'eau pour l'alimentation. Prenons un terrain léger, sablonneux et ménageons partout de profondes tranchées pour le drainage. Que le cimetière soit à tout prix, éloigné, très éloigné de l'école, de l'hôpital et de l'usine.

---

## DIXIEME LEÇON

---

### Les boissons

---

#### LE THÉ ET LE CAFÉ

Une question qui intéresse à un haut degré la santé publique et qui appartient, à ce titre, à l'hygiène, c'est la question des boissons ; boissons aromatiques, thé, café ; boissons alcooliques, alcools, vins, bières, etc.

La consommation des boissons aromatiques, thé, café, est considérable chez notre population rurale. Nous ne pouvons qu'encourager l'usage de ces breuvages.

Les alcaloïdes, principes actifs du thé et du café, la théïne et la caféïne, ont les mêmes effets physiologiques.

On a fait des études très sérieuses sur le thé et le café, et le résultat de ces recherches a démontré d'une manière absolument posi-

ve que ces deux substances agissent sur l'économie comme " aliment " et comme " stimulant. "

En France, ces études ont été conduites par Fleury, Bouchardat, et surtout par Jomand, et les faits sont venus corroborer leurs savantes conclusions. Nous voyons une grande partie des habitants de l'Europe, les Anglais, les Français, les Allemands et surtout les habitants de la Suisse, faire une large consommation de thé et de café et ils en retirent les plus grands bénéfices au point de vue de la santé. Un autre expérimentateur, Leblond, nous a donné à ce sujet, un travail de la plus haute importance. Les conclusions de ce travail sont que le thé et le café jouissent de propriétés toniques spéciales sur la circulation du sang et sur le système nerveux. Sous l'influence du café, les battements du cœur deviennent plus rapides et plus énergiques, la circulation s'active et tous les organes ressentent le contre-coup de ces effets salutaires. De plus, soit par l'activité qu'il imprime à la circulation, soit par une action directe sur les éléments nerveux, le café agit sur le cerveau et on a pu

dire que son infusion était une "boisson intellectuelle" (Dujardin-Beaumetz.)

Cette triple action sur la nutrition, sur la circulation et sur le système nerveux en fait un admirable tonique que nous ne saurions trop recommander à nos braves populations.

Comme dans tout ce qui fait partie de l'alimentation, ces cafés et ces thés doivent être de bonne qualité, bien mûris, bien conservés et bien préparés. Malheureusement, on falsifie ces produits comme tant d'autres et, d'une liqueur saine et nutritive, on fait une liqueur de maladie et de mort. L'autorité s'occupe de surveiller les falsificateurs et les commerçants malhonnêtes.

Soyons sur nos gardes.

---

### Des boissons alcooliques

Le sujet que nous allons traiter demanderait de longs développements. Une dissertation sur les boissons alcooliques aurait, certes, sa place dans un manuel destiné comme l'est celui-ci, à instruire et à édifier le

peuple. Nous avons fait les frais de nombreuses recherches, nous avons sérieusement étudié cette question si importante des boissons fermentées et des liqueurs distillées. L'ivresse et l'alcoolisme seront traités au point de vue de leurs effets physiologiques sur l'homme et nous dirons quelques mots des boissons alcooliques au point de vue moral et social.

---

## ONZIEME LEÇON

---

### Les boissons fermentées et les boissons distillées

---

#### LE VIN

Nous devons faire une distinction entre les boissons fermentées et les boissons distillées. Les boissons fermentées comprennent le vin, la bière et le cidre.

Faites avec des matières bien venues et bien mûries, ces boissons sont saines et hygiéniques lorsqu'elles sont prises avec discernement.

De ces boissons, le vin est sans contredit la meilleure. Produit de la fermentation du jus du raisin, le bon vin doit ses qualités au grand nombre d'éléments qui le composent, et dont la plupart sont de nature à tempérer l'action de l'alcool spécial qu'il renferme.

Cet alcool, développé durant la fermentation du jus du raisin et tenu en solution dans le liquide, est le moins nuisible de tous les alcools. Le vin contient une proportion moyenne de dix à douze pour cent d'alcool. En outre de ce principe, il entre dans la composition du vin des huiles essentielles, des éthers auxquels il doit son bouquet, des acides libres et des sels acides, du tannin et des matières colorantes.

Tous ces éléments combinés entre eux, dans d'heureuses proportions, en rendent la digestion plus facile et l'absorption moins prompte ; ils atténuent les effets de l'alcool sur l'estomac et tempèrent son action sur le système nerveux. — ROCHARD.

L'abus du vin cause des désordres qui se traduisent par des dérangements gastriques, l'obésité et la goutte.

