

616.246
D851e

LA TUBERCULOSE

MALADIE

CONTAGIEUSE — EVITABLE —
CURABLE

PAR LE

D^R L. - F. DUBÉ

Lauréat de la Société Internationale de la Tuberculose de Paris



Ouvrage ayant obtenu une médaille d'or au concours 1911
de la Société Internationale de la Tuberculose, Paris

616.246

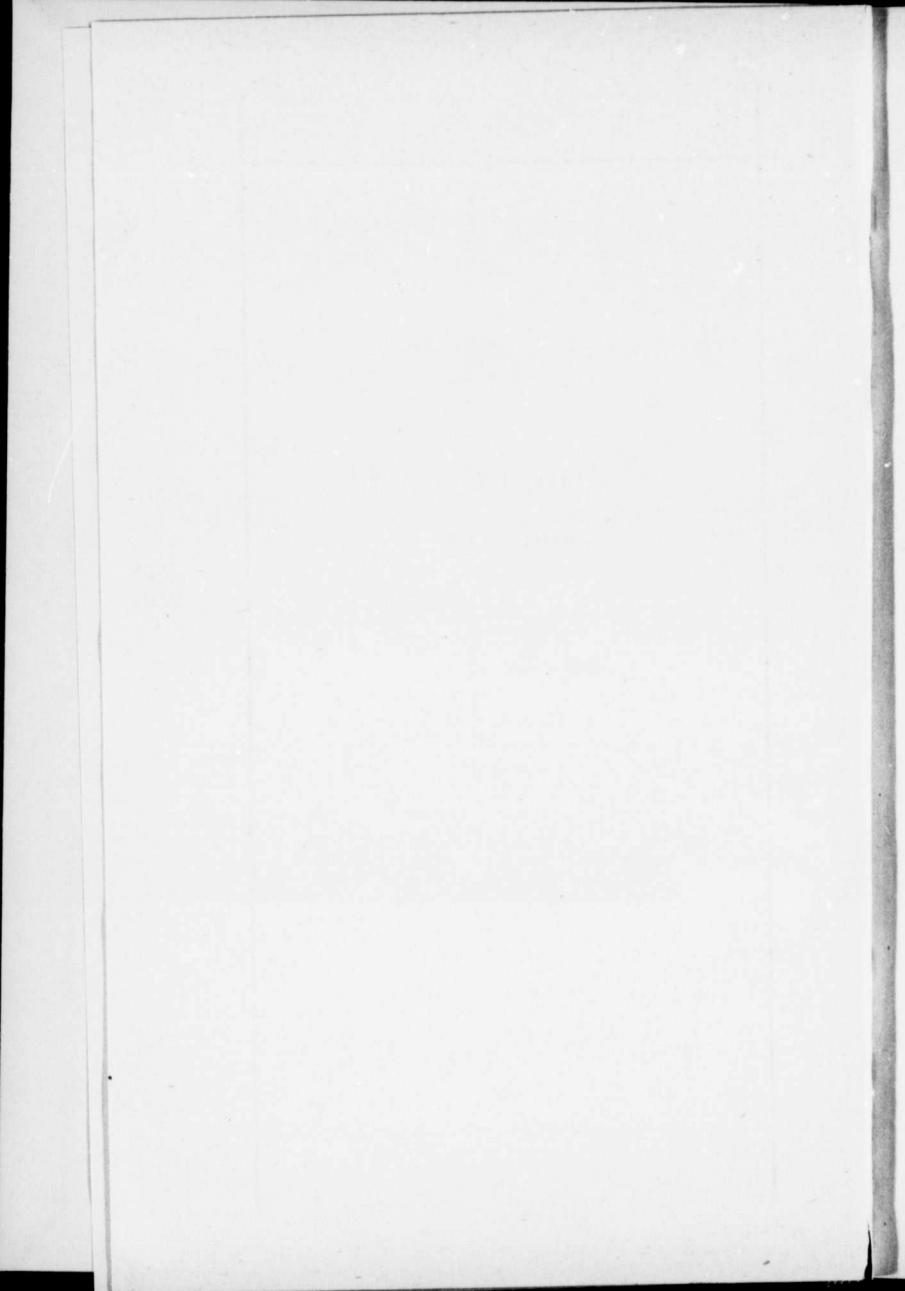
D 851e

LA TUBERCULOSE
MALADIE

CONTAGIEUSE - EVITABLE - CURABLE



56935



LA TUBERCULOSE
MALADIE
CONTAGIEUSE—EVITABLE—CURABLE.

PAR LE

D^R L. - F. DUBÉ

Lauréat de la société internationale de la
tuberculose de Paris.

Quand le peuple sera convaincu
que la tuberculose est conta-
gieuse, évitable, curable, le suc-
cès de la lutte sera assuré.



Ouvrage ayant obtenu une médaille
d'or au concours 1911 de la Société
Internationale de la tuberculose de
Paris.

MAINTENANCE
PLUS TRIAD

RC
311
D82

B. Q. R.
NO. 5801

PREFACE

Ce sera une des gloires du XXe siècle que la démocratisation de l'intellectualité. Et il faut entendre par là, non plus seulement l'enseignement à l'école, mais la diffusion dans la masse, l'appel direct au peuple, souvent plus avide de s'instruire et de se former, que l'enfant encore inconscient. Toutes les formes de l'intelligence humaine ont dirigé de ce côté leur effort. Par la presse, par la conférence, par l'image, par la vulgarisation sous tous ses aspects, on s'efforce d'attirer l'attention des foules, malheureusement souvent en mal mais heureusement aussi de plus en plus, on cherche à éveiller les esprits à des sujets sérieux et à des réalités pratiques.

La littérature a eu recours aux publications populaires que peuvent atteindre toutes les bourses ; l'histoire, cette grande puissance enseignante, a réussi par l'étude du petit fait et du détail à capter l'intérêt et a créé pour cela la *petite histoire* à grand succès ; la philosophie et l'économie sociale ont cherché, sous des formes nouvelles et en se synthétisant en de courts aphorismes, à élargir leur domaine ; la science enfin en se dépouillant de son pédantisme, veut se mettre avec raison à la portée des plus humbles.

Tout ceci constitue un socialisme de bon aloi dont les effets seront plus précieux que tous les grands principes énoncés par les harangueurs de foule et toutes les théories des démocraties révolutionnaires.

Surtout lorsqu'il s'agit de cette science populaire, — l'hygiène, — qui prend contact il est vrai d'une part avec les données les plus récentes de la biologie, mais qui par ses réalisations intéresse d'un autre côté toutes les classes de la société, la vulgarisation devient en fait le plus sûr moyen d'enseignement.

C'est faire oeuvre populaire et par suite oeuvre nationale, que de travailler dans ce but. Aussi en publiant cet important travail, M. le docteur L. F. Dubé, — qui n'en est pas à ses débuts dans la lutte engagée pour le développement de l'hygiène dans la Province, — remplit-il une mission.

Ce petit livre à titre magistral, est déjà couronné puisque son auteur, en l'écrivant, a obtenu dès 1911 la médaille d'or de la Société internationale de la Tuberculose de Paris. Quelle autorité pour le

PRÉFACE

livrer au public ! En passant maintenant dans le domaine populaire, il acquerra à son auteur des titres plus importants encore.

En effet sous une forme très simple, mais en termes d'autant plus précis, sans appareil, mais en même temps sans technicalité qui détournent le lecteur et lui font sauter la page, le docteur Dubé explique ici dans une langue facile,— soulignant chaque passage de maximes qui frappent l'attention des moins avertis,— ce qu'il faut connaître au sujet de la tuberculose.

Et en traitant à fond de cette importante question : "La tuberculose maladie contagieuse, évitable et curable," il se trouve que notre confrère livre au public un traité d'hygiène sociale qui devrait se trouver dans toutes les bibliothèques et sur toutes les tables.

Voilà bien réalisé le vrai manuel de médecine domestique. En pénétrant dans nos familles il rendra de réels services et sous son petit volume et comme un évangile scientifique, il ira avantageusement prendre la place de ces gros bouquins si pédantesques, si faux et surannés, qui se croient la prétention d'enseigner l'art médical à toutes les populations.

Nous ne sommes plus au temps où toute la médecine pouvait consister dans les principes émis par le vieux Caton dans le "*De Re rustica*" et en quelques recettes saugrenues de hâbleur de village.

La médecine, devenue scientifique et ayant acquis sur ce point ses titres, a de plus réelles ambitions et des droits mieux établis. Il lui incombe aujourd'hui de nous apprendre à vivre physiquement comme à la religion de nous enseigner la vie morale.

C'est par de petits livres comme ceux-ci, écrits eux aussi par les missionnaires de la science qui n'ont pas cherché l'éclat et les grandeurs, mais prêchent la vérité toute nue ; c'est par cet enseignement si simple, mais si vrai et si facile de catéchiste, que l'on fera diffuser dans le peuple les saines notions qui malgré les difficultés si complexes de la vie moderne, peuvent encore nous donner des populations fortes et des races puissantes.

A. VALLÉE, M.-D.

15 juillet 1918.

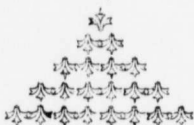


a popu-
re.
l'autant
lité qui
r Dubé
age de
l'il faut

tuber-
ve que
devrait
es.
ie. En
ous son
ageuse-
si faux
édical à

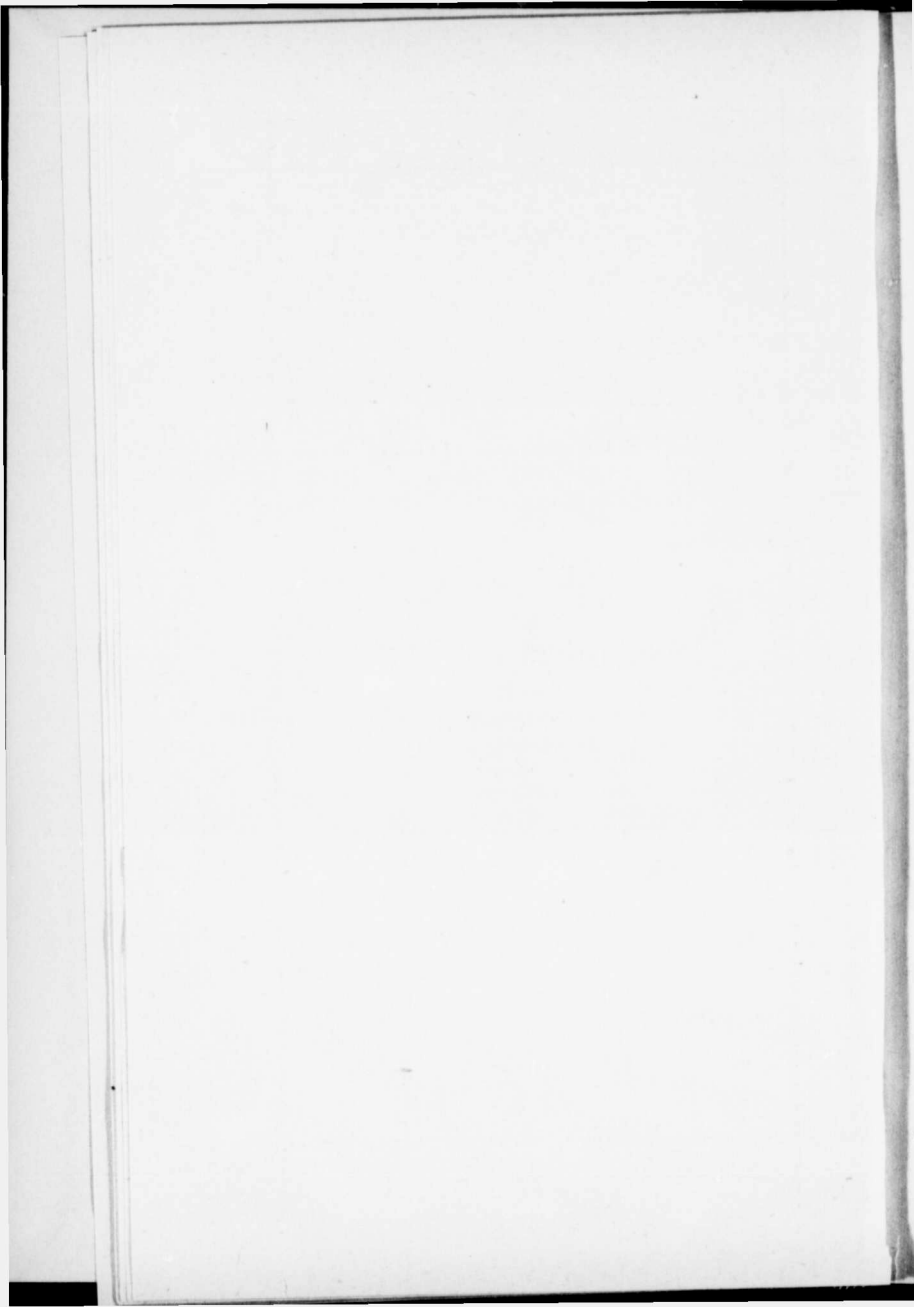
pouvait
"De Re
lage.
e point
olis. Il
uement

par les
s gran-
nement
diffuser
si com-
popula-



A MON PAYS

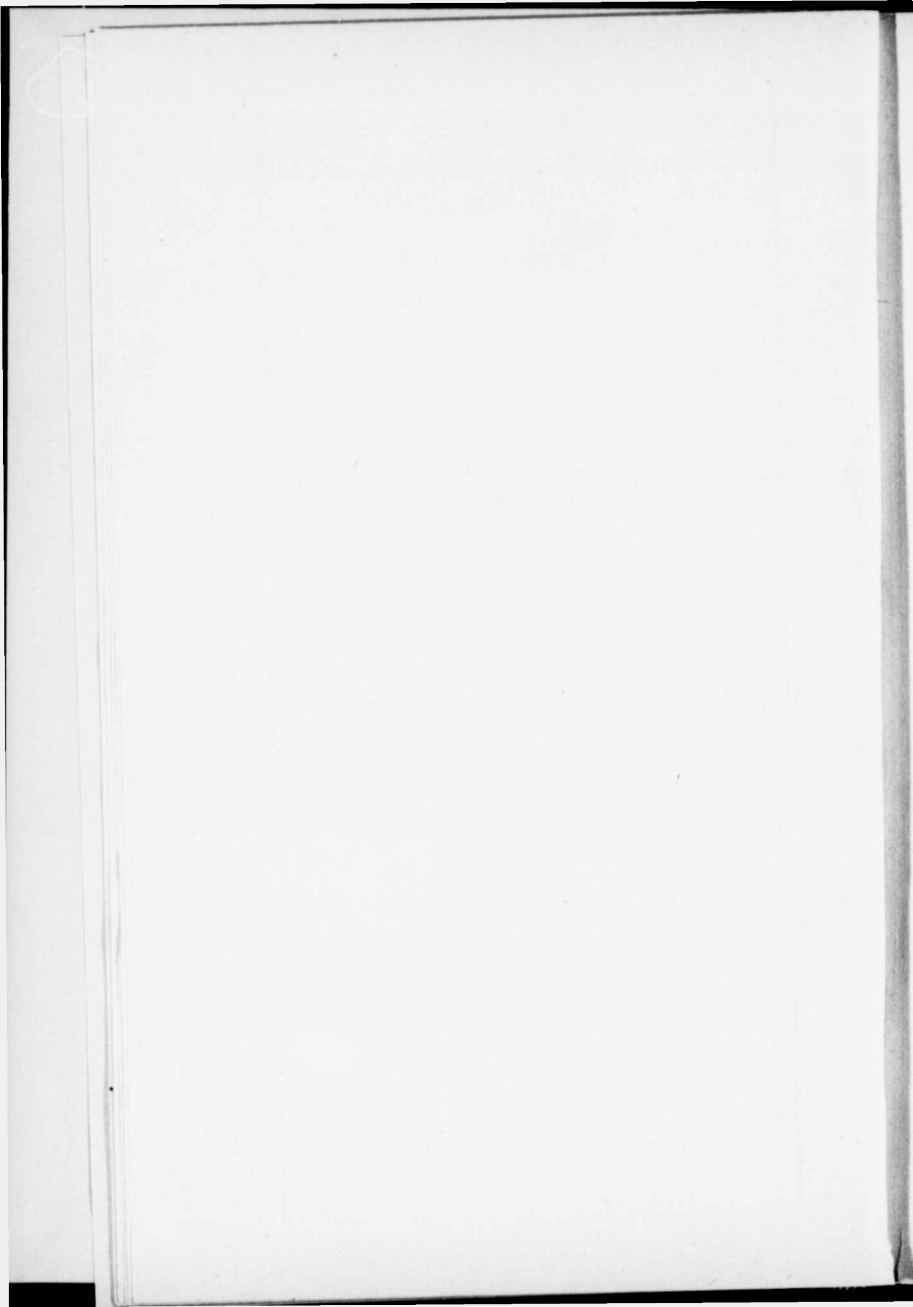




PREMIÈRE PARTIE

LA TUBERCULOSE

MALADIE CONTAGIEUSE



LA TUBERCULOSE
MALADIE
CONTAGIEUSE—EVITABLE—CURABLE.

Quand le peuple sera convaincu que la tuberculose est contagieuse, évitable, curable, le succès de la lutte sera assuré.

HISTORIQUE

La tuberculose est-elle une maladie nouvelle ?

Le père de la médecine, Hippocrate, un grec qui vécut 400 ans avant Jésus-Christ, nous parle de la tuberculose comme d'une maladie terrible par ses ravages et très difficile à guérir. Depuis ces temps si reculés jusqu'à nos jours, les médecins de tous les siècles se sont occupés de la tuberculose.

Les uns, la croyant contagieuse, refusaient d'autopsier les personnes mortes poitrinaires ; d'autres pensaient tout le contraire.

Le 5 décembre 1865, Villemin, savant médecin français, dans une communication à l'Académie de Médecine de Paris, démontrait pour la première fois la contagion de la tuberculose.

Ayant fait cracher des tuberculeux sur du coton absorbant, il avait laissé les crachats se dessécher, puis avait fait piétiner ce coton par des cobayes. Tous les cobayes étaient morts de tuberculose.

Cette découverte prouva, non seulement que la

Pour combattre victorieusement la tuberculose, il faut la devancer, non la suivre.—GRANCHER.

tuberculose est contagieuse, mais aussi que la contagion se communique par les crachats.

Nombre de savants répétèrent l'expérience, et tous conclurent dans le même sens.

Enfin, en mai 1882, Kock, savant médecin allemand, découvrait le bacille de la tuberculose. Il prouvait du même coup que la maladie est causée par un microbe et que, par conséquent, elle est parasitaire.

ETIOLOGIE SOCIALE

De tous temps, dans tous les pays, on rencontre des tuberculeux. La "peste blanche" frappe partout. Chez le riche comme chez le pauvre, en Afrique comme au Canada. Elle frappe l'enfance, la jeunesse, l'âge mûr, la vieillesse même. C'est dire que pas un peuple n'y échappe, que pas une classe de la société n'en est exempte.

Il est pourtant un fait reconnu et admis : c'est que la maladie est surtout désastreuse dans la maison du pauvre, et plus particulièrement encore dans celle de l'ouvrier pauvre. La multitude d'ouvriers de nos villes, avec ses huit heures de travail forcé, douze mois durant, privée de tout repos, payée bien maigrement et obligée, pour subvenir aux besoins d'une nombreuse famille, de s'entasser dans des taudis où le soleil n'a jamais pénétré et où l'air qui entre est empesté de fumée, est, vous le voyez, un bon milieu pour développer la tuberculose. Là où le soleil ne va pas, vous verrez des poitrinaires.

Un vieux proverbe persan dit : "Quand l'air et le soleil ne pénétrèrent pas dans une maison, le médecin y entre souvent",

C'est en instruisant le peuple que l'on combattra le plus efficacement la tuberculose.

Le pauvre, le miséreux, celui qui peine toujours et qui manque de tout, meurt de tuberculose par privation : le riche qui habite un logement salubre, qui prend une nourriture abondante, lui, meurt de tuberculose par contagion.

“Le Bien-Etre est l'antidote de la tuberculose,” a dit le Dr E. Boureille.

La classe instruite est moins frappée que la classe illettrée.

La première connaît plus les règles hygiéniques, néglige moins une bronchite banale, et si la tuberculose s'installe, un diagnostic précoce est posé, le malade est entouré des soins voulus et la guérison s'en suit.

La seconde ignore les règles élémentaires de la contagion, attend les signes de la deuxième période de la maladie pour consulter un médecin, et quand le diagnostic est posé, bien souvent, hélas ! le seul rôle du médecin est de suivre, par imagination, son patient s'acheminant lentement vers la tombe.

Donc, en résumé, on peut dire que l'ouvrier des villes est celui qui paie le plus gros tribut à la tuberculose, que le paupérisme est un des facteurs dont il faut principalement tenir compte dans l'étiologie sociale de la tuberculose, qu'enfin la maladie fait plus de ravages chez les illettrés que chez ceux qui lisent.

ÉTIOLOGIE CLIMATÉRIQUE

Le climat du Canada serait-il plus propice au développement de la tuberculose que celui des autres pays ? Je ne le crois pas, je suis même persuadé du contraire. Cependant il faut admettre que nous avons six longs mois d'hiver et que l'on constate

Protégeons le travail ; c'est lui qui paie le plus lourd tribut à la tuberculose.

parfois de notables variations dans la température des vingt-quatre heures.