L'usage judicieux d'un vin généreux est permis par les hygiénistes les plus sévères. Nous aimerions que les gouvernements s'efforçassent de diffuser l'usage des bons vins, chez le peuple, comme prophylaxie et antidote à l'alcoolisme. La substitution des liqueurs fermentées aux liqueurs distillées aurait une

influence très heureuse sur la moralité et sur la santé publique.

Il est peu de liqueurs qui aient subi plus d'altérations artificielles, il n'est pas de produits qui aient été plus sophistiqués que le vin. En effet, il est assez difficile de se procurer des vins purs.

C'est un malheur.

---

## DOUZIEME LEÇON

---

### DE LA BIÈRE

Des boissons fermentées l'une des plus universellement répandues, après le vin, c'est la bière. La bière est le produit de la fermentation de l'orge germée (ou malt) et du houblon. La fermentation de l'orge germée dans un liquide chaud transforme son sucre en alcool et en acide carbonique. Le houblon donne à la bière la saveur amère qui la caractérise.

La bière était connue en Égypte du temps des rois Ptolémée. Les Germains et les Gaulois en faisaient usage avant que les Romains leur aient fait connaître le vin. On donnait à cette liqueur, provenant de la fermentation des céréales, le nom de "Cervoise."

La fabrication de la bière est plus compliquée que celle du vin et demande une installation industrielle. De même que pour les

vins, on livre à la consommation des grandes quantités de bière de bien mauvaise qualité. Ici, au pays, on ne pratique pas encore l'adul-tération de la bière sur une aussi vaste échelle qu'on le fait en Allemagne et en Angleterre. Il existe cependant un grand nombre de bras-series où l'on fabrique de la bière qui est loin d'être d'être une boisson inoffensive. On achète à bas prix des ingrédients de qualité inférieure et l'on supplée à l'infériorité du produit par des artifices condamnables. De fait, les bières vraiment saines sont assez difficiles à obtenir.

---

## TREIZIEME LEÇON

---

### Effets des alcools sur la constitution

«Tous les alcools du commerce sont toxiques » a dit Dujardin-Beaumetz. On peut appliquer cette affirmation à tous les alcools provenant de la distillation des céréales, de la pomme de terre et de la canne à sucre.

Ces alcools ne sont pas dangereux seulement par l'ivresse qu'ils provoquent, mais, et surtout, par l'empoisonnement qu'ils déterminent.

Les effets de cet empoisonnement chronique est terrible pour l'individu, pour la famille et pour la société.

Le public est généralement plus frappé par les manifestations bruyantes de l'alcoolisme aigu, que par les ravages sournois et constants de l'alcoolisme chronique. Nous avons tous vu un pauvre être en état d'ivresse, nous avons tous été péniblement frappés de l'état

dégradant où le plonge son vice. Le récit des querelles, des rixes, des meurtres dus à l'ivrognerie remplit les colonnes des journaux. Les vols, les morts subites, les suicides qui remontent à la même triste origine sont aussi d'occurrence malheureusement trop fréquente.

Nous voyons ces choses tous les jours, et point n'est besoin pour cela de fréquenter les stations de police, ou le prétoire des assises criminelles.

L'alcoolisme chronique est plus discret et, partant, moins connu, mais ses effets délétères sur l'organisme n'en sont pas moins terribles et moins sûrs. Les personnes qui consomment quotidiennement des quantités considérables de liqueurs spiritueuses, mais qui ne se rendent pas jusqu'à l'ivresse complète, sont beaucoup plus nombreuses qu'on ne le suppose. Leur état d'alcoolisme passe inaperçu pour ceux qui les entourent. Les premiers symptômes, qui décèlent ces pauvres malheureux à l'œil du médecin, sont l'étrangeté de l'expression du visage et de la vue, et, plus tard, le tremblement progressif et caractéristique des mains. Ces symptômes sont précédés par

le dérangement des fonctions digestives et par la perte plus ou moins complète du sommeil.

A ces troubles qui marquent la première étape de l'alcoolisme chronique, succèdent les désordres de l'intelligence. Les nuits du pauvre ivrogne sont hantées par des rêves effrayants et des cauchemars, prodromes des affreuses hallucinations du delirium tremens.

L'alcoolique n'est plus, alors, qu'une ruine physique et morale, vouée à la charité des siens, s'il ne va pas s'échouer sur un lit d'hôpital ou dans un cabanon d'asile d'aliénés.

Cette déchéance vitale, ces désordres irréparables sont les résultats immédiats et inévitables de l'usage constant de l'alcool.

Les effets délétères de l'alcool sur les organes sont les mêmes, qu'on en fasse un usage de tous les jours, ou qu'on en prenne des quantités considérables, périodiquement, par accès, séparés par des intervalles de sobriété.

Le poison alcoolique est charroyé par le sang qui baigne tous nos tissus. Comme ces tissus, qui composent tous les organes de notre constitution, ont besoin, pour vivre, d'être nourris et vivifiés par un sang pur, il est fa-

cile de comprendre que ces tissus souffriront et se désorganiseront s'ils sont privés de ce fluide vital, ou encore, si ce sang est altéré par une matière toxique.

---

Lanceraux a dit que l'alcoolisme est une vieillesse anticipée. En effet, l'ivrogne qui vit longtemps est une rare exception. La vie de l'alcoolique dure une moyenne de 10 à 15 ans. Le vice de l'alcoolique le poursuit durant tout le cours de sa malheureuse existence, et il le frappe dans ses descendants. Les annales de la criminalité, les livres d'érou des prisons et les registres des asiles d'aliénés attestent, trop éloquemment, hélas ! la vérité de cette affirmation : l'alcoolisme est le grand pourvoyeur de la prison, de l'hôpital, de l'asile d'aliénés.

Il n'est plus personne qui ne sache que, non seulement l'abus des boissons alcooliques peuple les maisons de santé de fous et d'idiots, qu'il fournit aux hôpitaux les plus forts contingents d'épileptiques et de tuberculeux, mais encore que, même leur usage modéré habituel,

raccourcit la vie, diminue le nombre de naissances, augmente celui des décès et prépare le terrain à toutes sortes de maladies.

L'implacable statistique nous dit également que la plupart des personnes mises sous curatelle sont alcooliques elles-mêmes ou descendent de parents buveurs.

Si l'on songe que dans notre province il se dépense annuellement en boissons alcooliques deux fois plus que les budgets de l'Instruction publique, de l'agriculture, des Travaux publics et de la Colonisation réunis, on comprend de quel poids bien lourd l'alcool grève notre population. Quant aux millions que l'impôt sur les boissons alcooliques verse chaque année dans le trésor fédéral, ils sont bien loin de suffire à l'entretien des maisons d'aliénés, hôpitaux, prisons, maisons de correction peuplés par les victimes de l'alcool.

---

Résoudre la question de l'alcool c'est résoudre une grande question sociale. C'est une difficulté auprès de laquelle beaucoup de bonnes

volontés et de belles théories se sont heurtées. Les individus et les gouvernements se sont unis pour combattre ce fléau dégradant, mais on n'a pas encore obtenu de résultats appréciables.

L'augmentation de l'impôt sur l'alcool et la diminution du nombre des cabarets ont un instant réduit la quantité des buveurs, mais ces bons résultats n'ont pas duré et le flot de l'alcoolisme s'est remis à monter, et il monte, il monte toujours. Il est à peu près démontré, aujourd'hui, que les mesures prohibitives ne sont pas suffisantes.

A la base de la question de l'alcoolisme, comme de toutes les questions sociales, se trouve une question de morale.

---

Quand l'opinion publique aura perdu son indulgence à l'endroit des ivrognes, qu'elle ne considérera plus l'ébriété comme une faute légère, une faiblesse excusable, qu'elle sera convaincue que l'alcool est toujours malfaisant, alors on aura fait un grand pas.

Il faudra faire de l'école un auxiliaire dans la lutte contre l'alcool.

La France et les États-Unis ont un enseignement antialcoolique et les bons résultats en sont manifestes. D'après les derniers recensements la durée moyenne de la vie y a augmentée, tandis que la consommation de l'alcool a diminué de deux tiers.

Nous avons donc raison d'espérer que c'est en relevant la moralité de l'individu, par l'école, par l'église et par le journal, que nous arriverons au desideratum si longtemps cherché.

Mais il n'y a pas de temps à perdre, si l'on ne veut que notre peuple s'alcoolise avec une rapidité décourageante. Un fait d'une importance capitale, c'est que ce vice s'est déplacé. L'alcool s'infiltré dans les sociétés, comme l'eau des pluies dans le sol, en suivant les lois de la pesanteur. S'il abandonne les couches les plus élevées c'est pour se répandre dans les profondeurs.

Cette constatation vient à l'appui de la thèse : " Mieux vaut la persuasion que la coercition. " La classe instruite évite l'alcool

parce qu'elle le connaît. Procurons à notre peuple les moyens de mieux connaître les dangers si terribles de l'alcoolisme et nous lui rendrons le plus précieux des services. C'est par l'école que nous atteindrons ce but.