Ces changements soudains exercent certainement une influence importante sur les légions de misérables qui, après avoir travaillé tout le jour dans des usines surchauffées et mal aérées, sont obligés, le soir venu, de regagner leur logis à la hâte, à moitié vêtus pour la saison. Au foyer le bois est rare, la nourriture bien pauvre.

STATISTIQUE

NOTRE SAIGNÉE NATIONALE

Disons que le peuple canadien paie à la tuberculose un tribut trop considérable. Le Canada est un pays jeune, il a besoin de tous ses enfants s'il veut grandir et devenir une nation forte.

Ce que nous devons subir, subissons-le avec courage et résignation, mais ce que nous pouvons éviter, de grâce, évitons-le !

Voulez-vous savoir ce que la phtisie vous a coûté depuis trente ans ?

Décès causés par la tuberculose dans la ville de Montréal

De 1878 à 1887	Mortalité pour 10,000 de population.	
1878..30.37	1888..26.71	1898..21.72
1879..28.00	1889..24.76	1899..26.97
1880..30.78	1890..25.42	1900..23.97
1881..28.88	1891..23.59	1901..21.71
1882..30.55	1892..23.66	1902..23.89
1883..28.73	1893..24.40	1903..22.12
1884..28.65	1894..23.37	1904..13.02
1885..24.59	1895..22.44	1905..18.24
1886..26.37	1896..23.66	1906..17.80
1887..24.80	1897..28.46	1907..18.06

Moyenne pour les dix premières années de cette période	28.17
Moyenne pour les trente années.....	24.52

STATISTIQUE POUR LA PROVINCE DE QUÉBEC

Les décès causés par la tuberculose, de 1896 à 1906 inclusivement, ont donné une moyenne annuelle de 16.37 par 10,000 dans les populations rurales; 29.89 par 10,000 dans les populations urbaines; et de 19.20 par 10,000 dans les populations rurales et urbaines réunies.

Sur 338,060 décès, durant la même période, 33,190 sont imputables à la tuberculose. C'est presque dix pour cent de la mortalité totale : exactement, 9.14%.

Sur 95,864 décès pour les populations urbaines, la tuberculose en avait de même causé 11,036 : soit une moyenne de 11.51% de la mortalité générale.

La tuberculose, à elle seule, cause plus de décès que toutes les autres maladies contagieuses réunies. En effet, de 1896 à 1906, on a constaté, dans la Province de Québec :

240 décès causés par la Variole.			
2970	“	“	Scarlatine.
3956	“	“	Rougeole.
4450	“	“	Typhoïde.
12999	“	“	Diphthérie.
<hr/>			
24,615			

Soit un total de 24,615 pour toutes ces maladies, contre un chiffre de 33,190 décès causés par la tuberculose.

Un rapport du service d'hygiène donne les détails

suivants sur les décès causés par cette maladie, à Montréal, durant les années 1910 et 1911 :

NATIONALITÉ	DÉCES	
	1910	1911
Canadiens-Français.....	521	489
Irlandais.....	88	84
Anglais.....	74	72
Ecossais.....	36	31
Juifs.....	20	12
Italiens.....	12	7
Américains.....	11	2
Français.....	6	11
Chinois.....	3	3
Allemands.....	2	1
Autrichiens.....	1	7
Syriens.....	1	1
Russes.....	1	3
Grecs.....	1	1
Hollandais.....	1	0
Suédois.....	1	3
Belges.....	1	2
Espagnols.....	1	0
Polonais.....	0	2
Gallois.....	0	1
Suisses.....	0	1
Finlandais.....	0	1
Hindous.....	0	1
Inconnus.....	4	2
TOTAUX.....	785	737

Très instructif est le tableau suivant qui montre les ravages causés par la "peste blanche" dans chaque province séparément :

Nous sommes au premier rang de la natalité, plaçons-nous au dernier de la mortalité.

MORTALITÉ TUBERCULEUSE DANS LE DOMINION

Pour la décade finissant, le 31 mars 1901

	Hommes	Femmes	Total
Ontario.....	1,593	1,951	3,544
Québec.....	1,391	1,982	3,373
Nouvelle-Ecose.....	451	460	911
Nouveau-Brunswick....	266	273	539
Colombie-Anglaise.....	171	115	286
Manitoba.....	167	215	282
Ile du Prince-Edouard..	105	119	224
Alberta.....	83	85	168
Assiniboine-Est.....	53	63	116
Assiniboine-Ouest.....	7	11	18
Saskatchewan.....	44	54	98
Territoires non org.....	33	17	50
	4,364	5,345	9,709

“ Pour avoir une idée plus exacte encore de la “ gravité de la tuberculose comme mal social, il faut “ en considérer l’aspect économique.

“ Elle fait ses victimes les plus nombreuses entre “ l’âge de 20 à 45 ans, alors que la vie humaine a “ la plus grande valeur économique et nationale.

“ En prenant pour base les calculs qui ont été “ faits ailleurs par des experts, on peut affirmer que “ la Province de Québec perd annuellement environ “ \$20,000,000”. (Rapport de la Commission Royale de la Tuberculose.)

Voilà les ravages causés par la Peste Blanche !

QU'EST-CE QUE LA TUBERCULOSE ?

La tuberculose, commune aux hommes et aux animaux, est une maladie parasitaire, c'est-à-dire, causée par un germe vivant, appelé microbe, qui s'introduit, par la respiration, dans le poumon, où il forme une multitude de petits durillons (tubercules).

Le microbe de la tuberculose porte le nom de bacille, parce qu'il a la forme d'un petit bâton. C'est un être infiniment petit, visible seulement au microscope, et après coloration, par des procédés spéciaux. (Voir Gravure No 1.)

On le trouve par milliers dans le poumon des tuberculeux.

Il faut pour le tuer une température très élevée et il résiste des semaines à la congélation. Au contraire, la lumière solaire le tue rapidement.

Le bacille de la tuberculose a non seulement la propriété de détruire le poumon, mais aussi celle de fabriquer des poisons (toxines) qui sont la cause des différents symptômes qui accompagnent la maladie : transpiration, etc.

Nous connaissons maintenant ce qu'est la tuberculose, nous en savons les causes et les désastreux effets, voyons à quels signes on peut la reconnaître.

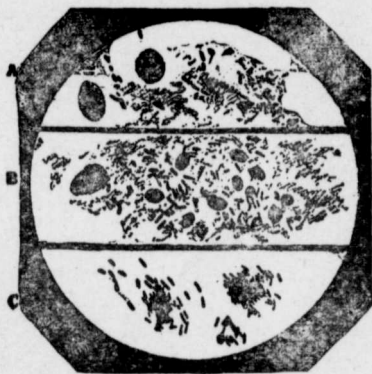
Le plus souvent, la maladie s'installe à la suite d'un gros rhume négligé (bronchite) et qui dure depuis longtemps.

La TOUX, les CRACHATS, la FIÈVRE du SOIR

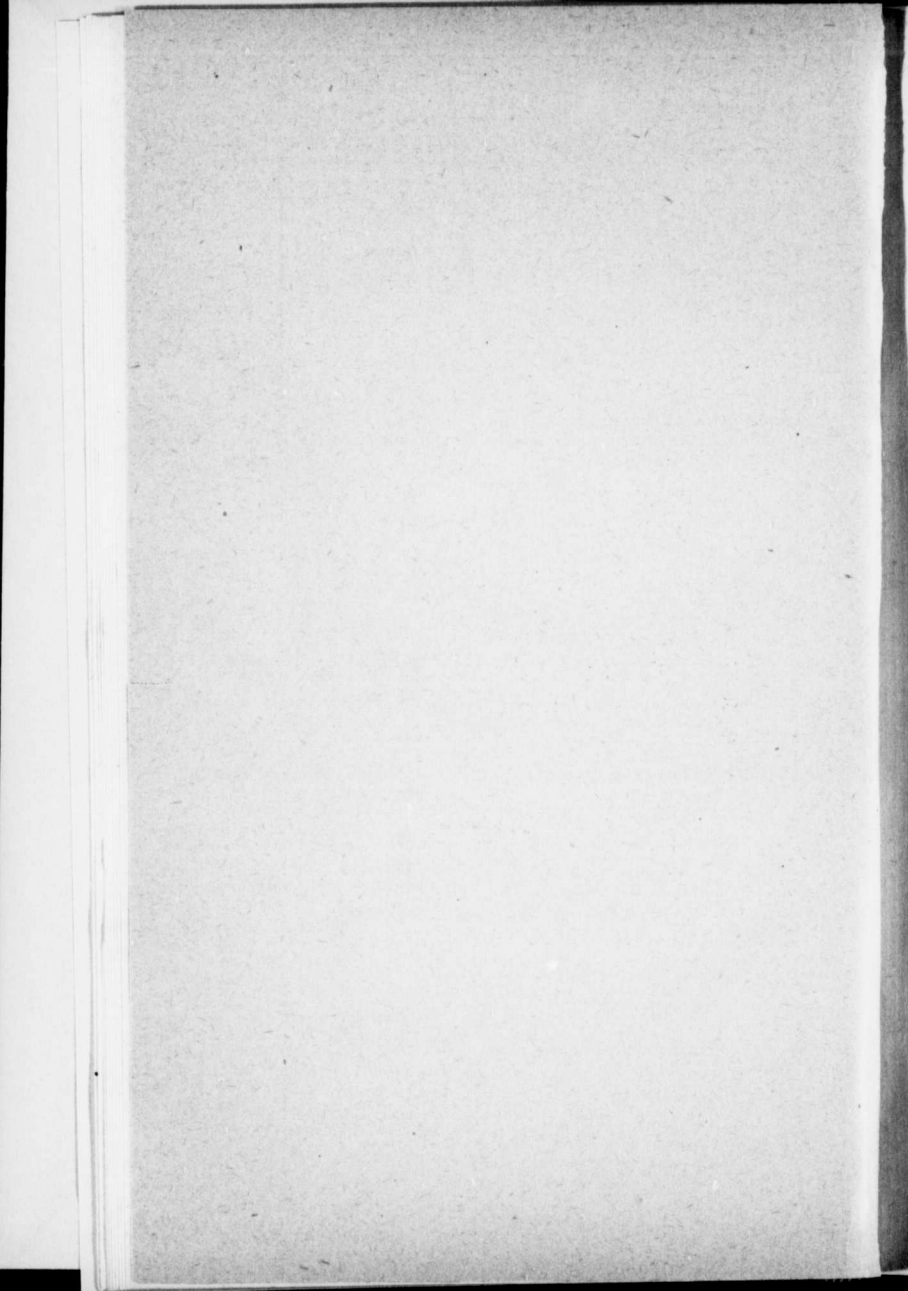
On peut appeler ces trois signes : "le trépied tuberculeux." Puis viennent les autres symptômes : perte d'appétit, troubles de la digestion, amaigrissement, douleurs dans la poitrine (points), extinction de voix (laryngite), sueurs nocturnes, etc.

La tuberculose, à elle seule, cause plus de décès que toutes les autres maladies contagieuses réunies.

BACILLE DE KOCH
Grossissement, 1000 diamètres.



- A—Bacilles tuberculeux dans les crachats humains.
B—Bacilles tuberculeux dans la pulpe glandulaire d'une vache.
C—Bacilles tuberculeux en culture artificielle.



(Nous n'avons en vue ici que la tuberculose pulmonaire, forme la plus fréquente. La maladie peut aussi bien se développer dans n'importe quelle partie du corps : os, jointures, intestins, reins, cerveau, etc.)

DE LA CONTAGION

Comment prend-on la tuberculose ?

Nous avons vu que la tuberculose est une maladie causée par un germe.

“Le passage du germe de la maladie de l'individu malade à l'individu bien portant est ce qu'on appelle la Contagion”.

Il y a trois grandes portes continuellement ouvertes à la contagion et qui sont, par ordre d'importance :

LE POUMON—L'ESTOMAC—LA PEAU

Par le poumon, la contagion se fait en respirant dans un milieu où l'air est contaminé.

Par l'estomac, la contagion se fait en ingérant des aliments qui renferment des bacilles.

Par la peau, la contagion se fait en s'inoculant le microbe par l'intermédiaire d'une blessure.

Comment se fait la contagion par le poumon ?

On sait que le bacille se trouve par milliers dans les crachats du tuberculeux.

Le tuberculeux crache par terre, où bon lui semble ; le bacille est entraîné avec le crachat. Comme le bacille n'est pas volatile, tant que le crachat restera humide il sera emprisonné ; mais si le crachat se dessèche, au moindre vent le bacille accroché aux poussières sera soulevé dans l'air, et toute personne

aspirant ces poussières court grande chance de devenir tuberculeuse si elle est prédisposée à cette maladie.

On dit qu'une personne est prédisposée quand son organisme, affaibli par une cause quelconque, n'est pas en état de lutter contre la maladie. Par exemple, à la suite d'une typhoïde, de surménagement, etc.

La contagion peut se faire encore quand un tuberculeux projette de fines gouttelettes de salive, soit en toussant sans cracher, soit en éternuant ou même en parlant.

Comment se fait la contagion par l'Estomac ?

Si la contagion se fait, règle générale, par les voies respiratoires, il ne faut pas oublier qu'elle peut aussi se communiquer par l'estomac :

En buvant du lait provenant de vaches atteintes de mammite tuberculeuse—(tuberculose de la mamelle)— (La Pommelière).

En mangeant de la viande d'animaux tuberculeux. : La vache et le porc contractent facilement la tuberculose ; le jambon de porc, qui se mange souvent cru ou peu cuit, est particulièrement dangereux.

En mangeant des fruits, des gâteaux ou tous autres aliments exposés à l'air et souillés de bacilles par des mouches qui se sont posées auparavant sur des matières tuberculeuses : crachat, pus, etc. ;

En se servant d'ustensiles : couteaux, fourchettes, cuillères, etc., ayant servi à des phthisiques, ou encore en buvant avec leur tasse, verre, etc. Les tasses publiques, que l'on trouve un peu partout dans nos villes, sont particulièrement dangereuses.

Par le baiser sur la bouche, car la salive des tuberculeux contient souvent des bacilles.

Par l'habitude qu'ont certaines personnes de se mouiller les doigts avec leur salive pour compter des billets de banque qui souvent ont passé par les goussets et les mains de tuberculeux, ou encore par une autre mauvaise habitude : celle de fumer avec la pipe d'un autre.

Entre enfants, par l'échange de gomme à mâcher ou de sifflets ou tire-pois ; enfin par tous les objets qui ont été mis dans la bouche.

L'infection du tube digestif peut encore se faire par des mains souillées de germes.

Un tuberculeux pulmonaire ou laryngé peut contagionner son tube digestif si, par fausse honte, il avale ses crachats.

Comment se fait la contagion par la peau ?

Des différents modes de contagion, celui-ci est peut-être le moins fréquent. Les personnes les plus exposées sont celles qui ont charge de tuberculeux et le personnel dans les hôpitaux ; les employés chargés du nettoyage des crachoirs, si par hasard ils ont une blessure aux mains ; les étudiants qui font les pansements de plaies ou d'abcès tuberculeux ; les blanchisseuses de linge, plus particulièrement des mouchoirs et objets de pansements. Moins souvent, les bouchers qui débitent des viandes d'animaux tuberculeux.

En un mot tous les métiers obligeant l'ouvrier à manipuler des substances infectées. Dénouçons en passant l'habitude qu'ont certaines personnes de ne jamais se laver les dents, de se servir d'épingles pour se débarrasser de substances alimentaires qui séjournent depuis longtemps, soit entre les dents ou dans les cavités dentaires.

DE LA PREDISPOSITION

Si le bacille vient à pénétrer en nous, allons-nous nécessairement devenir tuberculeux ? Certainement non. Et pourquoi ? C'est que le bacille est comme les autres graines : il lui faut pour se développer un terrain favorable.

C'est cet état particulier de notre organisme qui fait que le bacille peut se développer en nous que l'on appelle la *Prédisposition*.

Pour devenir tuberculeux *la contagion ne suffit pas*, il faut de plus la *Prédisposition*.

En voulez-vous la preuve ? Ne constatons-nous pas tous les jours chez les personnes qui visitent les rougeoleux, les scarlatineux, etc., que plusieurs restent indemnes ; les autres—et ce sont les prédisposés—contractent la maladie.

La Prédisposition est Congénitale ou Acquisée.

La *Prédisposition est Congénitale* quand les enfants l'apportent en naissant. Sont dans cette catégorie les enfants de parents tuberculeux, alcooliques, dégénérés. Ces enfants ne naissent pas tuberculeux, mais prédisposés ; ils sont faibles, chétifs, parce qu'ils naissent de parents malades.

Avec un organisme ainsi affaibli, si le bacille vient à pénétrer en eux, ils ne peuvent lutter contre l'invasion, ils deviennent tuberculeux.

Comment expliquer que la plupart des enfants issus de parents tuberculeux meurent eux-mêmes de tuberculose s'ils ne naissent pas avec la maladie ? C'est que, dit Réus, " ce microbe que les parents ne " transmettent pas à leur enfant avec leur sang, " *ils le répandent malheureusement autour d'eux* " puisqu'ils sont phthisiques, et cet enfant se trouve

Le bacille et la prédisposition. Voilà les deux éléments qu'il faut pour devenir tuberculeux.

“ placé dans les conditions les plus favorables
“ pour le recevoir et le communiquer de la même
“ manière à ses frères et sœurs, qui meurent, non
“ par hérédité, mais par contagion ”.

LA PREDISPOSITION EST ACQUISE quand l'organisme d'un sujet robuste et fort, sans tare héréditaire, est affaibli

(A) Par une maladie grave (bronchite négligée, pleurésie, typhoïde, etc.) ;

(B) Par le surmenage intellectuel ou physique ;

(C) Par une alimentation insuffisante ou de mauvaise qualité ;

(D) Par la misère sous une forme quelconque ;

(E) Par les logements insalubres, malpropres ;

(F) Par l'alcoolisme.

De toutes ces causes prédisposantes, deux fixeront spécialement notre attention.

Je veux dire : *Les logements insalubres et l'alcoolisme.*

Mais avant de parler de ces deux dernières causes disons un mot des premières.

Une maladie grave prédispose à la tuberculose, ceci n'a pas besoin d'être prouvé.

Ainsi une personne est atteinte d'une fièvre typhoïde, d'une pleurésie, il est évident qu'à la fin de la maladie, alors qu'elle est amaigrie, très faible, elle a un terrain tout préparé pour faire germer le bacille de la tuberculose et, les cas sont nombreux de personnes qui deviennent tuberculeuses après une grave maladie.

Ce qu'il leur faut éviter, alors, c'est la contagion, car, nous le répétons de nouveau : il faut et la prédisposition et la contagion pour devenir tuberculeux.

Un seul crachat contient des milliers de germes et peut contaminer 10,000 personnes.

Outre les maladies graves qui agissent comme causes prédisposantes, il y a aussi le surménagement intellectuel et physique.

Les personnes trop absorbées dans des travaux de l'esprit, affaiblissent leur organisme en des lectures prolongées jusqu'à une heure très avancée dans la nuit ; en des calculs qui demandent une attention soutenue, etc.

Dans le même ordre d'idée celles qui font du surménagement physique préparent leur terrain pour faire germer le bacille.

Ainsi les ouvriers travaillant 12 heures et 18 heures par jour et durant plusieurs années, les veilles prolongées et souvent répétées, très souvent dans des appartements clos, surchauffés et remplis de fumée ; et ces braves défenseurs de la vieille Europe—les soldats—qui passent des jours, des semaines, des mois dans la boue, l'humidité les privations de toutes sortes, ne croyez-vous pas qu'ils n'ont pas un terrain tout préparé pour faire germer le bacille de Koch ?

Le 3 avril 1917, on comptait approximativement 4,705 soldats sous traitement, en Canada, et, de ce nombre, 520 étaient des tuberculeux.

Vous avez là une preuve évidente que le surménagement et les privations de toutes sortes sont des facteurs de la première importance pour préparer le terrain sur lequel germera, à coup sûr, la graine tuberculeuse.

LOGEMENTS INSALUBRES

Un logement insalubre est celui qui manque d'AIR, de LUMIÈRE, de SOLEIL, d'ESPACE et où règne la *négligence* et la *malpropreté*.

Dans un tel milieu, le bacille de Koch vit tout à

son aise. C'est son meilleur bouillon de culture. Le microbe de la tuberculose aime l'obscurité et la malpropreté; il déteste la lumière et le soleil.

L'air pur est indispensable à la vie humaine. C'est la nourriture du poumon; c'est l'élément nécessaire à la respiration; c'est le purificateur du sang; c'est le tonique par excellence de la cellule; c'est la vie enfin ! . . .

Placez une chandelle brillante dans un appartement clos et sans air: elle s'éteint. Mettez une fleur verdoyante dans une chambre non aérée: elle s'étiole et meurt. Logez un homme robuste dans un endroit où il manque d'air: il dépérit. Si un trop grand nombre de personnes habitent un logement insuffisamment aéré, il arrive un moment que l'air oxygéné est remplacé par un air chargé d'acide carbonique.

En peu d'heures, les habitants de ce logis ne respireront plus de l'air oxygéné, fortifiant et tonique, mais de l'air chargé d'acide carbonique, éminemment toxique.

“ Les particules organiques projetées dans l'air
“ d'un appartement, par les poumons ou par la peau
“ des individus qui y séjournent, entrent en peu
“ d'instants en putréfaction et communiquent à l'air
“ une propriété absolument étrangère, l'animalisa-
“ tion. ” — (Arnould.)