---

### La tuberculose et la consommation pulmonaire

C'est une statistique aussi intéressante que triste à étudier, que celle de mortalité des Canadiens français par la phtisie. Nous fournissons un appoint beaucoup trop considérable à la tuberculose.

Il est curieux d'observer qu'en Europe, c'est la France qui fournit le taux le plus élevé dans la sombre liste des mortalités dues à cette impitoyable affection. Est-ce que nos pères qui nous ont légué tant et de si brillantes qualités, nous auraient imprimé une propension particulière vers ce mal qui fait échec, depuis deux siècles, à la prodigieuse fécondité de nos mères ?

On serait porté à le croire. Que cela pro-

vienne de causes ataviques, que cela soit dû à nos habitudes domestiques, à des influences climatériques ou autres, nous mourons beaucoup trop.—Il y va, dans une grande mesure, de notre avenir national. Quelle est donc l'apathie qui nous a endormis jusqu'à ce jour en face de cette calamité qui nous tue nos jeunes gens et nos jeunes mères ? Qui devons-nous tenir responsable de cette insouciance générale qui s'est manifestée jusqu'aujourd'hui, du haut en bas de notre hiérarchie sociale, en présence de notre plus dangereux ennemi ?

En Europe et surtout en Angleterre, en Allemagne et en France, on s'organise pour lutter contre cet ennemi plus dangereux que le choléra, la fièvre jaune, etc., c'est une lutte internationale. Aux États-Unis on a aussi organisé vigoureusement le bon combat, et on constate avec bonheur que les plus heureux résultats couronnent partout ces très louables efforts. Ici, au Canada, un réveil plein d'espérance se manifeste bien en certains endroits. Il faut donc favoriser de toutes nos forces ce beau mouvement, et le principal moyen à notre disposition est de répandre partout la science

de l'hygiène. Il faut aller au peuple et lui faire connaître que, pour lui, le salut est dans l'observance de ses préceptes.

---

Qu'est-ce que la tuberculose ?

C'est une maladie spécifique causée par un microbe spécial appelé bacille de Koch. Dans ses remarquables travaux, Villemain a légué au monde médical une étude approfondie et très juste de cette maladie. Et l'on peut dire que la connaissance véritable de la tuberculose date de cette époque, (le 5 décembre 1864.) C'est une affection qui frappe tous les âges, toutes les constitutions, toutes les races. Sa nature infectieuse et son absolue contagiosité en font un fléau plus redoutable que les grandes épidémies qui ont ravagé l'univers, à différentes époques de l'histoire médicale.

Le microbe phtisogène ou bacille de Koch, cause spécifique et nécessaire de la tuberculose, s'introduit dans notre organisme par toutes les voies de l'économie. Sa nature

parasitaire en fait donc une maladie essentiellement contagieuse.

On peut prendre le germe tuberculeux par l'estomac, dans nos aliments ; on peut l'aspirer dans nos poumons en poussière subtile ; on peut se l'inoculer par la plus légère érosion de l'épiderme. C'est un ennemi contre lequel il faut être constamment en garde ; il ne choisit pas ses victimes et il frappe sur chacun et à toute heure. Le bacille de Koch, introduit dans notre système par l'une des nombreuses voies à sa disposition, y trouve un champ excessivement propice à sa propagation. Il se nourrit aux dépens des humeurs et des tissus de l'organe où il a élu domicile. Il se multiplie et s'infiltré dans les mailles des tissus, en détruisant tout sur son passage. La matière pulmonaire, la matière cérébrale, les muqueuses de l'estomac, les parenchymes du rognon et du foie, sous l'influence du travail du bacille, perdent leur caractère propre et distinctif, leurs cellules se gonflent, se congestionnent pour subir progressivement une série de métamorphoses qui se terminent par la désorganisation et la mort. De ce foyer

tuberculeux partent des colonies de bacilles qui vont s'implanter dans d'autres milieux organiques, où elles vont semer les mêmes désastres et faire éclore les mêmes séries d'accidents.

Le bacille de Koch ne produit pas seulement une action morbide locale, mais il sécrète un liquide virulent qui se distribue, par l'entremise des vaisseaux sanguins, dans toutes les parties du système, il imprime par là, à sa victime, un cachet pathologique spécial appelé cachexie. Il n'est pas nécessaire d'avoir l'œil exercé du professionnel, pour reconnaître entre mille le malheureux cachectique. Nous le rencontrons dans tous les carrefours, sur les places publiques, dans les bureaux, à l'école, et l'on a vite fait de le signaler, traînant un peu partout sa misérable existence, et semant autour de lui, à pleine bouche, les germes de la destruction et de la mort. Le cachectique tuberculeux est donc un être excessivement dangereux, puisqu'il porte avec lui le germe fatal qui le mine, pour le distribuer insidieusement et sûrement dans l'atmos-

phère ambiante, par ses déjections et ses crachats.