“ La chambre qui ne communique pas directe-
“ ment avec l'air extérieur et qu'il est ainsi impossi-
“ ble d'aérer complètement, ne fait qu'accumuler,
“ de plus en plus, ces “fumiers” humides et gazeux,
“ résultant de la vie enfermée. ” — (Rochard.)

Il est tout naturel que les personnes vivant dans de tels logements offrent moins de résistance à la

contagion que si elles habitaient des appartements bien aérés.

D'un autre côté, le soleil tue rapidement les bacilles; le soleil est l'ennemi du bacille. Et on dirait que l'homme est l'ennemi du soleil, tant il prend de précautions pour l'empêcher de pénétrer dans son logis.

"Les rayons caloriques constitués par les rayons rouges élèvent la température des corps, sont vasodilatateurs, excitants du système nerveux, toxiques, congestionnants d'une façon passive."—*J. Malgat.*

"Les rayons chimiques constitués par les rayons bleu, indigo, violet sont les destructeurs de la matière. Ils détruisent les mousses, les moisissures, les ferments, les diastases, les microbes et leurs toxines en les oxydant; ils assainissent les eaux, l'air et les poussières en faisant périr les micro-organismes qu'ils contiennent".—(*L. Rénon.*)

Nos villes sont composées de pâtés de maisons malsaines, obscures, sans soleil et encombrées. L'air n'y entre que par ruse, et quel air!... Empesté par la fumée vomie par des milliers de cheminées et par des nuages de poussières venant de rues infectes et malpropres.

Les rues sont trop étroites pour la hauteur des maisons; les étages inférieurs ne reçoivent du soleil que ses rayons réfléchis par la façade des murs d'en face. Les cours sont trop petites, l'air ne peut circuler, il est stagnant.

Nos campagnes sont peuplées de maisons mal orientées, avoisinant parfois une mare d'eau; trop basses et trop petites pour le nombre d'habitants qu'elles abritent. Les chambres à coucher sont souvent des pièces closes, plus ou moins aérées mais

ne recevant jamais de lumière, ni diffuse ni solaire. Quels nids à microbes !

Au manque d'air et de lumière se joint, trop souvent, hélas, la malpropreté. Le peuple, ignorant le danger des crachats tuberculeux, crache partout, à droite, à gauche, sur les murs, etc.; le crachat se dessèche rapidement, car la plupart de ces taudis sont surchauffés; le balayage se fait à sec, l'époussetage avec un plumeau qui déplace la poussière au lieu de l'enlever.

Dans de tels logements, il est impossible d'empêcher la contagion, car l'air respiré est saturé de bacilles et les habitants prédisposés par le manque d'air, de lumière et de soleil.

Les deux conditions nécessaires pour devenir tuberculeux se rencontrent donc dans ces logements: LA CONTAGION et LA PREDISPOSITION.

Outre cette malpropreté à l'intérieur des maisons, n'a-t-on pas, trop souvent, surtout en hivier, la criminelle habitude de jeter les eaux sales à la porte ? Plusieurs de nos cultivateurs ne soignent-ils pas leurs porcs près de la maison ? Le printemps, combien de gens font un nettoyage autour de leurs bâtisses ?

Les étables, de même, sont tenues dans des conditions tout à fait insalubres. Hautes à peine de huit pieds, du pavé au plafond, peu éclairées, nullement aérées, remplies d'animaux, vaches et chevaux mêlés. Les bêtes à cornes ne sortent pas une seule fois durant l'hiver, six bons mois. Elles boivent dans une auge malpropre et rarement lavée; elles mangent dans des crèches rarement vidées; les alentours de l'étable sont souvent encerclés de deux pieds de fumier rarement enlevé et qui exhale une odeur repoussante.

Dans de semblables conditions, croyez-vous que vos animaux n'offrent pas un bon terrain pour la culture du germe tuberculeux ?

La tuberculose se définit : Maladie commune aux hommes et aux animaux. Si par hasard vous avez un domestique tuberculeux, il ne se gênera pas pour cracher partout dans l'écurie. Une ou deux vaches mourront, vous chercherez la cause de ce malheur et vous l'expliquerez de vingt manières différentes. Mais la vraie, la seule, cause la tuberculose, vous n'y penserez pas.

Les ravages causés par la tuberculose, grâce aux logements insalubres, sont terribles. Écoutons le DR BROUARDEL, ancien doyen de la Faculté de Médecine de Paris :

“ Combien de fois, dit-il, les médecins n'ont-ils pas eu devant les yeux le tableau suivant :

“ Un ouvrier vit assez à l'aise, dans une ou deux chambres, avec sa femme et ses enfants. Il est pris de tuberculose. Sa femme le soigne avec un dévouement qui, je le dis avec fierté, est une règle dans tous les milieux de notre société. Elle lutte pour subvenir aux besoins de la famille ; les ressources s'épuisent, la maladie du mari s'aggrave, la misère s'abat avec ses privations sur la mère et les enfants. Bientôt cette dernière tombe malade, contagionnée par son mari ; tous les deux prennent le chemin de l'hôpital ; les enfants sont recueillis par l'assistance publique, mais déjà ils portent en eux le germe de la maladie ; ils sont voués à la mort ou aux infirmités.”

C'est bien là un intérieur de tuberculeux dans notre pays, avec ceci en moins que le mari et la femme, au lieu de prendre le chemin de l'hôpital, meurent à la maison, et que les enfants traînent

La tuberculose se communique par les crachats desséchés et réduits en poussière.

quelques années encore une existence misérable dans ce taudis pourri par l'infection, puis disparaissent les uns après les autres.

Dans les campagnes de notre chère province, où l'air est si pur, il ne devrait pas y avoir plus de tuberculose que de variole. Les deux maladies sont contagieuses : alors comment se fait-il que la mortalité par la variole soit, pour ainsi dire, réduite à zéro : 240 morts dans onze ans ?

La réponse est facile : c'est que le peuple canadien croit à la contagion de la variole et prend les moyens de l'éviter ; mais il ne croit pas à la contagion de la tuberculose.

Les épidémies de variole sont rares de nos jours, et le médecin qui a fait du service en temps d'épidémie sait avec quel empressement on nous presse de questions sur les moyens à prendre pour éviter la variole et avec quelle conscience on nous expose tous les détails possibles sur les faits et gestes des varioleux mis en quarantaine.

Cela justifie pleinement notre devise ; " Quand le peuple sera convaincu que la tuberculose est contagieuse, évitable, curable, le succès de la lutte sera assuré ".

Bien peu de maisons de nos villes sont salubres ; on y trouve presque invariablement un endroit noir, insalubre. C'est généralement la chambre réservée au domestique. Ici elle est sous le toit ; là elle est au sous-sol.

Dans votre propre maison, n'avez-vous pas à votre emploi une cuisinière ? N'est-elle pas obligée de passer toute la journée dans la cuisine qui est au sous-sol, en arrière, entourée par les hauts murs de la courrette fermée, non aérée, sans lumière, sans

soleil ? Ne passe-t-elle pas des semaines sans sortir pour respirer le bon air ?

Le soir arrivé, ne se couche-t-elle pas dans une alcôve saturée des émanations provenant du poêle à charbon et des odeurs des aliments, ou ne va-t-elle pas tout l'été étouffer sous la toiture de la maison ?

Cette domestique dévouée envers laquelle vous croyez avoir rempli vos obligations, en lui donnant chaque mois, quelques dollars, ne voyez-vous pas par son teint blanc, par ses traits amaigris qu'elle a besoin d'air et de soleil ?

Elle s'affaiblit par le surmenage physique, par le manque d'air et de lumière; si elle est prise de la contagion, sur ce terrain tout préparé, le bacille germera, soit au sous-sol ou au grenier, sa maladie prise dans votre maison, elle la couvrera dans votre maison. Ignorante du danger des crachats, elle les projettera partout à votre insu. Dans ses courts moments de loisir, votre bébé, qu'elle a l'habitude de caresser, elle le baisera sur la bouche, humectera de sa salive la tétine avant de la lui donner.

Un bon matin vous entendrez dire à votre médecin que "Bébé" est tuberculeux. Vous ferez une enquête sérieuse : votre bébé qui ne manque de rien !... Hélas nous disions dans un chapitre précédent que le pauvre, le miséreux, celui qui peine toujours, meurt de tuberculose par PRIVATION de toutes sortes, et que le riche qui possède tout meurt de tuberculose par CONTAGION !

Quand nous disons logements insalubres, nous n'entendons pas parler seulement des habitations d'une ville, d'un village.

Il existe dans la Province de Québec, étant donné l'immensité de nos forêts, un commerce de bois considérable qui nécessite un grand nombre de

La tuberculose se communique par les crachats desséchés et réduits en poussière.

chantiers. Or, nos bûcherons sont logées dans des "bougies maudits", selon l'expression de M. Juillerat, Directeur du Casier Sanitaire des maisons de Paris.

On ne se contente pas d'exiger 12 heures et 14 heures de travail forcé, de payer un bien maigre salaire, d'arracher au "travail" jusqu'à ses dernières forces, mais on le contraint, bon gré mal gré, de se reposer dans des taudis malpropres, sans lumière, sans air, humides et puants.

Oui, le malheureux qui est sur pied toute la journée et qui donne, au profit de son patron, toute son énergie, arrive au campement exténué de fatigue et bien souvent trempé jusqu'aux os. C'est ici que le misérable bûcheron doit trouver le sommeil réparateur et les forces nécessaires pour pouvoir reprendre son travail le lendemain.

Examinons-le, ce campement, et voyons s'il répond bien aux conditions hygiéniques les plus élémentaires.

C'est une petite boîte faite de bois en grume et hermétiquement fermée; pas d'air, par conséquent : il y en a en quantité dehors, et de l'air pur aussi ; mais il paraît que ça n'est pas la mode, en dedans "du camp" : Ah ! la mode ! . . .

Du soleil ! . . . Phébus n'a jamais vu l'intérieur d'un campement. Une fenêtre de douze à quinze pouces carrés à un bout du taudis, et c'est tout ; bien souvent elle est au nord.

Oui, c'est là-dedans que l'on entasse 50 à 75 hommes couchés les uns à côté des autres et les uns sur les autres.

Quelle atmosphère ! . . . Chaque homme n'a pas deux pieds cubes d'air.

Ces espèces de logements sont la cause qu'un

grand nombre de jeunes gens rendus à vingt ou trente ans, sont faibles et ne peuvent lutter contre la contagion tuberculeuse.

Disons-le bien haut : C'est une honte pour le "bourgeois" qui oblige ses hommes à se reposer dans ces "bougies maudits", une honte pour le Conseil d'Hygiène qui tolère un tel état de chose, et une honte pour la civilisation.

Quand donc se décidera-t-on de créer une loi obligeant les "bourgeois" de chantiers, les contracteurs de voies ferrées, etc., de donner à leurs campements quelque ventilation, de la lumière et de les tenir plus proprement qu'ils le sont ?

L'ALCOOLISME

L'Alcool prédispose à la tuberculose en affaiblissant l'organisme; il prépare le terrain sur lequel le bacille germera. C'est ce qui est admis de tous les médecins.

Un homme robuste, sans tare innée, devient candidat à la tuberculose par l'usage d'alcool. Il ruine son estomac, son foie, ses reins, son cerveau. Contre un tel sujet, le bacille sera victorieux. Cet homme, hier si fort, aujourd'hui si dépourvu de moyens de défense, est voué à une mort presque certaine s'il est contagionné. Mais peut-il éviter la contagion ? On peut presque répondre dans la négative. Le cabaret n'est-il pas le milieu où germe le bacille ? Peut-on faire observer les règles de l'hygiène à l'homme qui a perdu la raison ? Le verre dans lequel il boit est-il bien lavé ? le buveur précédent n'était-il pas phthisique ? le garçon de la buvette s'est-il contenté, comme cela arrive généra-

lement, de passer le verre dans la cuve où l'eau est changée une fois par jour ou moins ?

Cet homme, disons-nous, est voué à une mort presque certaine, car il est reconnu que la tuberculose pulmonaire greffée sur un alcoolique est extrêmement difficile à guérir, à tel point que le Dr BROUARDEL a dit : " Un alcoolique phthisique " peut être considéré comme incurable, à tel point " que l'alcoolisme est une cause d'élimination absolue des sanatoriums populaires allemands, même " s'il s'agit d'une tuberculose à son début qui, évoluant dans un organisme non intoxiqué, eut facilement guéri."

Formulons : — Tuberculose + Alcoolisme = MORT.

Voulez-vous voir la relation qui existe entre l'alcool et la tuberculose ? Là où il se consomme le plus d'alcool, la mortalité par la tuberculose est énorme.

Le Dr BRUNON (de Rouen) rapporte 11 alcooliques sur 16 tuberculeux.

Le Dr LAVARENNE trouve 26 alcooliques sur 32 tuberculeux.

A Bruxelles, sur 1000 décès de garçons de café, 666 sont dus à la tuberculose.

En règle générale, on pose que 80% des alcooliques deviennent tuberculeux.

M. le Professeur LANDOUZY a synthétisé cette opinion quand il a dit : " L'alcoolisme fait le lit de la tuberculose ", de même M. HAYEN, dans cette aphorisme : " La phthisie se prend sur " le zinc "

Le rôle phthisiogène de l'alcool est aujourd'hui reconnu et prouvé par les statistiques des médecins de tous les pays.

L'homme qui boit de l'alcool est comme le laboureur. Chacun prépare son terrain : celui-ci pour

faire germer le froment, celui-là pour faire germer l'ivraie (BACILLUS TUBERCULOSIS).

Ouvrons une parenthèse toute courte pour dire que non seulement l'alcool fait le lit de la tuberculose mais que l'alcool est encore la pierre fondamentale de la criminalité. Un simple coup d'œil sur le rapport de M. Vallée, geolier de la prison de Montréal, pour 1910, nous fait voir que sur 5328 condamnés qui ont purgé leur peine dans cette institution durant cette période, on comptait 1938 condamnés pour ivresse, et que 75% des autres crimes avaient eu l'alcool pour cause déterminante.

Nous ne saurions mieux terminer ce chapitre sur l'alcool qu'en transcrivant ici cette magnifique page du Dr ROMME :

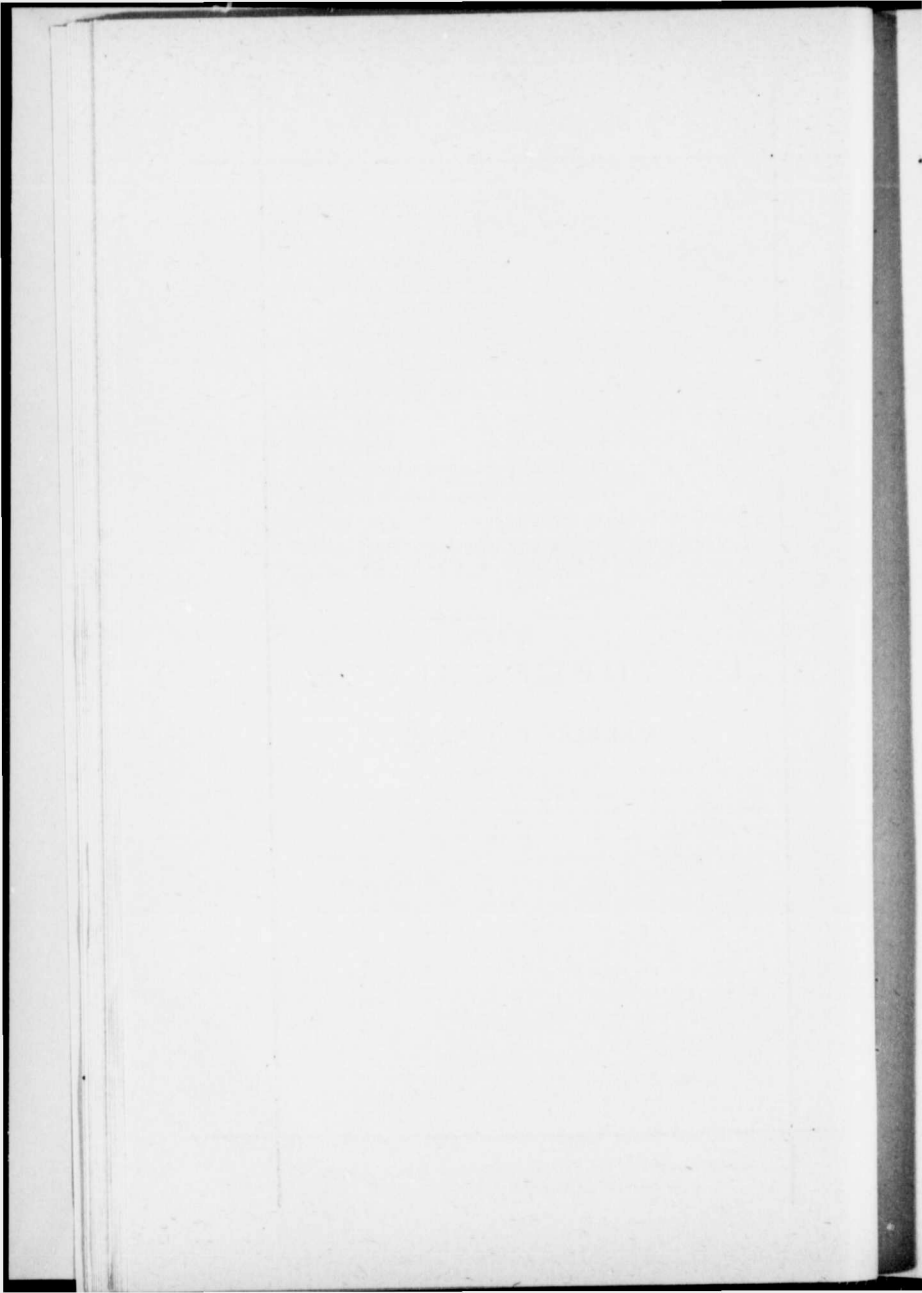
“ L'alcoolisme et la misère à tous ses degrés symbolisés, chez l'ouvrier, par le logement insalubre ou surpeuplé, tels sont aujourd'hui, dans l'humanité, les deux grands pourvoyeurs de la tuberculose. C'est pour cela qu'à mesure qu'on s'élève sur l'échelle sociale, la tuberculose devient de moins en moins meurtrière. C'est pour cela que la tuberculose est plus fréquente chez l'ouvrier que chez le contre-maitre, chez l'employé que chez le chef de bureau, chez le mineur que chez le porion, chez le soldat que chez l'officier, chez le matelot que chez le quartier maître. Comme nous l'avons dit, dans aucune maladie, le rôle étiologique de l'inégalité sociale et économique ne s'affirme avec autant d'éclat que dans la tuberculose. Et c'est si vrai que, dans une statistique personnelle portant sur 2192 cas de tuberculose, LAN-CEREAUX a trouvé comme causes prédisposantes, 1229 fois l'alcoolisme compagnon inséparable de la misère, et 824 fois l'aération insuffisante, la misère et les privations ; quant à la contagion pure, elle ne figure dans cette statistique que dans 46 cas ”.

**L'alcool creuse aux hommes un tombeau prématuré :
cesse d'en prendre, cesse sans retard.**

DEUXIÈME PARTIE

LA TUBERCULOSE

MALADIE ÉVITABLE



LA TUBERCULOSE

MALADIE ÉVITABLE

Comment peut-on éviter la tuberculose ?

Nous avons vu comment se contracte la tuberculose ; voyons maintenant les moyens de l'éviter, (car elle est évitable).

Pour qu'il y ait contagion, il faut que le germe (bacille) passe du corps d'un phthisique dans le corps d'une personne en santé. Donc tout ce qui contribuera à détruire le bacille, contribuera à éviter la maladie.

On évitera la tuberculose en faisant

LA GUERRE aux CRACHATS

Il est prouvé que le crachat desséché est l'agent propagateur par excellence du bacille de la tuberculose.

Donc les phthisiques ne cracheront jamais ailleurs que dans un crachoir rempli à moitié d'eau, afin d'éviter la dessiccation du crachat.

Le crachat tuberculeux, rempli de bacilles, n'est aucunement dangereux tant qu'il séjourne dans l'eau ; le crachat à craindre est celui qui a été projeté par terre et n'importe où : salles publiques, égli-

Il est plus facile et moins onéreux de prévenir la tuberculose que de la guérir.--BROUARDEL

ses, théâtres, voitures, écoles, usines, écuries, aux champs, etc.

Les tuberculeux ne sont pas les seuls qui doivent cracher dans les crachoirs, mais aussi les personnes en santé et pour bien des raisons.—D'abord pour donner le bon exemple et pouvoir dire aux phthisiques : "Faites comme moi" ; ensuite parce qu'on peut être tuberculeux sans le savoir ; en dernier lieu parce que c'est une habitude grossière et malpropre qui dénote un manque absolu d'éducation.

On peut vider le contenu du crachoir dans un "water-closet", après l'avoir fait bouillir quelques minutes. A défaut de "water-closet", on l'enfouira profondément dans la terre, après l'avoir, de même, fait bouillir pendant quelques minutes. Vu la longueur de nos hivers et la quantité de neige qui recouvre le sol, le petit nombre d'habitations pourvues de "water-closets", surtout à la campagne, on peut avoir recours à un autre moyen : que les tuberculeux aient des crachoirs de faible capacité, contenant peu d'eau et alors il n'y a pas d'inconvénient à ce que le contenu soit jeté au feu. L'auteur recommande ce moyen depuis nombre d'années et il n'a qu'à s'en féliciter.

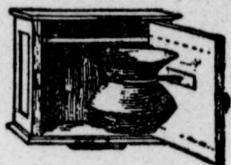
Évitez toujours de jeter le contenu du crachoir soit dans un ruisseau ou autour des habitations, car dans ce premier cas vous pourriez infecter les animaux qui boivent à ce ruisseau, et dans le second cas vous vous entourez d'une armée de bacilles qui vous guettent constamment. Les animaux domestiques de votre maison ou ceux des voisins marcheront dans ces crachats et entraîneront les bacilles avec leurs pieds souillés.



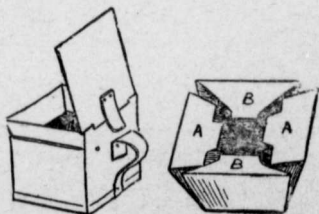
CRACHOIRS HYGIENIQUES



MODÈLE DE PROEDOHL
Pour Usines, etc.



MODÈLE DE KNOPF
Pour Hôtels, Hôpitaux,
Wagons, Bateaux, etc.



Crachoirs de poches et pour la chambre très pratiques et peu coûteux.

Une manière très simple de disposer des crachats est celle de cracher dans les plis d'un journal et de le brûler avant que les crachats se dessèchent.

DES CRACHOIRS

Le crachoir est le premier objet que doit avoir le tuberculeux. Toujours et partout il en aura un à ses côtés. (Voir gravure No 2).

A la maison, un crachoir en fer-blanc, dans une armoire supportée par un support élevé de trois pieds de hauteur, a tous les avantages possibles. Les animaux domestiques ne peuvent l'atteindre; les mouches ne peuvent se souiller et porter la contagion ailleurs; il est invisible; il accommode le malade dans l'acte de cracher; enfin il évite la "DROP INFECTION" par les malades dont l'éducation du cracher n'est pas faite.

Dehors, toute personne tuberculeuse doit avoir son crachoir de poche. Des nombreux modèles sur le marché, les plus commodes sont ceux de DETTWEILLER et KNOFF; ils ont l'inconvénient, pour la classe pauvre, de coûter un peu cher.

Il devrait y avoir des crachoirs dans tous les lieux publics et dans les rues de nos villes. Ils seraient placés dans des armoires élevées, à trois pieds du sol; sur le couvercle serait gravé en gros caractères le mot CRACHOIR.

Outre le crachoir à liquide, le plus hygiénique, le crachoir à sciure de bois est recommandé pourvu qu'elle soit constamment humide, et vidé une fois par jour. *Mais, de grâce, délivrez-nous au plus tôt de ces dégoûtantes boîtes remplies de sciure de bois depuis des années, et qui n'ont jamais été vidées:* On en rencontre aujourd'hui, par-ci par là, de ces appareils nauséabonds et anti-hygiéniques dans certains lieux publics.— (Voir gravure No 3)

Le crachoir sera lavé dans de l'eau bouillante contenant de la soude (une cuillère à thé de soude

**No crachez jamais ailleurs que dans un crachoir
contenant de l'eau.**

par pinte d'eau). Un autre moyen, plus simple encore et plus efficace : mettez une cuillerée à thé d'alcool de bois dans le crachoir, mettez-y le feu en ayant soin de balancer le crachoir en tous sens. De la sorte vous serez certain de tuer tous les microbes. C'est ce qu'on appelle : "*le flambage du crachoir.*"

Donc, en résumé, pour ce qui regarde le crachoir et son contenu, l'auteur conseille : "*jeter le contenu au feu ; flamber le crachoir.*"

Un tuberculeux ne doit jamais cracher dans son mouchoir, car outre que le crachat se dessèche rapidement, il infecte ses poches et les articles qu'elles contiennent : canif, billets de banques, etc., il infecte ses mains, enfin il est une cause de danger pour la personne qui le blanchira.

On évitera la tuberculose en faisant

LA GUERRE aux POUSSIÈRES

On a dit que si le crachat se dessèche, le bacille mis en liberté s'accroche aux poussières et voltige dans l'air. Il est bien certain que tant qu'il y aura des gens qui cracheront partout, la lutte à la tuberculose sera difficile.

A LA MAISON :—Pour ces raisons, on ne balaiera jamais à sec, toujours avec un torchon humide ; un autre moyen recommandable c'est de répandre sur le plancher des morceaux de papier humides, avant le balayage. Lavages fréquents et à grande eau ; époussetage avec un linge mouillé. Toutes ces précautions, afin d'éviter de soulever le moins de poussière possible. Aujourd'hui, dans le commerce, nous

trouvons des balayuses mécaniques à succion. C'est le mode de balayage à peu près le plus parfait. Espérons que leur usage se répandra de plus en plus.

Que les fenêtres de votre maison aient le moins de rideaux possible. Les rideaux sont de vrais nids à poussières. Sans compter qu'ils empêchent la pénétration de la lumière et du soleil, les deux plus grands ennemis de la tuberculose.

A L'ÉCOLE :— Abandonnons par conséquent le balayage à sec comme il se pratique dans presque toutes nos écoles. Le plus souvent fait par les enfants, à tour de rôle, ceux-ci prennent plaisir à soulever le plus de poussière possible.

Aussi, entrez vers quatre heures dans ces écoles qui n'ont pas été aérées de la journée, à peine pourrez-vous distinguer deux pauvres petits êtres, dans cette atmosphère puante et poussiéreuse.

Une bonne habitude, qui contribuera beaucoup à éviter la tuberculose dans ces conditions, sera la suivante : Que chaque école ait un approvisionnement de sciure de bois sèche et conservée à l'abri de l'humidité; chaque jour ceux qui ont charge du balayage en prennent la quantité requise, l'humectent abondamment et la répandent partout sur le plancher. Un balayage fait dans ces conditions ne soulève pas de poussières. Le tout est jeté au feu. Le plancher devrait être lavé au moins une fois par mois. Une fois l'an, on devrait désinfecter les écoles.

LES RUES ET RUELLES.— Outre les crachoirs que l'on devrait avoir sur le parcours des trottoirs de nos villes, les rues devraient être plus larges afin que l'étagé inférieur du logement reçoive directement

la lumière solaire. Etant plus larges l'air pourrait y circuler plus librement; les coins humides et sombres seraient plus rares. Le nombre toujours croissant d'automobiles, tramways allant à des vitesses vertigineuses, soulèvent des nuages de poussières qui s'abattent sur les piétons. Dans l'intérieur des habitations on se préserve de la poussière des rues en tenant les fenêtres fermées. Le remède est pis que le mal. (Voir gravure No 4)

L'arrosage fréquent est plus que recommandable, il est indispensable, surtout dans les régions où il y a encombrement et où les règles hygiéniques ne sont pas observées. C'est là que vous trouverez le bacille en quantité. Détruisons-le partout où il est!....

Les ruelles devraient être tenues dans la plus grande propreté possible. L'enlèvement des vidanges devrait être quotidien et plus méthodique. Les microbes de toutes sortes se développent dans ces déchets, les mouches de même, puis elles vont semer la contagion partout.

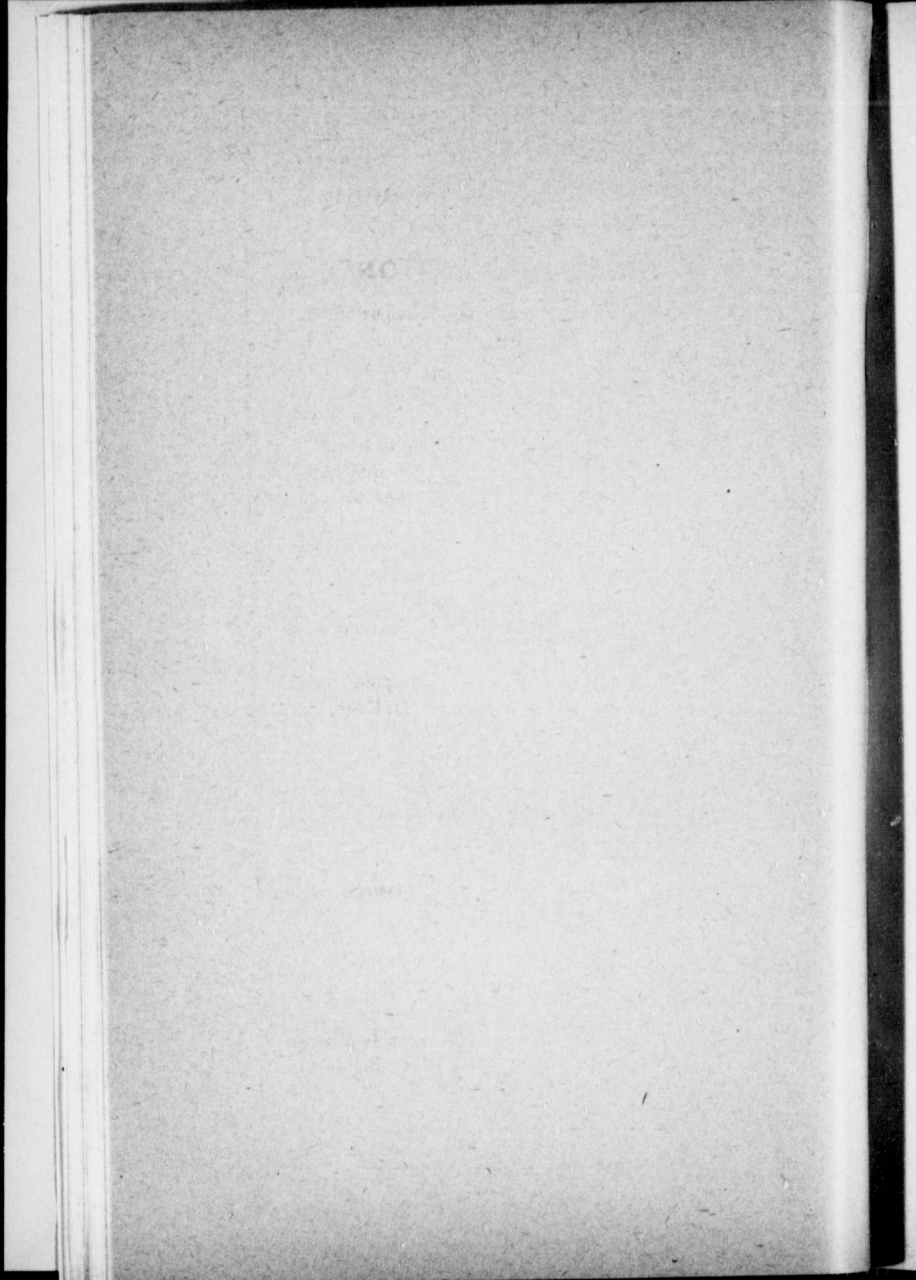
A L'ATELIER.—Les professions "à poussières", telles que celles de scieurs, fagoteurs de bardeaux, tailleurs de pierre, meuniers, devraient être munies d'un masque respiratoire.

Règle générale: Prendre toutes les précautions nécessaires pour empêcher la propagation de la tuberculose par la poussière.



Jug lesmouches
(Educational Exhbit. Providence).

Gravure No 4.



On évitera la tuberculose en pratiquant LA DÉSINFECTION

Le bacille c'est l'ennemi. Tuons-le partout où il se rencontre. Pas de germe, pas de maladie.

Le locataire villageois ou campagnard ne devrait jamais prendre possession d'un logement sans avoir en mains un certificat attestant que la désinfection a été faite après le départ du locataire précédent. La chose est élémentaire. Qui vous dit que dans la famille du prédécesseur il n'y avait pas un tuberculeux ?

Dans la Province de Québec, il y a une loi obligeant la déclaration des malades tuberculeux. Oui, mais combien sont tuberculeux sans le savoir ? Ils attendent la période ouverte de la tuberculose avant d'aller consulter un médecin.

Cette désinfection du logement aura pour but de détruire, non seulement le bacille de Koch, mais aussi tous les autres germes pathogènes.

Il faudra apporter un soin spécial à la désinfection du sous-sol (cave) généralement obscur, malpropre, sans ventilation et quelquefois le réceptacle des ordures (balayures) de la maison.

Quels agents avons-nous à notre disposition pour détruire les germes ?

Nous avons les désinfectants physiques et les désinfectants chimiques. Mentionnons seulement les principaux :

Désinfectants physiques : -- Feu et eau bouillante.

Désinfectants chimiques : -- Soufre, Bichlorure, Formaline, Chaux vive.

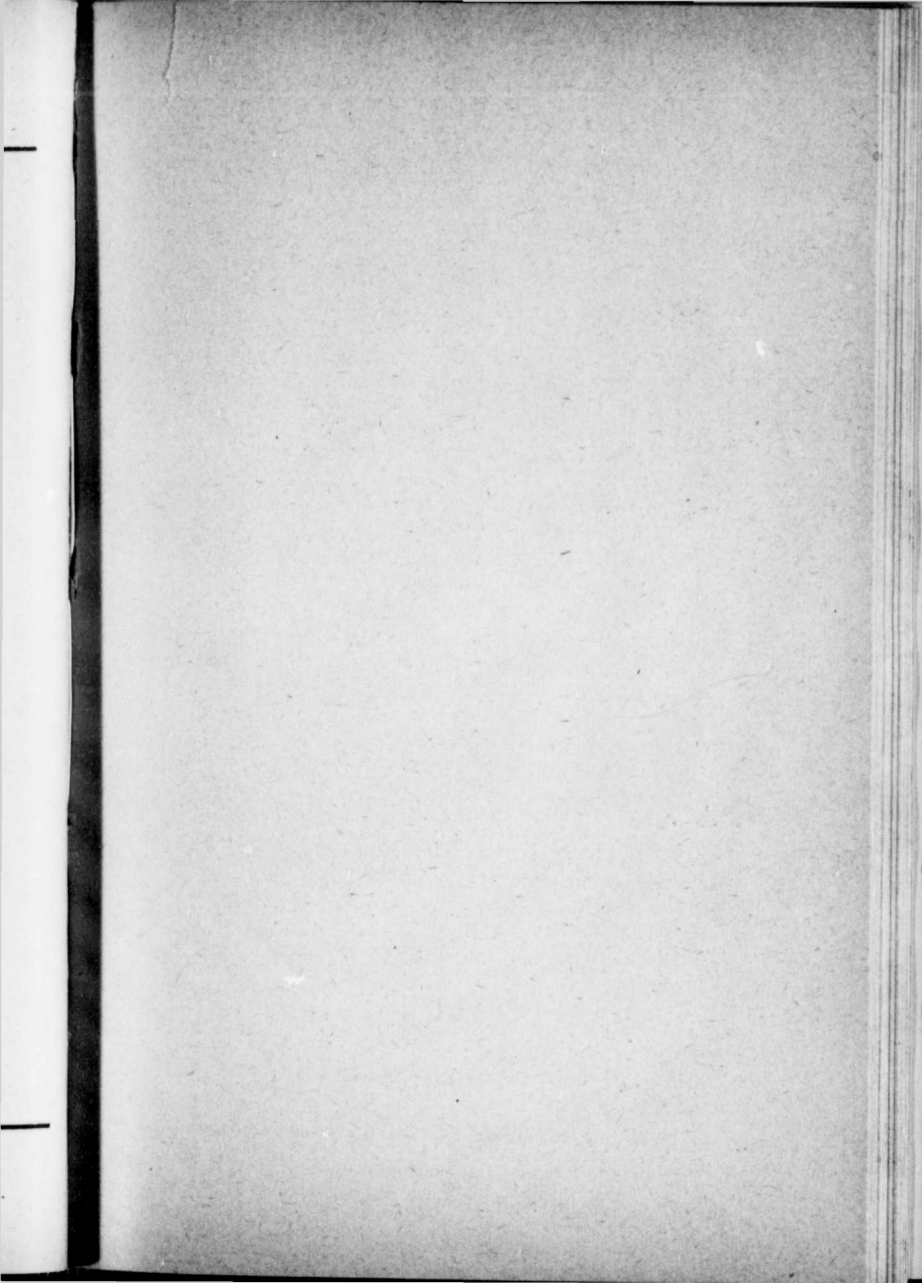
LE FEU.—Pas n'est besoin de vous dire que c'est le destructeur du microbe par excellence : au feu rien ne résiste.

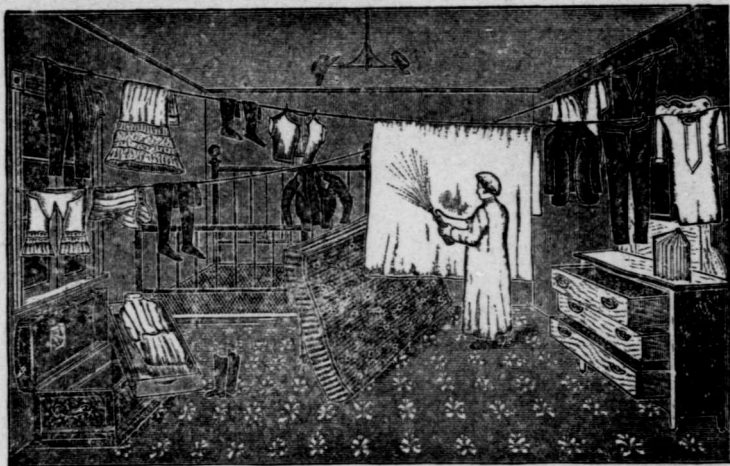
Toutes les saletés autour des habitations seront mises en tas et brûlées. Votre prairie a été infectée par des employés ou des animaux tuberculeux, recouvrez-la d'une couche de paille, de feuilles mortes, etc., et mettez-le feu. Toutes les balayures de la maison seront jetées au feu. Enfin détruire par cet agent physique tout objet infecté et d'aucune valeur. Surtout ne pas oublier le flambage du crachoir à l'aide de l'alcool.

EAU BOUILLANTE.—C'est, avec le feu, le meilleur désinfectant, à la portée de tout le monde, et nous pourrions ajouter: peut-être le moins employé. Aucun germe ne résiste à l'ébullition suffisamment prolongée (soit 30 minutes). C'est le procédé de choix pour la lingerie et aussi le moins coûteux. Pour les tuberculeux qui s'obstinent à ne pas vouloir se servir du crachoir de poche et qui se servent de mouchoirs, ils ne devront pas attendre que les crachats se dessèchent, mais jeter leurs mouchoirs (ou tout autre linge à cet effet) dans une bouilloire remplie d'eau et recouverte, afin d'éviter que les animaux domestiques (chiens, chats) s'infectent. La journée du lavage arrivée, sans rien toucher, le tout sera porté à l'ébullition pendant 45 minutes.

Les crachoirs, après avoir été débarrassés de leur contenu, seront passés à l'eau bouillante.

Cette habitude de se servir du mouchoir sera toujours combattue, car les poches des habits sont continuellement en contact avec les germes tuberculeux, et le malade met souvent les mains dans ses





Gravure No 5.—Manière de préparer une chambre pour la désinfection par la formaline ou par le soufre. La figure fait voir-er même temps la manière de se servir du vaporisateur pour formaline.

goussets. En tout cas, on devrait toujours se laver les mains avant chaque repas.—(Voir gravure No 5)

SOUFRE. — C'est le désinfectant chimique le mieux connu et le plus employé, avec la **FORMALINE**.

Quand vous faites brûler du soufre, il se dégage une fumée blanc-grisâtre ; c'est le gaz acide sulfureux très pénétrant et désinfectant énergique. Il est peu coûteux et son mode d'emploi très élémentaire. Le plus gros inconvénient à l'emploi du soufre, c'est qu'il oxyde les dorures et les métaux et détériore les draperies.

Voici comment on procède pour désinfecter une habitation au soufre.—Prenez de 3 à 5 livres de soufre par mille pieds cubes. Vous commencez donc par chercher combien votre habitation comprend de pieds cubes. Pour cela vous multipliez la longueur par la largeur et le produit par la hauteur. Un exemple fera comprendre :

Vous avez à désinfecter un logement de 20 pieds de largeur par 30 pieds de longueur et 25 pieds de hauteur.

$30 \times 20 = 600$ pieds \times 25 = 15,000 pieds cubes.
Dites : Si pour désinfecter 1.000 pieds cubes, il faut 3 livres de soufre, pour désinfecter 15.000 pieds cubes il faudra 15 fois plus : Donc $3 \times 15 = 45$ livres de soufre.

Ensuite, procurez-vous un chaudron en fer, grand, dans lequel vous mettrez un peu d'eau; placez le chaudron sur 3 ou 4 briques placées elles-mêmes sur le plancher; mettez le soufre, réduit en poudre, dans une chaudière et placez-la dans le chaudron contenant l'eau. Cette eau est pour empêcher que le plancher prenne feu et en outre elle dégage de la

vapeur qui aidera au pouvoir désinfectant du gaz sulfureux.

Versez un peu d'alcool sur le soufre, ou simplement, entourez le soufre de papier. Il ne reste plus qu'à mettre le feu.

Il va s'en dire que toutes les ouvertures ont été fermées bien juste (hermétiquement) après avoir ouvertes toutes grandes les portes intérieures. Il est utile de coller des bandes de papier à toutes les issues de l'air, comme portes, fenêtres, etc. Les habits, couvertures de lits, matelas, enfin tout est suspendu. Rien en tas : car les vapeurs de soufre ne peuvent pénétrer dans l'intérieur d'une pile de linge.