Pourquoi et en quoi le cachectique tuberculeux peut-il être cet être malfaisant que je viens de vous présenter ? C'est que la tuberculose est une maladie terriblement contagieuse, et il importe d'inculquer profondément cette vérité dans le cerveau et l'esprit des gens, par tous les moyens possibles. Le bacille expectoré par le tuberculeux, voilà le facteur immédiat de la maladie.

---

Il y a encore une autre source de contagion, c'est la contagion animale. Par l'animal les modes de dissémination sont divers. Les animaux domestiques se tuberculisent autant que l'homme. Une bête malade peut donc semer la tuberculose. Le chien, le chat, les oiseaux de basse-cour peuvent devenir tuberculeux. La contagion animale s'opère encore par l'intermédiaire de la viande et du lait, et il est de fréquents exemples de contamination par le voisinage de l'écurie et de l'étable,

où des animaux malsains ont séjourné. Le bacille de Koch possède une ténacité et une vitalité prodigieuses. Ainsi un crachat contaminé, déposé quelque part, se dessèche, la partie liquide s'évapore et le bacille, soulevé par l'air le plus léger, va se déposer ici et là, sur un meuble, sur un tapis, sur un lit, et il peut se conserver, là, dans toute sa virulence, des mois entiers, guettant une victime, prêt à fondre sur une proie. Ce minuscule ennemi frappera et très souvent mortellement la personne qui violera sa retraite ou troublera son repos. Déposé sur la chaussée ou sur la place publique, le bacille de Koch dissimulé au regard le plus aigu, attendra là patiemment l'heure que vous avez choisie pour y faire votre promenade. Escorté d'un être cher, d'un enfant bien-aimé, plein de bonheur et d'espérance vous discourez joyeusement sur un avenir que vous avez droit d'escompter. Le soleil vous caresse de ses rayons vivifiants, la nature féconde vous verse des effluves de santé et de force, mais le bacille jeté là par un passant qui ne voulait certes pas de mal, soulevé par la robe trainante d'une promeneuse

qui vous précède, voltige avec la brise que vous respirez et s'introduit, à votre insu, par vos organes respiratoires dans les parties vives de votre être.

A partir de cette minute précise, vous êtes voué à une mort précoce, après des souffrances incalculables et des désespoirs aussi cruels qu'immérités. Partout à l'église, au théâtre, à l'école, dans les voitures publiques, ce microbe infiniment petit est semé à profusion par l'ignorance et l'incurie des malades qui le fabriquent par centaines et par milliers. N'avons-nous pas raison de prêcher énergiquement, de crier partout ce qu'il faut faire pour nous préserver et préserver les nôtres du danger de la tuberculose, plus terrible à lui seul que tous les maux dont est affligée notre pauvre humanité.

---

Quels sont ceux qui peuvent devenir tuberculeux ? Vous et moi, tout le monde est susceptible de contracter la tuberculose. Le bacille de Koch est l'agent pathogène actif,

c'est un germe qui ne demande qu'un milieu propre à sa croissance et à sa multiplication. Les tissus et les humeurs de l'économie animale sont les terrains où il se cultive le mieux. Est-ce à dire que tous ceux qui viennent en contact avec le germe tuberculeux, doivent nécessairement souffrir et périr de phtisie. Fort heureusement, il n'en est pas ainsi. La contagiosité, pour agir effectivement, doit rencontrer certaines conditions spéciales de milieu et de terrain. Pour germer, croître et porter des fruits, le grain de blé doit être jeté dans un sol particulier, contenant les matières nutritives dont il aura besoin ; il lui faut de l'humidité, de la chaleur et de la lumière. S'il lui manque un seul de ces éléments, si le sol est dépourvu des matières minérales propres à sa nutrition, si la chaleur vivifiante du soleil lui fait défaut, la plante s'étiole et meurt. De même, le germe tuberculeux pour croître et se multiplier doit rencontrer un terrain tuberculisable. Quelles sont les conditions qui favorisent chez l'individu l'éclosion de la tuberculose ?