Mettez le feu au soufre, — fermez bien la porte.

Une bonne habitude est de placer le chaudron vis-à-vis d'une fenêtre, afin de pouvoir vérifier, du dehors, si le soufre ne s'éteint pas, ce qui arrive quelquefois.

FORMALINE. — Très bon désinfectant, qui a l'avantage sur le soufre, de ne pas attaquer les métaux et de ne pas détériorer les draperies.

Après avoir décrit les différentes manières de désinfecter à la formaline, voici ce que dit le Bulletin Sanitaire du Bureau d'Hygiène de la Province de Québec :

“ La désinfection à l'aide du pulvérisateur est de
“ beaucoup plus simple, et, par conséquent en em-
“ ployant cette méthode, un désinfecteur qui n'est
“ pas très expérimenté a plus de chance de réussir
“ dans sa désinfection ; car toute l'opération consiste
“ en une projection sur les draps, suspendus à
“ l'avance dans les pièces à désinfecter, de la forma-
“ line contenue dans le vaporisateur. Cette opéra-
“ tion doit se faire rapidement, car l'opérateur ne

“ peut demeurer plus que quelques minutes dans
“ l'appartement. Aussi faut il commencer à se servir
“ du vaporisateur que quand toutes les pièces ont
“ été complètement préparées pour la désinfection.

“ Le désinfecteur aura donc eu soin de suspendre
“ au milieu de chaque chambre un ou plusieurs
“ draps, suivant la grandeur de la chambre, ou
“ mieux, suspendre des draps dans les différentes
“ parties de la chambre. Lorsque tout est préparé
“ dans la maison, le désinfecteur commence les
“ pulvérisations de formaline par les appartements
“ d'en haut et après qu'il a fini un appartement, en
“ ferme la porte pour ne pas être incommodé lors-
“ qu'il opère dans les appartements voisins. D'ail-
“ leurs, fermer chaque appartement après qu'il a
“ été traité à la formaline augmente l'efficacité de
“ la désinfection, autrement le gaz formaldéhyde
“ peut se concentrer dans certains endroits de la
“ maison et laisser les autres sans désinfection suffi-
“ sante. Il aura soin de faire jouer le vaporisateur
“ également sur les draps, afin qu'ils soient saturés
“ également de formaline. Plus la vaporisation ou
“ humectation a été faite également et en gouttes
“ fines sur les draps, mieux le gaz formaldéhyde se
“ dégage. Il y a donc grand avantage à employer
“ plusieurs draps.

“ Pour qu'une désinfection à la formaline soit
“ efficace il faut que la maison reste fermée pendant
“ au moins 6 heures. Le désinfecteur recomman-
“ dera à la famille de ne pas ouvrir la chambre
“ qu'occupait le malade avant douze heures ; 24
“ heures ne seraient pas de trop”.

CHAUX VIVE.— C'est le désinfectant que vous
emploierez pour les fosses d'aisance, les selles, etc.

Badigeonnez les murs de vos écuries, étables, poulaillers, au moins deux fois l'an, avec un lait de chaux. (Le lait de chaux se prépare en mettant une partie de chaux pour huit d'eau.)

On évitera la tuberculose en faisant

LA GUERRE aux ALIMENTS TUBERCULEUX

Nous savons que si l'homme peut communiquer la tuberculose aux animaux, de même l'animal peut communiquer la maladie à l'homme.

Ainsi donc on évitera la contagion par les aliments en détruisant les germes qui pourraient s'y trouver.

LAIT.—Le lait est l'aliment de tout le monde, surtout des prédisposés : Lorsqu'un nourrisson, un typhique, "brightique" ou dyspeptique est mis au régime lacté absolu, qu'advient-il de ces différentes catégories de malades, affaiblis, s'ils se nourrissent d'un lait sortant d'une source infectée (mâle tuberculeuse.) ?

Le simple bon sens vous conseillera, pour éviter la contagion, de choisir des vaches absolument saines, de les conserver saines en les nourrissant bien, les logeant bien et proprement. Toutes ces précautions prises, vous ne donnerez du lait à vos malades qu'après qu'il aura bouilli, et ceci ne veut pas dire : "Que le lait monte seulement", mais : "Faites-le bouillir "après qu'il aura monté, encore pendant quatre à cinq minutes".

Voici en quels termes M. le Professeur Debove

résume sa conférence sur la "Transmission de la Tuberculose par le lait : " *Il n'existe qu'un moyen, dit-il, d'éviter tout danger, c'est de ne boire que du lait bouilli* ".

VIANDES.—Une cuisson suffisamment longue détruira tous les germes qui pourraient s'y trouver. Voilà, à notre idée, la cure radicale.

Un moyen très recommandé *et qui se pratique dans plusieurs villes* : c'est l'épreuve de la Tuberculine. Si l'animal est tuberculeux, il aura de la fièvre, s'il est sain, aucune réaction thermique. Ce procédé, qui permet de déceler la tuberculose au début, est très sensible.

Alors la tuberculinisation obligatoire serait-elle un bon moyen pour nous prémunir contre les viandes tuberculeuses ? Outre la nécessité d'abattre un très grand nombre de vaches et autres animaux, conséquence de la très grande sensibilité du réactif, ce qui coûterait bien cher, le procédé a encore le gros inconvénient de la fraude. Car, dit le professeur Debove :

" En faisant, au préalable, un certain nombre d'injections, on immunise l'animal contre les effets des injections ultérieures. D'ailleurs, en Belgique, on a essayé la tuberculinisation obligatoire. La dépense a été considérable, sans aucun résultat utile, car la fraude se faisait sur une vaste échelle."

C'est intentionnellement que nous avons souligné : "Et qui se pratique dans plusieurs villes". Ce moyen est certainement inapplicable dans nos campagnes, pour le moment du moins, où le plus proche vétérinaire est quelquefois à cinquante, cent milles de distance et où il n'y a pas d'abattoir public.

On évitera la tuberculose en luttant contre LA PREDISPOSITION

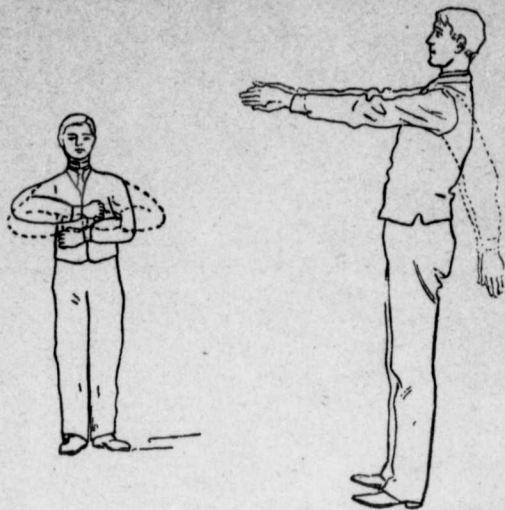
PREDISPOSITION CONGÉNITALE. — Un enfant prédisposé, c'est-à-dire né de parents phthisiques, sera allaité par une nourrice robuste, ou, à défaut, au biberon. Une mère tuberculeuse ou seulement prédisposée n'allait pas son enfant. Dès le bas âge, l'enfant sera habitué à vivre à l'air. Il aura une chambre bien éclairée et bien aérée. Il couchera dans un lit seul. Chaque jour il prendra un bon bain. Il sera habitué à respirer par le nez. S'il persistait à respirer la bouche ouverte, il serait utile de faire examiner son naso-pharynx, car très souvent il se forme là des végétations qui empêchent la respiration par le nez. (Voir gravure No 6)

Plus tard on l'habitue à prendre de profondes respirations accompagnées de mouvements des bras : ceci pour donner toutes les chances possibles à son thorax de se développer. On lui donnera les vêtements les plus hygiéniques possible. Pas de ceinture, ni cravate, ni chaussure trop juste.

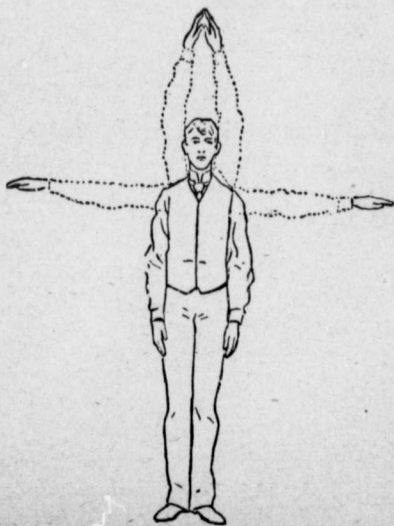
À l'école, il aura un pupitre approprié à sa taille; ses heures d'études ne seront pas trop longues et son programme scolaire pas trop surchargé. On évitera de l'envoyer à une école non aérée.

Il est de la plus grande importance de suivre, à la lettre, un régime de vie bien sévère. Bonne nourriture, selles régulières, sommeil réparateur de huit heures, pas de travail physique ni intellectuel trop fatigant, exercices modérés. Jeune homme, il choisira une profession qui lui permettra la vie au grand air : agriculture, arboriculture, apiculture, etc. (Voir gravure No 7.)

Que vos aliments soient simples, bien cuits, nourrissants.



Gravure No 6.



Gravure No 7.



De la sorte, au lieu de traîner, pendant plusieurs années, une vie misérable et chétive, il sera fort, robuste, vigoureux même.

Plus tard, s'il contracte mariage, au lieu d'une progéniture débile et rachitique, il sera le père d'enfants bien développés et pleins de santé.

Voilà comment, en luttant contre la prédisposition congénitale, on peut transformer un terrain apte à cultiver le germe de la tuberculose en un terrain qui offrira toute la résistance possible à l'éclosion de la maladie.

PRÉDISPOSITION ACQUISE.—Nous avons vu dans un chapitre précédent que tout ce qui contribue à affaiblir l'individu sans tare héréditaire, contribue à en faire un sujet apte à développer la tuberculose : maladies graves, surmenage intellectuel et physique, nourriture insuffisante ou mauvaise, la misère, les logements insalubres, l'alcoolisme.

On évitera donc la tuberculose par prédisposition acquise, en luttant contre ces différentes causes.

**On évitera la tuberculose
en faisant
LA GUERRE aux LOGEMENTS
INSALUBRES**

Le logement humide, sombre, surpeuplé, sans air ni soleil, prédispose ceux qui l'habitent à la tuberculose. Cet énoncé ne demande plus à être prouvé.

Dans les campagnes de notre chère Province de Québec, où il y a partout des bois, où les sites hygiéniques abondent, où l'air est si pur et le soleil

si fortifiant, on ne devrait plus voir de ces logements bas, petits, sombres.

Avant de bâtir, choisissons un endroit sec, ensoleillé; bâtissons plus grandement; que la lumière entre à profusion dans chaque appartement; que la chambre à coucher soit vaste, bien aérée. La cave aura des fenêtres et sera tenue bien proprement. Plusieurs fois par jour les fenêtres seront ouvertes pour permettre le renouvellement de l'air. Que la plus grande propreté règne partout et toujours. C'est le plus terrible ennemi du bacille de la tuberculose.

Pour les villes, le problème est un peu plus difficile. Tout le monde n'est pas propriétaire.

Les pauvres, les miséreux, ceux qui peinent durant de longues heures, dans l'air vicié des ateliers, pour gagner le pain de leur famille, eux sont locataires et à la merci de leur bourse.

Deux manières de résoudre le problème de leur loyer se présente :

1o Ou ils vivent assez bien et paient nourriture et entretien; le reste à la fin du mois sert à payer le loyer. Le logement sera en proportion du prix payé; comme le salaire est peu élevé et que la vie coûte cher, le logement sera au troisième ou quatrième, très petit, par le fait surpeuplé.

2o Ou ils paient un bon loyer, alors le logement est plus vaste, mieux aéré, plus ensoleillé; mais le reste est trop mince pour payer l'entretien de la vie, d'où forcément privation et misère.

Dans les deux cas, la cause prédisposante existe. Il n'y a que deux moyens d'y remédier :

(a) Abolir les logements insalubres partout et ne permettre, *par une loi sévère et bien appliquée*, que l'érection de logements sains et aérés.

(b) Augmentation du salaire de l'employé afin de

lui permettre de pouvoir payer son loyer, sa nourriture, son entretien.

On évitera la tuberculose en faisant la guerre à l'atelier malsain, considéré comme l'un des principaux facteurs de la transmission de la tuberculose.

Voici les conclusions du travail de MM. les Drs S. Bernheim et L. Dieuport sur la préservation de la tuberculose dans les ateliers :

1o Tous les ateliers, construits ou installés dans des conditions défectueuses, devront être transformés ou construits s'il y a lieu. La lumière et l'air, ces puissants régénérateurs de l'organisme, doivent y pénétrer à profusion, la propreté y régner en maîtresse;

“ Il faut en outre :

“ 2o Exiger une meilleure inspection du travail et des conditions hygiéniques parfaites; demander à ce que régulièrement l'inspection médicale des ateliers soit faite par des médecins, mieux à même que quiconque de juger de la salubrité d'un local;

“ 3o Renoncer au balayage à sec fait le matin, le faire avec un linge mouillé, ou à grande eau, le soir à la sortie des ateliers ;

“ 4o Surveiller la ventilation et l'aspiration mécanique des poussières industrielles ;

“ 5o Exiger l'installation de crachoirs hygiéniques à chasse d'eau ou incinérables, dans tous les ateliers ; exiger également des lavabos, des salles de bain dans chaque grande industrie ;

“ 6o Enfin, persuader aux dirigeants des syndicats ouvriers qu'ils doivent organiser sans retard la lutte contre l'alcoolisme, le taudis insalubre, faire en un mot l'éducation de leurs adhérents. Ils auront bien mérité de la reconnaissance sociale et trouveront toujours dans le personnel médical des auxiliai-

res prêts à leur donner, sans compter, leur temps et le fruit de leur expérience.

“ La disparition de la tuberculose ne se fera que par l'éducation hygiénique. Il faut y penser constamment et méditer cette vérité.

“ N'oublions pas que cette faucheuse, rien qu'à Paris, tue chaque année près de 6,000 individus de 20 à 40 ans, et qu'elle cause annuellement à la France une perte aussi grande que la plus meurtrière des guerres internationales ”.

Espérons que le gouvernement de la Province de Québec écoutera les recommandations formulées par les membres de la “ Commission Royale de la Tuberculose ”, dans leur Rapport déposé devant la Chambre le 23 février 1911, et qu'il promulguera la loi condamnant les logements insalubres.

Cette loi, une fois promulguée, souhaitons qu'on ne dise pas du peuple canadien ce qu'à nos cousins Guy Patin disait au 17e siècle : “ Les Français font de beaux règlements, mais ils ne les observent pas ”.

On évitera la tuberculose en faisant

LA GUERRE à L'ALCOOLISME

“ Fuyons l'alcool, dit le Dr Brouardel, l'alcool “ qui produit la déchéance physique en même temps “ que la déchéance morale ; l'alcool qui cause tant “ de misères, tant de deuils, de crimes et de larmes ; “ l'alcool qui est le pourvoyeur des prisons et de “ l'échafaud, des asiles d'aliénés et des hôpitaux ; “ l'alcool qui ouvre la porte à toutes les maladies et

**Un alcoolique phthisique est considéré comme
incurable. Sois sobre !**

“ fournit plus de la moitié des décès par tuberculose ”.

Plus il se consomme d'alcool chez un peuple, plus nombreuse est la mortalité tuberculeuse. Ceci est tellement vrai que Lagneau a pu dire de son côté :

“ L'accroissement de la tuberculose en France est en proportion de celui de l'alcoolisme.”

Apprenons à l'enfant, dès le bas âge, à fuir l'alcool, poison dangereux qui affaiblit l'organisme et fera de lui, s'il contracte la criminelle habitude de boire, un citoyen incapable et à la merci de toutes les infirmités physiques et intellectuelles.

Apprenons à l'enfant, à l'école, que l'alcool n'est ni nécessaire ni utile. L'enfant fera un citoyen tempérant s'il naît de parents sobres et reçoit une éducation exemplaire. “ L'arbre tombe du côté où il penche”.

Que les parents montrent l'exemple, qu'ils cessent de boire et surtout qu'ils abandonnent l'habitude maudite d'offrir *un petit coup* à leurs enfants.

D'où vient l'habitude de boire? Le professeur Valin nous le dit :

“ Le surmenage des forces provoque le désir, même le besoin, de relever l'énergie vitale; de là le besoin de prendre un stimulant et de là, de la répétition de cet acte, est né l'alcoolisme. Le surmenage et l'alcoolisme ont fait ensuite le lit de la tuberculose parce qu'elle est essentiellement une maladie de misère physique. Puis les causes se sont intensifiées ainsi que leurs effets. L'hérédité a accumulé dans le système nerveux ces effets antérieurs. ”

Que les dévoués apôtres de la tempérance continuent leur campagne anti-alcoolique qui a tant de

succès ; que des règlements de prohibition soient adoptés par les autorités municipales urbaines et rurales ; enfin que tous ceux qui ont à coeur le relèvement du niveau intellectuel, moral et physique de notre race, ainsi que la diminution du nombre des décès par tuberculose, dénoncent énergiquement les ravages causés par l'alcool.

**On évitera la tuberculose
en évitant**

**LE SURMENAGE INTELLEC-
TUEL et PHYSIQUE**

Il n'est pas toujours facile de régler le travail intellectuel chez l'enfant. Un tel suit sa classe aisément, tel autre est obligé de travailler doublement pour obtenir le même résultat. On évitera donc de surmener un enfant et on lui fera plutôt suivre une classe moins avancée.

Dans les bureaux de toutes sortes, où l'employé est obligé de porter une attention soutenue dans ses livres, les heures de travail devraient être moins longues.

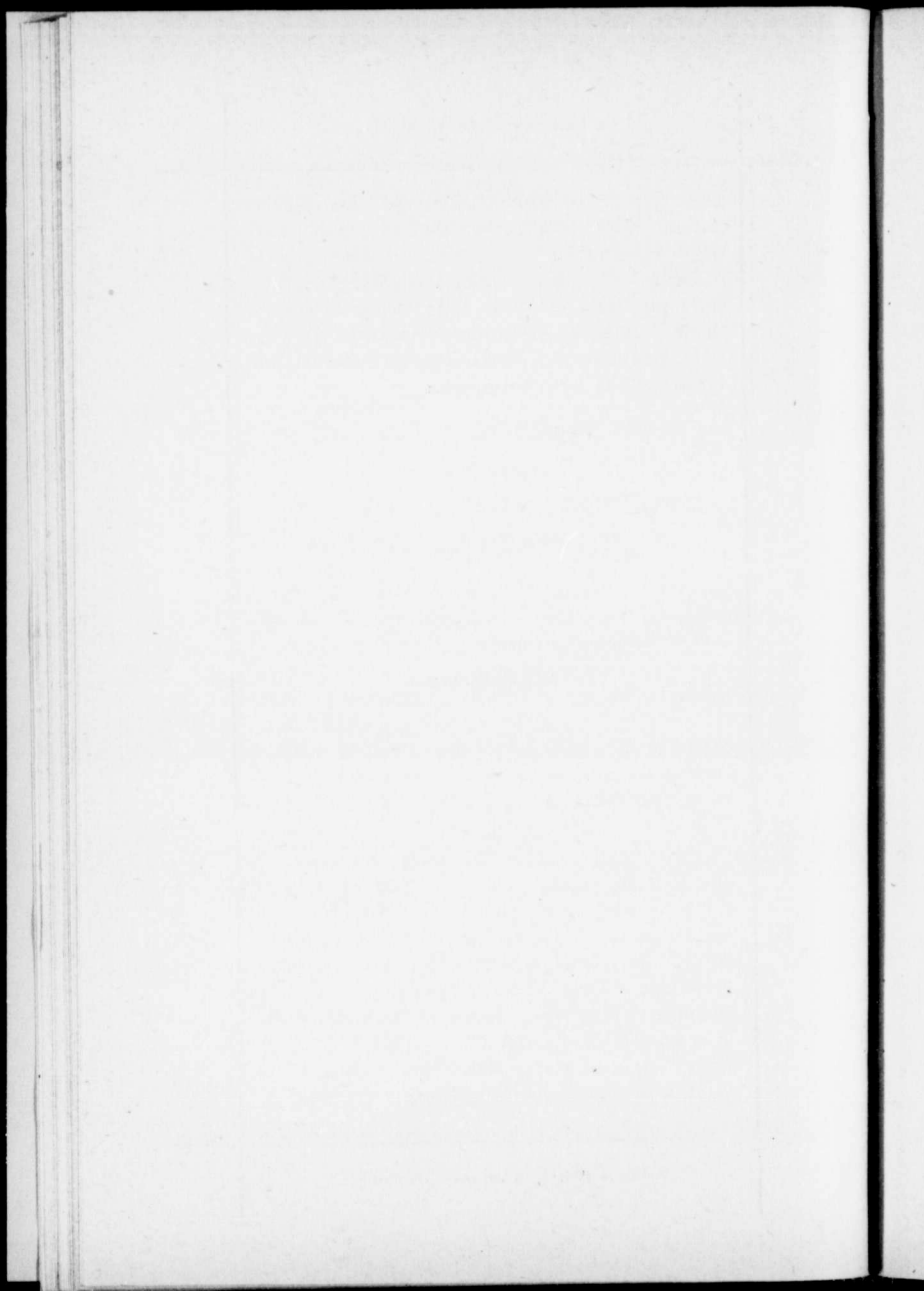
Ce que nous disons du travail intellectuel s'applique au travail physique. D'abord aucun enfant, garçon ou fille, ne devrait être admis dans une usine avant l'âge de quinze ans. Avant cet âge l'enfant n'est pas suffisamment formé d'une part, et nos usines sont très insalubres d'autre part. Ces deux causes sont certainement des plus importantes. Si l'Etat n'intervient pas, dans vingt ans nous aurons une armée de prédisposés, car le nombre d'usines augmente considérablement dans notre Province, et

elles sont toutes aussi insalubres les unes que les autres. Nous n'avons encore rien, ou presque rien gagné sur ce point.

La généralité de nos ouvriers fait du surmenage physique, certains d'entre eux donnant jusqu'à douze et même quinze heures de travail par jour.

La diminution des heures de travail contribuerait largement à éviter la tuberculose.







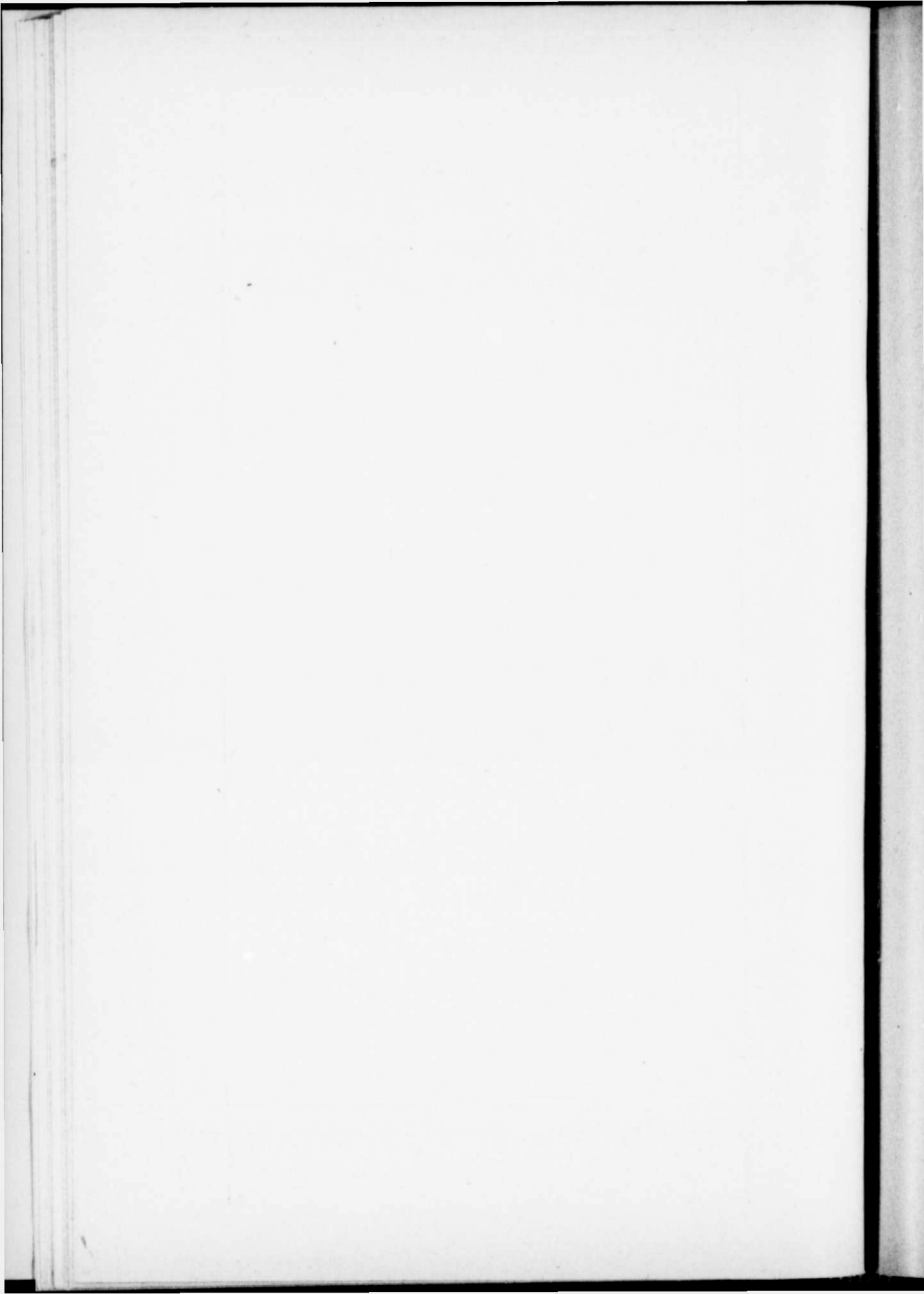
TROISIÈME PARTIE

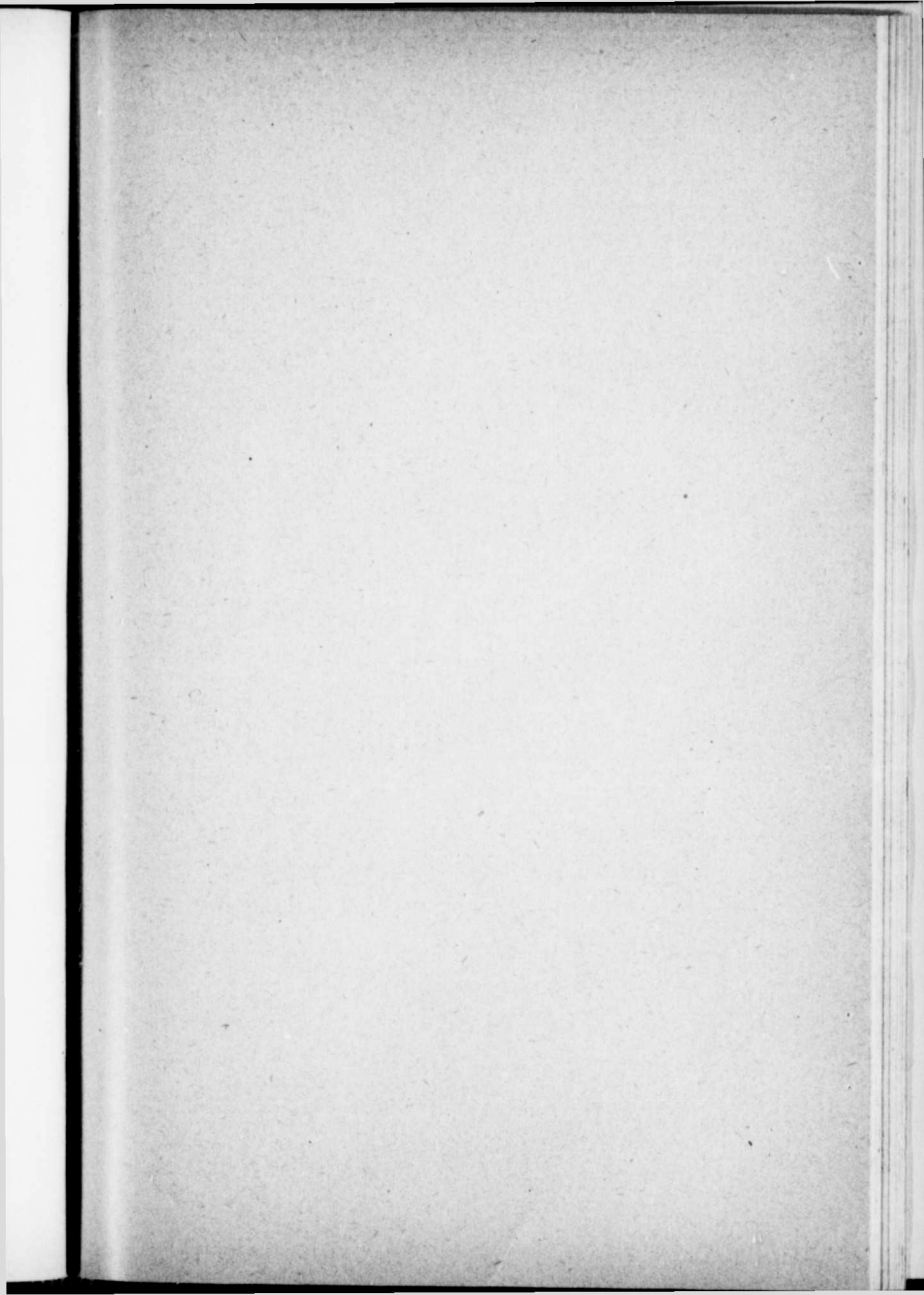


LA TUBERCULOSE

MALADIE CURABLE









Gravure N^o 9. - CURE D'AIR EN ÉTÉ

LA TUBERCULOSE

MALADIE CURABLE

La tuberculose est curable ! Voilà bien le chapitre le plus intéressant ; la conclusion tant désirée ; le problème résolu ! Déjà on a hâte de connaître le remède merveilleux qui guérit la " Peste Blanche ". Jamais nous ne proclamerons assez haut la curabilité de la maladie.

Jusqu'à ce jour ; on a cru que devant la " Grande Faucheuse " on n'avait qu'à s'incliner et à subir son sort. On croit encore que tuberculose égale mort. C'est que, malgré toutes les bonnes lois proclamées par les autorités sanitaires et malgré tous les placards affichés à droite et à gauche, les résultats sont peu encourageants et que le nombre des tuberculeux, au lieu de diminuer, dans notre province, reste stationnaire.

Le peuple ne sait pas que la tuberculose est contagieuse et que les crachats des phthisiques renferment l'agent propagateur de la maladie.

Le peuple ne croit pas que la tuberculose est curable. Le jour où il craindra un crachat tuberculeux comme une main variolée, la bataille sera gagnée ; le jour où il sera convaincu de la curabilité de la maladie, un grand nombre de morts seront ramonés à la vie.

Oui, la tuberculose est curable et, si on n'a pas pu l'éviter, il ne faut pas perdre espoir et se croire voué à une mort certaine ; au contraire, il faut lutter jusqu'au bout avec confiance, énergie et persévérance.

“ Il faut vouloir : il faut sans défaillance, persévérer durant des mois et des années. Le salut est à ce prix”. (Dr M. Hublé.)

Ceci est tellement vrai que le Dr Panwitz dit que pour lui, “ un phthisique découragé est un malade perdu; on ne sauve que ceux qui ont foi dans leur guérison”.

Pouvons-nous fournir des preuves de la curabilité de la tuberculose ? Certainement, les meilleures que nous puissions donner, qui ne se discutent plus, sont celles de nos maîtres de l'école française :

Les Landouzy, les Brouardel, les Guillo, les Letulle, les Grancher, les Charcot, les Cruveiller et tant d'autres qui sont unanimes à proclamer que la tuberculose est curable.

GRANCHER n'a-t-il pas dit que : “La tuberculose est la plus curable des maladies chroniques”.

Le Dr LETULLE, sur 189 autopsies, trouve 79 sujets indemnes de tuberculose et les 110 autres étaient porteurs de vieilles lésions tuberculeuses guéries.

Le Dr NATALIS GUILLOT rapporte qu'il a trouvé, dans la plupart de ses autopsies sur vieillards, des tubercules pulmonaires guéris dans 60% des cas.

Ecoutez le Dr BROUARDEL, ancien doyen de la Faculté de Paris :

“ Quant à moi qui, à la morgue de Paris, pratique fréquemment les autopsies d'individus morts accidentellement, je puis affirmer que, dans la moitié des cas, si l'individu autopsié habite Paris depuis une dizaine d'années, je trouve des lésions tuberculeuses guéries, soit par transformation crétacée, soit par cicatrisation fibreuse”.

Et le professeur Jaccoud, de son côté, n'a-t-il pas

résumé sa première leçon sur la curabilité de la tuberculose en cette seule phrase : "La phthisie pulmonaire est curable à toutes ses périodes".

Puis le Dr LETULLE ne conclut-il pas que les tuberculeux guérissent dans la proportion de 50% et meurent d'autres causes.

Outre ces témoignages indiscutables, et bien d'autres encore non moins autorisés et que nous pourrions citer, ne peut on pas faire parler les chiffres ?

Interrogeons les statistiques des sanatoria ? Sur 99 tuberculeux considérés comme guéris, après 3 à 5 ans, 72 se déclarent en parfaite santé (DETTWEILER).

A la question : "Guérit-on dans les sanatoria ?" que répond le Dr ROMME dans l'annexe à son ouvrage : "La lutte sociale contre la Tuberculose" :

" Le total minimum des guérisons absolues, des guérisons relatives et des améliorations dues au traitement dans les Sanatoria est de 70% qui se répartissent ainsi entre les trois ordres de modifications favorables :

" Guérison absolue.....	14%
" Guérison relative.....	14%
" Amélioration durable.....	42%

Nous pourrions aller plus loin encore pour fournir des preuves de la curabilité de la tuberculose. Nous pourrions nommer des personnages universellement connus, comme Péan, Brehmer, Trudeau, François Coppée, etc., qui, ayant été tuberculeux dans leur bas âge, ont cependant vécu jusqu'à un âge assez avancé.

En faut-il plus pour croire que la tuberculose est curable ? Personne, j'en suis convaincu, après lec-

ture de témoignages pareils n'osera reléguer la tuberculose au rang des maladies incurables.

COMMENT GUÉRIT-ON LA TUBERCULOSE ?

La tuberculose se guérit par les moyens naturels mis, en abondance, à notre disposition. *L'air, l'eau, le soleil, une bonne nourriture.*

Pour bénéficier le plus possible de ces moyens, il faut suivre à la lettre les conseils d'un médecin éclairé.

Tout tuberculeux qui veut guérir doit suivre strictement les quatre cures suivantes :

- 1o CURE D'AIR.
- 2o CURE DE REPOS.
- 3o CURE D'ALIMENTATION.
- 4o CURE PAR LE FROID.

Voilà en quatre mots les différents moyens pour guérir la tuberculose. Avant d'entrer dans les règles à suivre pour chaque cure, il est bon de dire que le traitement peut se faire : soit à *domicile*, soit à *l'hôpital*, soit au *sanatorium*. Il va sans dire que ce dernier endroit est la place idéale pour guérir.

Ce travail vise surtout le traitement à domicile, étant donné qu'il est fait dans le but d'instruire la population rurale, d'éclairer la classe pauvre qui n'a pas les moyens de suivre un traitement de trois à six mois dans un sanatorium.

“ Quelque soit le lieu où le tuberculeux séjourne pendant sa cure, dit le Dr BROUARDEL, certaines règles s'imposent, sans la stricte obser-

“ vation desquelles le succès ne saurait être espéré
“ et le danger de contamination de l'entourage ne
“ pourrait être écarté.”

TRAITEMENT de la TUBERCULOSE A DOMICILE

CURE D'AIR

Le tuberculeux doit vivre constamment à l'air. Durant le jour, il passera la majeure partie de son temps dehors. Le soir il dormira la croisée ouverte. Vu la rigueur de nos hivers, le changement soudain de la direction du vent, la chute brusque de la température et une tombée de neige ou de pluie durant la nuit, un moyen sage sera de remplacer la croisée ouverte par une croisée de coton. L'air passe facilement à travers ce coton, mais la neige, la pluie et le vent sont interceptés.

Dehors le tuberculeux choisira un bocage touffu : le peuplier, l'érable, le sapin, l'épinette et le pin sont des arbres qui exhalent un parfum bienfaisant.

Généralement, ces bocages, nombreux au Canada, sur les bords des lacs du Saint-Laurent, sont peuplés de milliers d'oiseaux qui chantent et égaient le malade.

Le bocage sera choisi dans un endroit sec, sur une hauteur de préférence à un bas-fond, généralement humide et mortel aux tuberculeux. L'air contenant toujours la juste proportion d'humidité est à rechercher, mais il va sans dire que cet endroit idéal n'existe pas et que chaque localité doit forcé-

ment subir son sort. "A des maux sans remède, il n'en faut point chercher".

Nonobstant ce surcroit d'humidité passager, la guérison se fera.

CURE DE REPOS

La cure de repos doit être physique et intellectuelle. Brouardel dit : "La vie du malade doit être presque végétative". Le tuberculeux fera sa cure d'air en grande partie au repos, allongé sur une chaise longue et en position quasi-horizontale. De légers exercices et de courtes promenades sont permises aux apyrétiques, mais tout tuberculeux fébricitant doit garder le lit ou la chaise longue. Ceci est de la plus grande importance.

On prendra tous les moyens possibles pour égayer le malade, le distraire, afin que son imagination soit détournée de ses occupations.

Ceci demande un séjour dans un lieu agréable ; que les yeux du malade ne voient que du gai, du riant ; que ses oreilles n'entendent que des paroles consolantes. Un malade allongé sur une chaise longue, faisant au parfait la cure du repos physique, si son esprit est absorbé dans mille et un calculs, ce malade-là guérira très difficilement.

Le silence est de rigueur durant la cure de repos.

CURE D'ALIMENTATION

Chez le tuberculeux la nutrition est profondément troublée ; les dépenses sont plus fortes que les recettes. Il faut donc rétablir l'équilibre perdu, non

seulement par l'air pur et le repos, mais aussi par une bonne alimentation bien réglée.

“ Ce que les tuberculeux perdent surtout, dit M. le Professeur Robin, ce sont les principes alcaline-terreux, comme la chaux, la magnésie, la silice. Ils ont aussi besoin de fer, de phosphore. Il vaut mieux employer ces éléments sous forme alimentaire qui les rend assimilables, et dans ce sens, on recommandera les aliments les plus riches en ces principes.”

Le tuberculeux se nourrira donc de lait, œufs frais, viande fraîche, légumes et fruits. Quatre bons repas par jour sont suffisants.

Le malade doit manger beaucoup mais que ce qu'il peut digérer facilement. On évitera la suralimentation. Les repas se prendront dans un appartement bien aéré et gai. Le malade mangera bien lentement ; une bonne dentition est indispensable, car une mauvaise digestion dépend souvent d'une mastication mal faite.

La cornue stomacale est faite pour digérer des aliments mastiqués.

Le repas fini, le malade prendra un repos de 20 à 30 minutes sur une chaise inclinée.

L'huile de foie de morue est très recommandée durant la saison froide, de septembre à mai inclusivement (dans notre province).

MANGEZ :

Lait, œufs, viande, légumes, fruits.

CURE PAR LE FROID

Le froid pris modérément est un stimulant. Les tuberculeux guérissent plus facilement en hiver qu'en été. Ce n'est pas un froid de 10° ou 20° sous 0° que le tuberculeux doit craindre, mais bien le refroidissement. (Voir gravure No 9.)

“ Un peu de froid est utile. Trop de froid nuit. ” (Coste de Lagrave). A la campagne, le médecin est souvent très éloigné et le malade est laissé à son propre jugement.

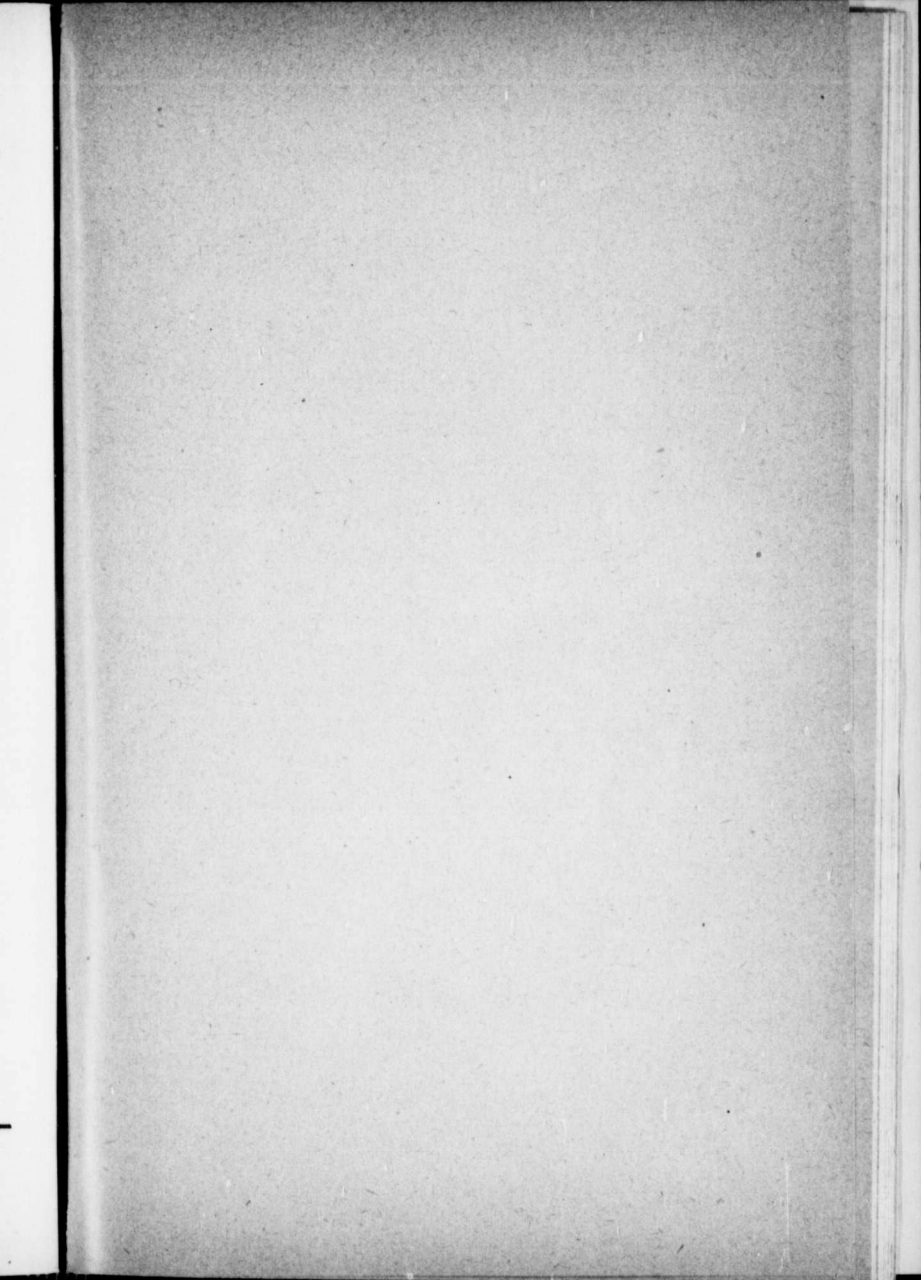
Il faudra donc qu'il ne reste pas au froid jusqu'à ce qu'il se sente refroidir, surtout des pieds : alors il serait déjà trop tard. Le malade s'habitue d'autant plus facilement au froid, durant l'hiver, qu'il aura pratiqué, tout l'automne, la croisée ouverte ou de coton.