Comme cause prédisposante, nous cite-

rons d'abord l'hérédité. L'enfant, né de parents tuberculeux, ne naît pas lui-même fatalement avec le germe homicide, mais il vient au monde avec un tempérament et une constitution éminemment favorables à son éclosion. " On ne naît pas tuberculeux mais tuberculisable," dit Peter. " Ce que les parents contaminés transmettent à leurs enfants, c'est la tuberculose en expectative et non en nature," dit Bouchard. Cette opinion est admissible, mais il n'en est pas moins vrai que la lésion héréditaire a été surprise en flagrant délit chez l'enfant nouveau-né. Dieulafoy ajoute que l'inoculation du sang d'un enfant nouveau-né d'une mère phtisique a pu déterminer, chez le cobaye, une tuberculose analogue à celle que détermine un fragment d'un poumon tuberculeux. Ce fait a été aussi démontré par Landousy et Martin.

Nous devons donc admettre la possibilité de la transmission du germe tuberculeux de la mère à l'enfant.

La transmissibilité du germe tuberculeux des parents à l'enfant, pour être un fait indéniable, n'en est pas moins excessivement

rare. Comme nous le disions il y a un instant, l'enfant hérite de la prédisposition à contracter la tuberculose, c'est un terrain favorable à son éclosion. Toutes les causes qui débilitent l'individu, la maladie, le surmenage, la mauvaise alimentation, l'insalubrité des bâtiments, mettent le terrain en état de réceptivité. Jaccoud disait, il y a trente ans: " La tuberculose est l'aboutissant commun de toutes les détériorations constitutionnelles de la famille et de l'individu.

L'une des principales causes de la perte de vitalité de nos enfants, c'est l'oubli des règles de l'hygiène à la maison paternelle et, souvent à la maison d'école.

La mauvaise alimentation, une nourriture insuffisante, l'humidité des pièces habitées, la privation d'air pur, voilà autant de facteurs de la tuberculose. Les sujets exposés à l'une de ces causes prédisposantes, congénitales ou acquises, ne deviendront pas tuberculeux de ce seul fait, mais le mal avec tout son cortège d'accidents, éclatera chez eux, avec une violence désespérante, dès qu'ils

viendront en contact avec le microbe phthisio-gène.

\*  
\* \*

Une autre cause de prédisposition de l'individu à la consommation, c'est l'alcoolisme. L'alcoolique est dans des conditions particulières de réceptivité. Les excès auxquels il s'adonne, en lui enlevant toute force de résistance, en font une proie facile et fréquente de la tuberculose. Le cabaret ne constitue pas seulement une cause prédisposante, mais il est très souvent une cause directe. Le consommateur tuberculeux sèmera sur le parquet du cabaret ces germes d'infection qui pulluleront, par la suite avec d'autant plus de facilité, que l'entretien et le nettoyage de ces sortes d'établissements est moins soigné. Il déposera sur les parois de son verre, par le contact de ses lèvres, des légions de bacilles. Les habitués qui se présenteront au débit après lui, auront donc une chance des plus belles d'absorber, avec la liqueur, le poison pathogène.

Nous constatons quotidiennement et plusieurs fois par jour, l'existence de ce fait et l'on ne semble pas y porter la moindre attention. Un seul tuberculeux par son passage dans un débit de boisson, peut donc contaminer un grand nombre des habitués de ces maisons très dangereuses.

La tuberculose se transmet par le contact immédiat. La cause la plus vulgaire et la plus dangereuse est le crachat.

Le tuberculeux, comme le reste des mortels d'ailleurs, a la déplorable habitude de cracher partout et sur tout. Ce qui constitue chez l'un, un acte de malpropreté qu'on ne peut trop stigmatiser devient, chez l'autre, un crime qu'on ne saurait punir assez sévèrement. C'est par le crachat et à cause de lui que les agglomérations d'individus sont toujours si dangereuses.

\*  
\* \*

Dans nos maisons à la campagne, et dans nos villages, vous avez partout constaté la présence sur le plancher, des " catalognes " ou

paillassons. Vous ne sauriez croire quel rôle jouent dans la propagation de la tuberculose, ces nids de microbes. Le tuberculeux ambulant qui promène, chez ses amis du canton, son existence déchuée est toujours accueilli avec sympathie par notre hospitalière population rurale. On le trouve intéressant parce qu'il souffre; et mal noté serait celui qui ferait mine seulement de l'éconduire une seule fois. Il faut voir aussi si le pauvre malade abuse de cette complaisance. Aujourd'hui, il va chez son plus proche voisin, et, demain, s'il fait beau et si ses forces le lui permettent, on le rencontrera dans l'autre bout de la concession. Ignorant qu'il est un danger qui menace la santé et la vie de ceux qui le reçoivent si bien, il prolonge ses visites et il expectore profusément autour de lui et, surtout, sur le paillason. Ce détail apparemment insignifiant est gros de conséquences désastreuses. Que fait-on de ce tapis, de ce paillason contaminé? On le laissera là jusqu'à l'époque de la prochaine grande lessive et, dans l'intervalle, ce sont des colonies contenant des milliers de bacilles qui séjourneront là, dans cette habitation.