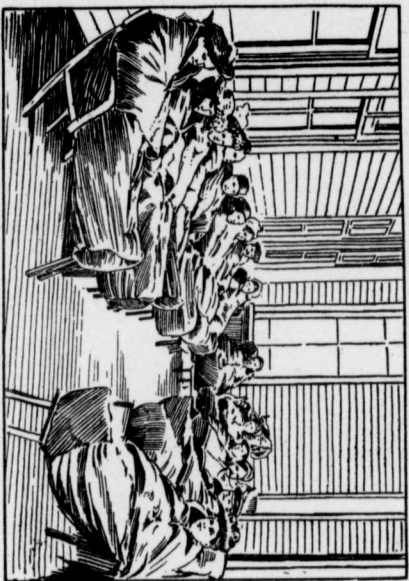
Les courants d'air sont dangereux, il les évitera toujours.

“ Par le froid le malade mange et digère mieux ”, dit le Dr Coste de Lagrave.

Le malade portera des sous-vêtements de laine en hiver ; pour la cure de repos il aura soin de se laisser couvrir de fourrure ; aux pieds il aura des boules chaudes. L'usage, très répandu à la campagne, au Canada, de se servir de briques chauffées, entourées de grosse flanelle en guise de bouillotte, est recommandable ; ces briques conservent leur chaleur assez longtemps.

Tout tuberculeux fébricitant devra éviter le froid.





CURE D'AIR EN HIVER.



CROISADE ANTI-TUBERCULEUSE



UNE AIDE INDISPENSABLE.

HYGIÈNE GÉNÉRALE

Le tuberculeux sera de la plus grande propreté possible. Il prendra des bains fréquents; avant chaque repas il aura soin de se laver les mains; ses dents seront examinées souvent, il les lavera au moins deux fois par jour. Toujours il crachera dans son crachoir de poche et jamais dans un mouchoir ou par terre. Ses vêtements et couvertures de lit seront désinfectés par l'ébullition. La chambre à coucher sera vaste, bien éclairée, bien aérée; pas de rideau ni de tapis. Autant que possible le malade aura sa chambre à lui seul.

Cette chambre sera désinfectée de temps à autre; le balayage et l'époussetage se feront toujours avec un linge humide. (Voir gravure No 10).

Dans un chapitre précédent nous avons dit qu'il fallait lutter jusqu'au bout avec confiance, énergie et persévérance.

Oui, il faut une énergie à toute épreuve pour mener à bien ce traitement, surtout si l'on se figure que le malade est laissé à ses propres ressources. Il faut qu'il se discipline lui-même.

Car, nous le répétons, ce travail est fait pour le peuple canadien et plus particulièrement pour la classe pour laquelle on n'a rien fait.

Nous ne saurions mieux terminer ce chapitre qu'en donnant l'horaire de la journée du tuberculeux.

H O R A I R E

- 7½ h. à 8 h. .Lever-Prendre la température.
- 8 " à 9 h .Déjeuner-Promenade.
- 9 " à 12 h. .Cure de repos.
- 12 " à 1 h. .Dîner-Promenade.
- 1 " à 4 h. .Cure de repos.

- 4 h à 5 h..Goûter-Promenade.
5 " à 7 h..Cure de repos- Prendre la température à 5 $\frac{1}{2}$.
7 " à 8 h..Souper-Promenade.
8 " à 9 h..Cure de repos.
9 h..Coucher.

Tout tuberculeux qui veut guérir doit avoir les articles suivants :

Un crachoir de poche, un thermomètre, une chaise longue, un horaire.

Ces quatre articles sont indispensables.

Le crachoir empêchera de contagionner l'entourage et évitera la réinfection du malade; il rappellera au malade qu'il ne doit cracher ni par terre, ni dans son mouchoir, ni avaler son crachat.

Le thermomètre lui dira s'il doit garder le lit.

La chaise longue est la compagne inséparable du tuberculeux apyrétique; c'est par elle qu'il guérira.

L'horaire est un petit carton qui ne doit pas se séparer du malade et qu'il suivra à la lettre.

Tout médecin qui traitera un tuberculeux aura soin de lui enseigner l'usage de ces différents objets.

SANATORIUM

Qu'est-ce qu'un SANATORIUM ?

A cette question Knopf répond : "Un sanatorium moderne pour tuberculeux, est un asile construit dans une région salubre, où l'air est pur de poussière, et dans lequel sont reçus, pour y être traités, les seuls malades qui souffrent de la tuberculose pulmonaire et laryngée".

C'est dans ces asiles que les plus beaux résultats sont obtenus. Non seulement un grand nombre

guérissent, mais tous apprennent là les moyens de se guérir. C'est la meilleure école anti-tuberculeuse qu'il y ait.

L'année 1911 verra deux ou trois sanatoria de plus dans la province de Québec. Espérons que cette lutte si humanitaire ne s'arrêtera pas là, et surtout qu'elle ne sera pas un sujet de spéculation.

Il y va de l'avenir du peuple canadien.

CONCLUSIONS

"La mortalité française par tuberculose est en voie de décroissance", écrit la "Petite Revue des Sciences Médicales" (février 1911). Malheureusement nous ne pouvons en dire autant chez nous. Le Rapport de la "Commission Royale" (janvier 1911) constate que la mortalité tuberculeuse est stationnaire dans la Province de Québec.

Pourquoi ?

C'est qu'au lieu de suivre l'exemple de la France et d'orienter la lutte du côté des mesures d'hygiène générale et individuelle et d'encourager l'initiative privée, on a négligé l'un et l'autre de ces moyens qui sont efficaces puisque les résultats sont bons.

C'est qu'au lieu d'assurer une maison à chaque famille, ainsi que la chose se pratique en Angleterre, on continue à bâtir des logements de quatre à six étages tout aussi insalubres et surpeuplés que ceux d'il y a vingt ans.

C'est qu'au lieu d'hospitaliser nos phtisiques incurables et de "sanatoriumiser" nos tuberculeux curables et nos prédisposés, à l'exemple de l'Allemagne, on laisse les uns et les autres vivre de la vie familiale, répandre la contagion partout autour

d'eux et léguer à leurs descendants tout ce qu'il faut pour devenir phtisiques.

Enfin notre mortalité tuberculeuse est stationnaire parce que nos manufactures malsaines sont remplies de femmes et d'enfants; parce que les heures de travail sont trop longues; parce que les salaires sont trop bas; parce que la nourriture est fraudée; parce que la classe ouvrière, la plus cruellement atteinte, est surmenée par des patrons qui n'ont d'autre souci que l'intérêt de leur bourse.

Si nous voulons voir baisser le nombre des décès tuberculeux, ne cherchons pas le remède dans la seule défense de cracher par terre.

La lutte anti-tuberculeuse doit être : " La lutte de l'intérêt général contre les intérêts particuliers; la lutte de cinquante locataires d'un immeuble de six étages contre leur propriétaire; la lutte de deux cents ouvriers d'une usine contre leur patron; la lutte de cent mille habitants d'une ville mal pavée, mal éclairée, mal nettoyée, contre leur municipalité; la lutte d'une partie de la nation miséreuse, mal nourrie et mal logée contre une autre partie du pays, plus heureuse; la lutte de ceux qui ne possèdent pas et ne dirigent pas contre ceux qui possèdent et dirigent". (BOUREILLE).

Nous ne gagnerons la bataille contre la Peste Blanche qu'en unissant tous ces différents moyens et en attaquant la maladie de tous les côtés à la fois.

Le premier devoir qui s'impose logiquement est la création de nombreuses ligues anti-tuberculeuse. Chaque ligue organise un dispensaire Anti-Tuberculeux dont le rôle doit être de chercher les prédisposés, les malades, trouver la cause du mal et faire

rapport à qui de droit. Néanmoins ces Dispensaires-Préventorium doivent donner les secours les plus urgents tout en se rappelant que leur but n'est pas de soigner et de guérir, mais de chercher, découvrir et avertir. C'est un bureau d'enquêtes tuberculeuses.

Le complément indispensable du Dispensaire-Préventorium est l'Oeuvre du Grand Air, la Colonie de Vacances et le Sanatorium. Les deux forment un tout et l'un ne peut fonctionner sans l'autre. Il ne serait pas juste de chercher, découvrir et poursuivre le tuberculeux, le montrer du doigt et ne pas l'aider.

Puis que nous prenons les moyens de nous prémunir contre lui, et avec droit, jamais nous ne consentirons à le regarder comme une brebis galeuse. Si nous avons le droit de nous mettre en garde contre le phthisique, nous avons aussi le devoir sacré de le secourir puisqu'il peut guérir.

Pour obtenir dans notre lutte les meilleurs résultats possibles, il est besoin d'un peuple instruit.

Quand le peuple sera convaincu que la tuberculose est

**CONTAGIEUSE, EVITABLE,
 CURABLE,**

LE SUCCÈS DE LA LUTTE SERA ASSURÉ.

L'éducation populaire est une nécessité pour pouvoir réussir à faire disparaître une maladie populaire.--VALIN.

AVIS AUX PATIENTS

Prenez courage, car votre maladie peut être guérie.

Suivez à la lettre les instructions de votre médecin.

Vous pouvez vous améliorer pendant des mois et, par manque de soin, perdre en quelques jours tout ce que vous aviez gagné. Amélioration ne signifie pas guérison ; aussi continuez de venir à la clinique aussi longtemps qu'on vous demandera de le faire.

Ne parlez de votre maladie à personne autre que votre médecin ou votre garde-malade.

N'écoutez pas les histoires des autres patients, ne suivez pas leurs suggestions ou toute autre qu'on peut vous faire sur le traitement de votre maladie.

Vos expectorations contiennent des germes et sont dangereuses pour vous-même, pour votre famille, vos voisins, quand elles ne sont pas manipulées comme elles doivent l'être.

Quand vous êtes à la maison, crachez toujours dans un crachoir à moitié rempli d'eau ; videz-le dans les cabinets au moins une fois par jour et passez-le ensuite à l'eau bouillante.

Quand vous êtes au dehors, crachez dans des crachoirs de poche en verre ou en métal que vous nettoyez de la même manière. Si vous vous servez de crachoirs de papier, brûlez-les après vous en être servi. Si vous ne voulez pas vous servir de crachoirs de poche, crachez dans des morceaux de mousseline que vous brûlerez à votre retour à la maison.

Si étant au dehors, vous n'avez pas de crachoir

SUIVEZ CES CONSEILS VOUS VIVREZ LONGTEMPS

RESPIREZ DE L'AIR FRAIS PARTOUT OU VOUS VIVEZ ET TRAVAILLEZ

*L'air frais ainsi que le soleil tuent
les microbes des maladies contagieuses.*

PORTEZ DES VETEMENTS LEGERES, AMPLES ET POREUX

L'air doit pouvoir pénétrer jusqu'à la peau.

VIVEZ LE PLUS POSSIBLE EN PLEIN AIR

DORMEZ DANS UNE CHAMBRE BIEN AÉRÉE

si vous ne pouvez supporter les fenêtres ouvertes.

FAITES DES ASPIRATIONS PROFONDES ET LENTES

Respirez par le nez et non par la bouche.

ÉVITEZ DE TROP MANGER

SURTOUT DE LA VIANDE ET DES OEUFS

VARIEZ VOTRE NOURRITURE ET MANGEZ LENTEMENT

*Les meilleurs aliments sont : le lait bouilli ou caillé,
les fruits, les légumes, le pain et les pommes de terre.*

VEILLEZ A LA RÉGULARITÉ DE VOS FONCTIONS DIGESTIVES

*Les fruits, l'huile, les légumes, le beurre,
la crème et le sucre vous y aideront*

TENEZ-VOUS DROITS

quand vous êtes debout, assis ou que vous marchez.

ÉVITEZ LES MÉDICAMENTS

*Ils contiennent des poisons
Le docteur seul doit les prescrire.*

SOYEZ FORTS ET PROPRES

*Les microbes des maladies auront moins
de prise sur vous.*

TRAVAILLEZ AVEC ÉNERGIE MAIS REPOSEZ-VOUS ET AMUSEZ-VOUS

Dormez autant que vous en éprouverez le besoin.

SOYEZ CONTENTS ET DE BONNE HUMEUR

*Essayez de chasser de votre cerveau les idées qui vous
tourmentent, elles ont une influence néfaste pour
votre santé.*



Qui joue bien
travaille bien



Pour bien écrire
il faut se tenir droit



Lavez-vous les dents
tous les jours



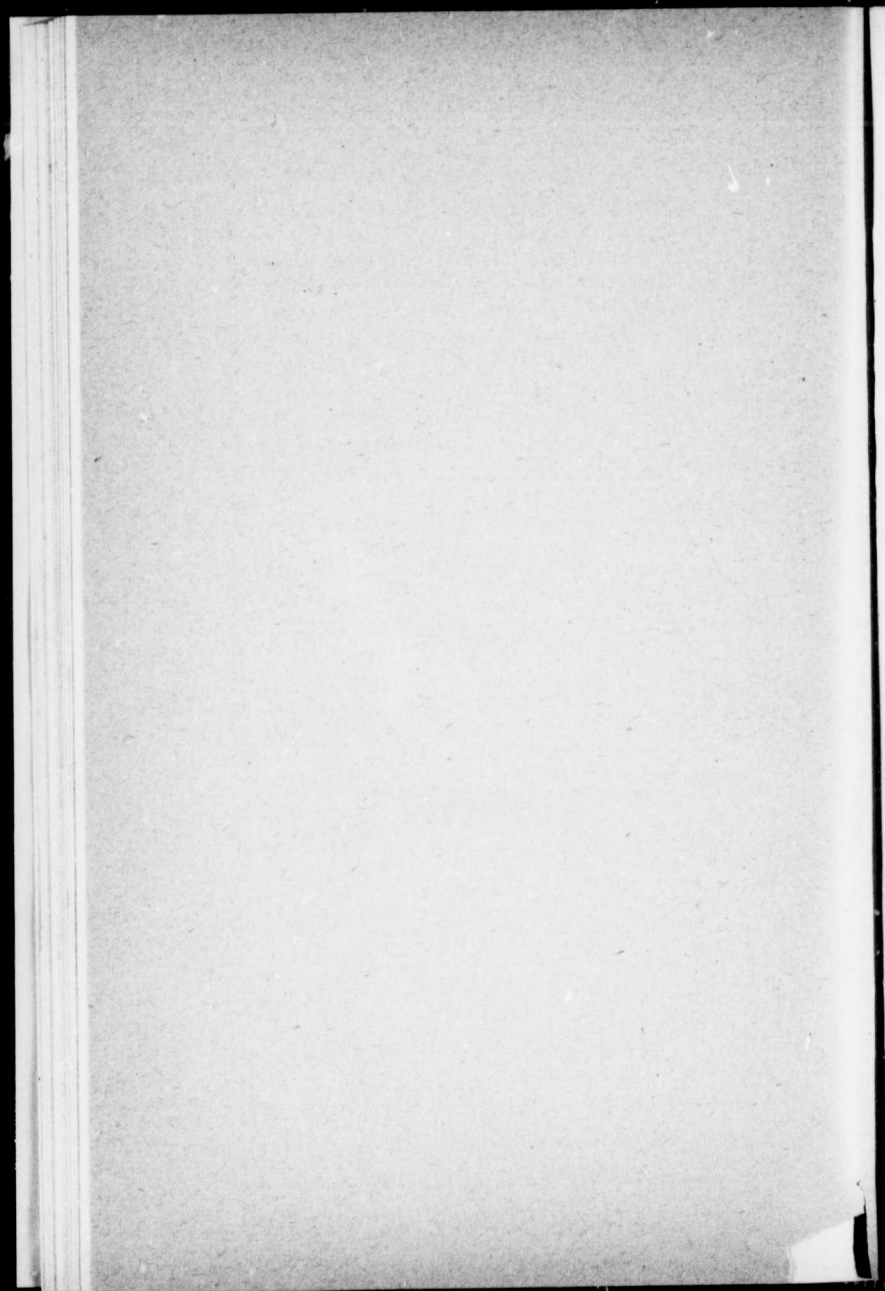
Dormez avec les
fenêtres ouvertes



Ne flânez pas
en vous habillant



Prenez un bain chaud
1 fois par semaine



de poche ou de morceaux de mousseline, crachez dans les bouches d'égoût.

Ne crachez jamais sur le trottoir. N'avalez jamais vos crachats. Ne placez jamais ce que vous avez souillé, spécialement le linge de lit et les mouchoirs, dans un endroit sec. Lorsqu'ils sont souillés ces articles seront placés dans l'eau jusqu'à ce qu'on soit prêt à les laver.

N'embrassez jamais personne sur la bouche. Lavez toujours vos mains et nettoyez toujours vos ongles avant de manger. Rasez-vous ou portez votre barbe coupée courte.

Dans le traitement de votre maladie, l'air frais, la bonne nourriture sont plus importants que les remèdes. Ne prenez aucun remède qui ne soit ordonné par votre médecin.

Restez au grand air autant que vous le pouvez et si c'est possible dans les parcs, les bois ou les champs.

N'ayez pas peur du temps froid.

Évitez les courants d'air, l'humidité, la poussière et la fumée. La poussière et la fumée vous sont plus dommageables que la pluie et la neige.

Ne dormez pas ou ne restez pas dans une chambre chaude et non aérée.

Tenez au moins une fenêtre ouverte dans votre chambre à coucher.

Si possible ayez une chambre pour vous seul, sinon soyez certain d'avoir votre lit seul.

Quand vous restez à la maison, mettez-vous dans la chambre la mieux ventilée et celle où il y a plus de soleil. Cette chambre devra être sans tapis, on pourra y mettre cependant de petits rugs. Pas de nettoyage ou d'époussetage quand le patient est dans la chambre, le nettoyage se fera au moyen d'un

linge humide. Les draperies, fournitures de lits et tous les matériaux ou fournitures qui sont de nature à prendre la poussière, ne seront pas permis dans la chambre du patient. Portez les sous-vêtements en rapport avec la saison. Ne portez pas de "chest-protector". Habillez-vous confortablement et raisonnablement, évitez les vêtements qui serrent le cou et la poitrine, tenez vos pieds secs et chauds.

Évitez tout exercice qui n'est pas nécessaire. Ne courez jamais, ne levez jamais de poids lourds.

Pas de marche, de respiration forcée ou autre exercice quand vous êtes fatigué ou ne les prenez pas jusqu'à vous fatiguer. Le genre et la quantité d'exercices que vous devez prendre vous seront indiqués par votre médecin. Couchez-vous de bonne heure et dormez au moins huit heures. Si vous êtes obligés de travailler, reposez-vous aussi longtemps que vous le pourrez.

Prenez un bain chaud une fois par semaine. Prenez des douches froides et des bains froids suivant la direction de votre médecin.

Prenez une demi-heure de repos, sur un lit ou sur une chaise longue, avant ou après les principaux repas.

Évitez de manger lorsque vous êtes physiquement ou moralement fatigué ou lorsque vous êtes énérvé.

Nourrissez-vous d'aliments simples et de bonne qualité. En dehors de vos repas réguliers, prenez une pinte de lait par jour, deux ou trois oeufs, beaucoup de beurre et de sucre, en autant que cela ne vous est pas contraire.

Mangez lentement et mastiquez bien; évitez tout ce qui peut vous causer de l'indigestion.

Tenez vos dents en condition parfaite. Servez-vous de brosse à dents et de cure-dents après chaque repas.

Voyez à ce que les ustensiles dont vous vous êtes servi pour manger, soient bien lavés après que vous vous en serez servi.

Ne fumez pas, ne buvez aucune liqueur, vins ou bières, excepté avec permission spéciale de votre médecin. Buvez abondamment entre vos repas de la bonne eau pure.

Voyez à ce que vos intestins fonctionnent régulièrement.

Venez à la clinique aussi souvent que l'on vous le demandera. Venez immédiatement si vous avez la fièvre, de l'indigestion, de la diarrhée, de la constipation, des douleurs, augmentation de la toux, expectorations rougeâtres. Si vous êtes trop malade pour venir à la clinique, envoyez un mot. Si vous aviez une hémorrhagie, ne vous alarmez pas, restez tranquille et appelez un médecin. Essayez de contrôler votre toux autant que possible. Vous ne devez tousser que lorsque vous avez à expectorer.