Ces bacilles seront aspirés par la famille et par les amis.

\*  
\* \*

Il est donc parfaitement démontré aujourd'hui que la tuberculose est une maladie bacillaire et conséquemment contagieuse. Le bacille de Koch est l'agent spécifique, et nos organes sont les milieux propres à sa culture, à sa croissance et à sa transformation en tubercules. Les candidats à la tuberculose sont : les malingres, les lymphatiques, les déçus par quelque cause que ce soit, etc.

La tuberculose est curable, avons-nous dit ; avec les maîtres de la science, tous les médecins doivent avoir la conviction de cette curabilité pour la faire partager à leurs malades, leur inspirer une confiance salutaire, le courage et la persévérance nécessaires pour se soigner.—Le professeur Brouardel a constaté que plus de la moitié des individus ayant succombé à une mort violente, et autopsiés à la morgue, présentaient des lésions de tu-

berculose active ou éteinte. M. Letulle, sur 189 autopsies, a constaté 92 fois des traces de tuberculose ancienne.

Avec le professeur Grancher, on peut répéter hardiment que la tuberculose est la plus curable de toutes les maladies chroniques. Gaston Lyon, chef de clinique médicale à la faculté de médecine de Paris, ajoute qu'on ne peut trop insister sur la curabilité fréquente de la tuberculose pulmonaire, que la guérison se produise spontanément, sous la seule influence adjuvante des moyens hygiéniques.

C'est là une notion éminemment consolante, en présence d'une maladie aussi répan-

\*  
\* \*

Que devons-nous faire pour nous protéger contre ce mal si redoutable ? Isoler le bacille et transformer les prédisposés pour leur permettre de lutter. Pour arriver à ce résultat, nous croyons que le moyen le plus efficace serait d'inculquer par tous les moyens possibles à nos populations, du haut en bas

de l'échelle sociale, la véritable connaissance de la genèse de la tuberculose. Montrons fidèlement au peuple ce que c'est que cet ennemi si redoutable, et, avec son instinct admirable de conservation, il saura s'en défendre. La croyance la plus accréditée chez nos populations, c'est que la tuberculose est héréditaire et incurable. On ignore absolument qu'elle est si facilement, nous dirions si fatalement contagieuse. On se protège contre la diphtérie, contre la variole, contre la fièvre typhoïde, etc. On se protégera non moins efficacement contre le bacille de Koch, lorsqu'on le connaîtra plus amplement. Pour arriver à ce désirable résultat, il faudrait introduire dans nos écoles les plus modestes comme les plus importantes, l'étude obligatoire de l'hygiène. C'est cette science admirable qui doit nous sauver. N'est-il pas plus raisonnable de croire qu'on sauvera notre génération plus facilement et plus sûrement par la persuasion que par les moyens coercitifs? Disons à l'enfant d'école, et répétons-lui tous les jours, qu'il doit accorder autant de soins à sa culture physique qu'à sa culture morale et intellectuelle.

L'aphorisme classique "mens sana in corpore sano" est absolument vrai. C'est par l'école que nous répandrons les saines notions de l'hygiène.

\*  
\* \*

Tous les hygiénistes du monde proclament que c'est le crachat qui est le grand facteur de la contamination.

Est-il donc si coûteux de recueillir tous les crachats sans distinction d'origine, d'empêcher leur dessiccation, de hâter leur destruction ? Si, dit Letulle, par un coup de magie tous les habitants de Paris, d'un commun accord, cessaient d'expectorer par terre pour cracher dans leurs mouchoirs, serviettes, et autres objets, pour le restant de leurs jours, et s'ils pouvaient imposer à leurs descendants la même propreté pratique, en d'autres termes, si les crachats individuels se substituaient à la pratique ignoble du crachat à terre, on peut affirmer que la mortalité par la tuberculose pulmonaire deviendrait une exceptionnelle rareté. Mais pour qu'une pareille révolution se

produise, il faudrait de l'héroïsme de la part des pouvoirs publics, et de la part des individus. C'est par l'enfant à l'école qu'il faut commencer la croisade et la continuer, avec énergie et persévérance, dans la famille et chez les officiers publics. Est-ce que ceux-ci ne devraient pas donner l'exemple ? Vraiment, nous avons plus de confiance dans la bonne volonté de l'enfant.

Dans certains de nos édifices publics, on a affiché en grosses lettres. " Ici il est défendu de fumer et de cracher à terre. " Est-ce que cette invitation n'a pas été bien accueillie du public ? Est-ce qu'elle n'a pas produit d'excellents effets ? Nous insistons pour la mise en batterie des crachoirs en tous lieux, dans les gares de chemins de fer, dans l'hôtel des postes, dans les banques, les facultés, les églises, les théâtres, les jardins publics, qu'ils soient exposés à tout venant, bien en vue et à profusion.

Ce serait une leçon de choses qui finirait par être comprise. Ce serait une sauvegarde des lois de l'hygiène sociale.

Après avoir mis l'enfant et tout le public en

garde contre le danger de la contagion par le bacille, nous devrions lui apprendre quels sont les moyens de le combattre lorsqu'il en est atteint. Montrons-lui aussi à se tenir en état de non-réceptivité, en conservant sa robustesse native et en modifiant et tonifiant son tempérament, lorsqu'il a le malheur de naître débile. C'est encore en observant strictement les lois de l'hygiène qu'il obtiendra ce double desideratum.

Lorsque nous aurons converti le public à ces deux idées qui manquent à son éducation, la curabilité de la tuberculose d'abord, sa prophylaxie ensuite par la guerre faite aux expectorations bacillaires, on pourra se dire que l'ère de la restauration commence.

En France on lutte énergiquement contre le mal terrible qui enlève chaque année à notre ancienne mère-patrie deux cent mille de ses enfants ; et, comme on calcule qu'un malade traîne en moyenne pendant trois années sa lamentable agonie, c'est six cent mille contagionnés que le bacille atteint, en France, chaque année.

Dans la province de Québec, nous avons

le chiffre énorme de 10,000 contagionnés chaque année, c'est désastreux ! Il est des vérités tristes à dire, mais il faut les répéter cependant. Nous laissons mourir nos frères par apathie et par ignorance. Ce mal nous enlève nos jeunes gens, dans toute leur activité productive, de vingt à trente ans, et il affaiblit la race. Les fils de tuberculeux sont des sujets pathologiques sur lesquels la société n'a pas le droit de compter.

Notre pessimisme ne nous empêche pas de constater un réveil des autorités et une direction d'énergie en faveur de la noble cause que nous prêchons ici. Si ces quelques lignes peuvent contribuer à hâter d'un seul jour les réformes si instamment désirées, nous nous rendrons le témoignage d'avoir rendu un grand service à nos compatriotes et à notre pays.

---

## TABLES DES MATIERES

---

	PAGE
Préface . . . . .	5
Avant-propos . . . . .	13

### PREMIÈRE PARTIE

PREMIÈRE LEÇON.—La maison de famille . . . . .	17
DEUXIÈME LEÇON.—Ordre, propreté, éclairage, ventilation et chauffage	21
TROISIÈME LEÇON.—Soins de la maison. — Cuisine . . . . .	29
QUATRIÈME LEÇON.—Cabinets d'aisance	33
CINQUIÈME LEÇON.—De la propreté autour de la maison d'habitation .	37
SIXIÈME LEÇON.—La chambre à coucher . . . . .	42
SEPTIÈME LEÇON.—De l'alimentation .	46
HUITIÈME LEÇON.—Du sommeil . . .	52
NEUVIÈME LEÇON.—Propreté du corps. —Bains fréquents.—Linge propre	56

SECONDE PARTIE

	PAGE
Hygiène de la collectivité . . . . .	60
Les voies publiques dans nos campagnes . . . . .	63
<hr/>	
PREMIÈRE LEÇON.—L'hygiène de la maison d'école . . . . .	67
DEUXIÈME LEÇON.—L'hygiène de l'école	71
TROISIÈME LEÇON.—Hygiène scolaire .	74
QUATRIÈME LEÇON . . . . .	78
CINQUIÈME LEÇON . . . . .	80
SIXIÈME LEÇON . . . . .	84
SEPTIÈME LEÇON . . . . .	87
HUITIÈME LEÇON.—L'hygiène à l'église	90
NEUVIÈME LEÇON.—Hygiène des cimetières . . . . .	93
DIXIÈME LEÇON.— <i>Les boissons.</i> —Le thé et le café . . . . .	96
ONZIÈME LEÇON.—Les boissons fermentées et les boissons distillées.—Le vin . . . . .	100
DOUZIÈME LEÇON.—De la bière . . .	103
TREIZIÈME LEÇON.—Effets des alcools sur la constitution. . . . .	105
<hr/>	
La tuberculose et la consommation pulmonaire . . . . .	112