Couvrez-vous la bouche avec votre main ou votre mouchoir lorsque vous toussiez.

Évitez toute mauvaise habitude.

Si vous êtes en doute sur quoi que ce soit, par rapport à votre traitement ou votre façon de vivre, interrogez votre médecin.

Lorsque le médecin prescrit une cure de repos, soit au lit, ou dans une chaise-longue; le lit ou la chaise sera placé, soit sur une vérandah ou en face d'une fenêtre ouverte.

Votre guérison dépend de votre fidélité à observer à la lettre les instructions qu'on vous donne.

(Clinic for pulmonary communicable diseases of the Health Department of the city of New-York).

LA LUTTE CONTRE LA TUBERCULOSE

ETATS-UNIS - - . CANADA

Il est nécessaire, avant de terminer la lecture de ce petit livre, d'avoir une idée d'ensemble de l'organisation actuelle de la lutte contre la tuberculose au Canada et aux Etats-Unis.

Qu'il soit dit en passant que nos voisins ne figurent pas ici pour établir une comparaison, cependant il est utile de connaître la marche suivie et les progrès accomplis dans chaque pays séparément de l'Amérique du Nord.

Il y a dix ans, l'organisation anti-tuberculeuse était presque à ses débuts au Canada, nos voisins, au contraire, étaient déjà passablement outillés. Mais depuis lors la lutte a été conduite rondement de chaque côté de la ligne 45ème.

ETATS-UNIS.—Population 95 millions.

La "National Association for the study and prevention of tuberculosis", dont le bureau-chef est à New-York, est la principale organisation. Elle est composée de médecins éminents et de philanthropes dévoués qui travaillent d'un commun accord et par tous les moyens à l'enrayement de la tuberculose.

Plus de 2500 agences, sur toute l'étendue des Etats-Unis, lui sont affiliées.

L'association a, de plus, formé au-delà de 1000 sociétés anti-tuberculeuses. Aujourd'hui on compte

environ 550 sanatoria et hôpitaux avec un total de 35,000 lits pour consommateurs de toutes catégories, ce qui représente environ 400 lits par million de population, 400 dispensaires employant 1000 médecins donnent des consultations gratuites; dans ces dispensaires on fait l'examen des malades, donne des conseils, distribue des brochures, etc., en un mot on fait l'éducation de tous ceux qui se présentent, qu'ils soient tuberculeux ou non; ce sont de vraies écoles anti-tuberculeuses.

3000 infirmières font la visite des tuberculeux à domicile et continuent leur éducation.

Environ 200 écoles en plein air fonctionnent régulièrement.

45 états et 200 villes ont passé des lois et règlements anti-tuberculeux; 40 états font des campagnes d'éducation et pas moins de cent millions de pamphlets et brochures ont été distribués durant ces dix dernières années.

En étudiant la question de plus près, on s'aperçoit du côté défectueux de la lutte; ainsi certains états n'ont pratiquement rien fait: pas une seule ligue pas un seul dispensaire, pas une école en plein air, pas un sanatorium.

D'autres, au contraire, et à leur plus grand honneur, avancent rapidement.

L'Etat de New-York en tête battant la marche avec 100 sanatoria pouvant hospitaliser 8500 tuberculeux, 64 cliniques et dispensaires, 488 associations et 34 écoles en plein air.

Enfin les Américains comprennent qu'il fallait commencer par faire l'éducation du peuple; puis vient la déclaration obligatoire, l'examen gratuit de l'expectoration, la désinfection gratuite des chambres et habitations occupées par des tuber-

culeux, l'assistance aux tuberculeux et à leur famille, les mesures éducationnelles imprimées en plusieurs langues, etc.

Voilà en quelques mots les grandes lignes de l'organisation de la lutte contre la tuberculose telle qu'elle est constituée aux Etats-Unis.

CANADA.—Population 7,204,838.

Le plan de lutte adopté dans notre pays comprend : des ligues anti-tuberculeuses, dispensaires, cliniques, écoles en plein air, colonies de vacance, sanatoria.

La ligue est la pierre fondamentale de toute organisation. C'est par elle qu'il faut commencer car elle enrôle un grand nombre de personnes qui, chacune dans sa sphère, fait l'éducation du peuple.

Puis à la ligue s'accrole le dispensaire qui attire à lui toutes personnes tuberculeuses ou prédisposées.

Au Canada, c'est "l'Association canadienne pour l'enrayement de la tuberculose" dont le siège principal est à Ottawa, qui est l'âme directrice du mouvement.

Cette association est subventionnée par le gouvernement fédéral.

Voyons ce que chaque province a fait pour la lutte anti-tuberculeuse.

ONTARIO.—Population 2,523,274.

C'est dans cette province que l'organisation est la plus complète ; en effet on compte 24 ligues anti-tuberculeuses, 7 dispensaires, 16 sanatoria pouvant hospitaliser 893 tuberculeux de toutes catégories, plusieurs infirmières visiteuses à domicile, un bon nombre d'écoles en plein air, colonies de vacance.

QUEBEC.—Population 2,002,712.

Dans la Province de Québec on compte 7 ligues anti-tuberculeuses, 4 dispensaires, 7 sanatoria ou hôpitaux pouvant recevoir 200 tuberculeux. Montréal et Québec possèdent des infirmières qui font la visite des tuberculeux à domicile.

Une seule école en plein air, à Montréal.

COLOMBIE-ANGLAISE. — Population 392,480.

Cette province compte 30 ligues anti-tuberculeuses et 2 sanatoria pouvant recevoir 115 malades.

MANITOBA.—Population 455,814.

L'organisation se compose de 2 ligues anti-tuberculeuses, un dispensaire, 2 sanatoria pouvant hospitaliser 85 tuberculeux.

NOUVEAU-BRUNSWICK.—Population 351,889.

Ici on trouve 4 ligues, 2 sanatoria pouvant recevoir 90 malades.

NOUVELLE-ÉCOSSE.—Population 492,338.

Cette province compte 23 ligues anti-tuberculeuses et un sanatorium de 40 lits.

ISLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD.—

Population 93,728.

L'organisation comprend 4 ligues, un dispensaire et un sanatorium.

SASKATCHEWAN.—Population 492,432.

Bien que cette province soit relativement jeune, on compte déjà 21 ligues anti-tuberculeuses.

ALBERTA.— Population 374,663.

Trois lignes anti-tuberculeuses dans cette province.

En résumé, disons que l'organisation de la lutte contre la tuberculose, au Canada, c'est-à-dire pour une population de 7 millions, comprise entre l'Atlantique d'une part et le Pacifique de l'autre, comprend 118 lignes, 13 dispensaires, 31 sanatoria pouvant recevoir 1423 tuberculeux de toutes catégories; soit environ 200 lits par million de population.

De ces 1423 lits, il faut tenir compte que l'Ontario en fournit, à elle seule, 893. Il reste donc 530 lits pour 5 millions de population, soit environ 100 lits par million d'habitants pour les autres provinces.

En plus de cette organisation due à l'initiative privée et à la philanthropie, les provinces ont fait les lois suivantes :

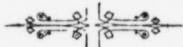
Déclaration obligatoire de la tuberculose; défense de cracher dans les endroits publics; désinfection des habitations infectées; lois qui réglementent l'espace cube, la ventilation, l'émanation des poussières, la confiscation de la viande tuberculeuse, etc.

Dans chaque province il existe un laboratoire, mis à la disposition des médecins, où l'expectoration est examinée gratuitement.

D'ores et déjà on peut ajouter que la lutte contre la "Peste Blanche" a été organisée dans les villes seulement et que les districts ruraux ont été négligés ce qui est une grave erreur, attendu que le nombre de décès par tuberculose dans ces derniers est presque aussi élevé que dans les centres urbains. 11.51%

de la mortalité générale pour les populations urbaines, 9.14% de la mortalité générale pour les populations rurales.

Grâce à l'action généreuse du gouvernement, une partie de la lacune va être comblée en mettant entre les mains du peuple ce petit volume qui, j'ose l'espérer, contribuera à la diffusion des notions élémentaires et indispensables de la lutte contre la tuberculose.



BIBLIOTHÈQUE
SAINT-SULPICE

RECEIVED
MAY 10 1910
U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

TABLE DES MATIÈRES

	PAGES.
PRÉFACE.....	...

I

LA TUBERCULOSE MALADIE CONTAGIEUSE

Historique	1
Etiologie Sociale.....	2
Etiologie Climatérique.....	3
Statistique—Notre saignée nationale.....	4
Qu'est-ce que la tuberculose ?	8
De la contagion.—Comment prend-on la tuberculose ?.....	9
Comment se fait la contagion par le poumon ?.....	9
Comment se fait la contagion par l'estomac ?.....	10
Comment se fait la contagion par la peau ?.....	11
De la prédisposition.....	12
La prédisposition est congénitale ou acquise	12
Logements insalubres.....	14
L'alcoolisme.....	22

II

LA TUBERCULOSE MALADIE ÉVITABLE

Comment peut-on éviter la tuberculose ?	27
On évitera la tuberculose en faisant la guerre aux crachats.....	27
Des crachoirs.....	29
On évitera la tuberculose en faisant la guerre aux poussières.....	30
A la maison	30
A l'école.....	31
Dans les rues.....	31

Table des matières.—(Suite.)

	PAGES.
À l'atelier.....	32
On évitera la tuberculose en pratiquant la désinfection.....	33
Quels agents avons-nous à notre disposition pour détruire les germes?	33
On évitera la tuberculose en faisant la guerre aux aliments tuberculeux.....	38
On évitera la tuberculose en luttant contre la prédisposition.....	40
On évitera la tuberculose en faisant la guerre aux logements insalubres.....	41
On évitera la tuberculose en faisant la guerre à l'alcoolisme.....	44
On évitera la tuberculose en évitant le surménagement intellectuel et physique.....	46

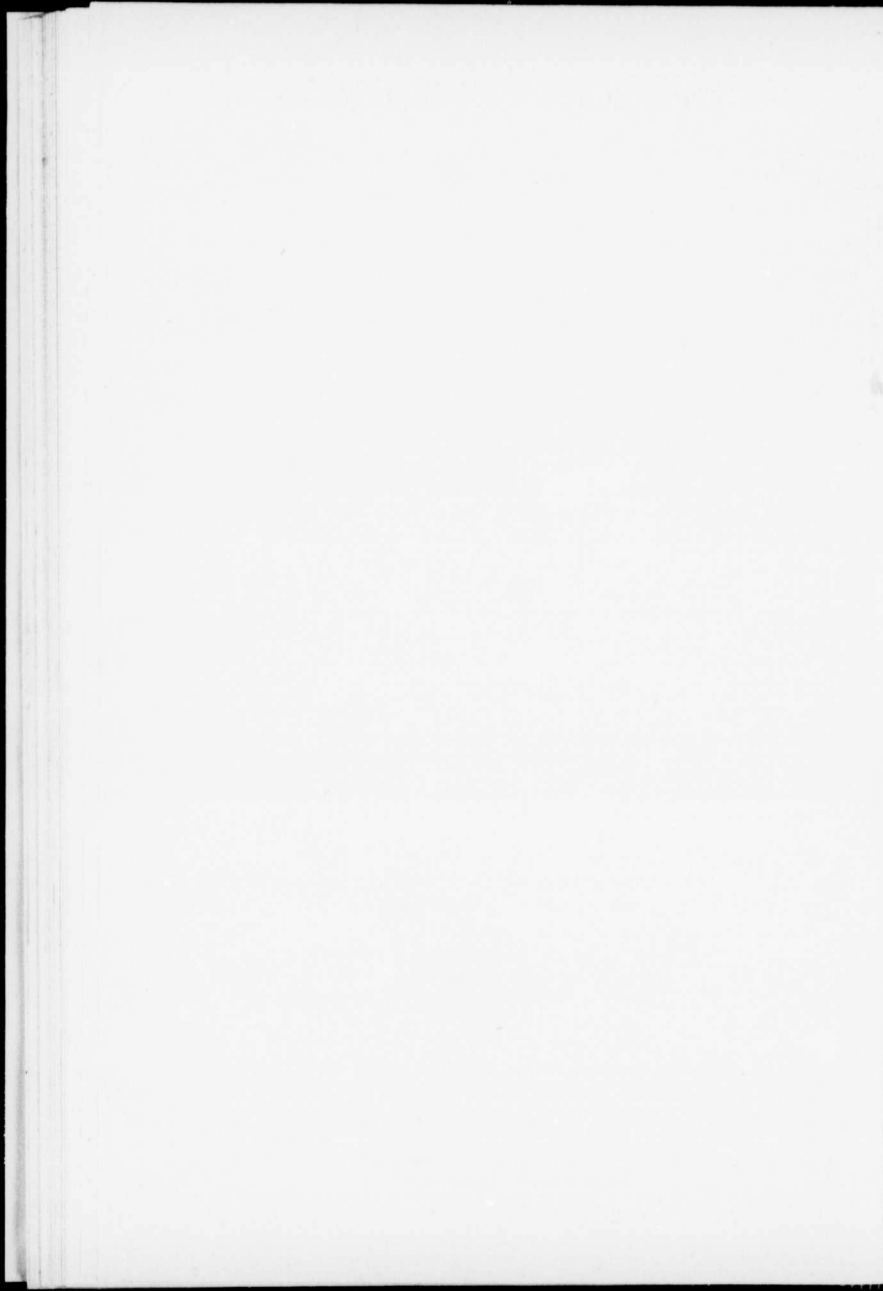
III

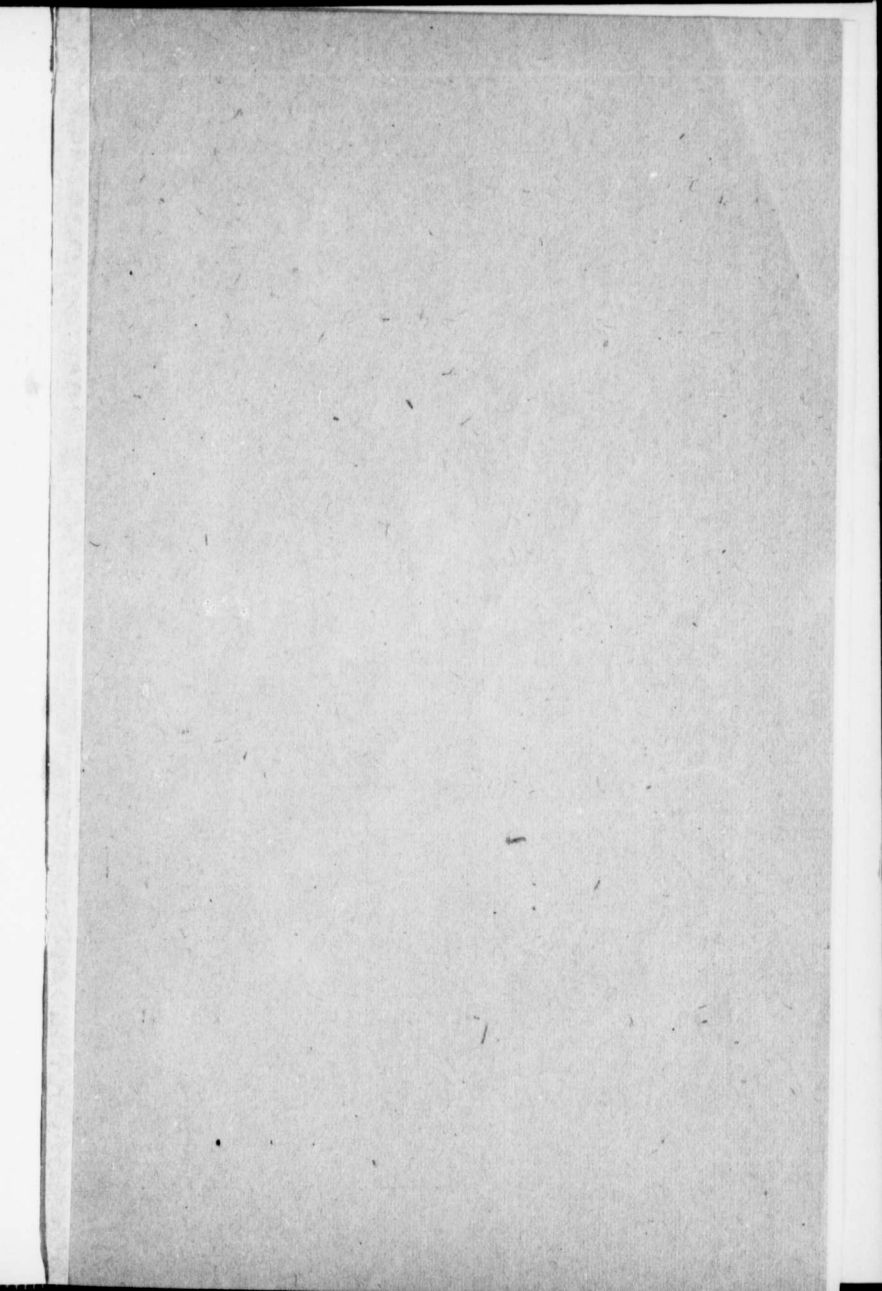
LA TUBERCULOSE MALADIE CURABLE.

La tuberculose est-elle curable?.....	51
Comment guérit-on la tuberculose?.....	54
Traitement de la tuberculose à domicile.....	55
Cure d'air.....	55
Cure de repos.....	56
Cure d'alimentation.....	56
Cure par le froid.....	58
Hygiène générale.....	59
Horaire.....	59
Sanatorium.....	60
Qu'est-ce qu'un sanatorium?.....	60
Conclusions.....	61
Avis aux patients.....	64
La lutte contre la tuberculose : Etats-Unis, Canada.....	68

OUVRAGES CONSULTÉS

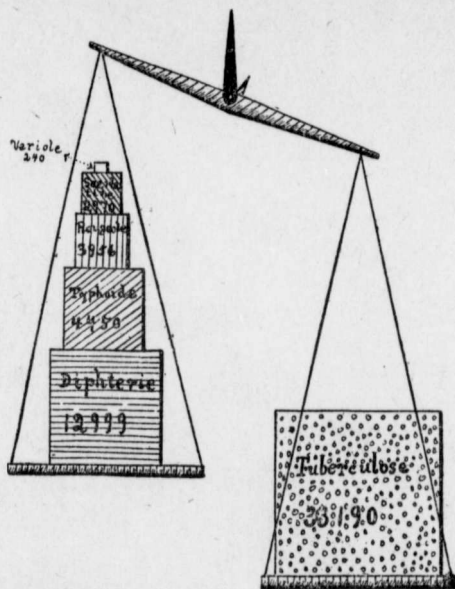
- Congrès Internationaal de la Tuberculose 1905... PARIS.
- BROUARDEL.....La lutte contre la Tuberculose PARIS 1901.
- KNOPF.....La Tuberculose considérée comme ma-
ladie du peuple..... PARIS 1902.
- ROMME.....La lutte sociale contre la Tuberculose PARIS.
- DORET.....La Tuberculose Maladie Contagieuse,
Évitable, Curable..... PARIS 1904.
- AURIGO.....La Vérité sur la Tuberculose..... PARIS 1905.
- COSTE de LAGRAVE.Sanatorium. — Ecole. — Premiers Pré-
ceptes aux Tuberculeux. PARIS 1904.
- “ “ Exercices de la respiration..... PARIS 1903.
- “ “ Pourquoi les Tuberculeux meurent-ils à
la ville, à la campagne, au Sanato-
rium ?..... PARIS 1903.
- VIDAL.....Le rôle de la femme dans la lutte contre
la tuberculose..... PARIS 1903.
- HUBLE.....Guide hygiénique contre la Tuberculose. PARIS 1903.
- BOUREILLE.....La Loi et l'Initiative Privée contre la
Tuberculose..... PARIS 1903.
- “ “ Diagnostic précoce de la tuberculose pul-
monaire par la mensuration de la poi-
trine.....
- LAFARGUE.....L'organisation de la lutte contre la Tubercu-
lose..... PARIS 1905.
- FLICK.....La Contagion domestique de la Tubercu-
lose (Extrait du Bulletin Sanitaire
Nov. 1904) Prov. Qué. Canada.
- ROBIN.....Régime des Tuberculeux. (Extrait du
Journal de Diététique No 1).....Nov. 15, 1910.
- NOBECOURT... Traitement de la tuberculose chez les
enfants “Le Monde Médical”..... 5 juin 1910.
- DEBOVE.....Transmission de la Tuberculose par le
lait. “Le Monde Médical”..... 15 février 1911.
- RENON.....Le Traitement scientifique— Pratique de
la Tuberculose Pulmonaire..... Paris 1911.
- VALIN.....3ème Convention Annuelle des Services Sanitaires de
la Province de Québec.
- “ “ Conférence.—L'Alcoolisme Maladie Sociale.
- Statistiques Tuberculeuses publiées par le Bureau d'Hygiène de la Pro. Qué.
- Rapport de la Commission Royale de la Tuberculose. Prov. Qué. 1909-1910-
- TUBERCULOSIS DIRECTORY—National Association for the study and
prevention of Tuberculosis. New-York 1911-13.
- THIRTEENTH ANNUAL REPORT.—The Canadian Association for the
Prevention of Tuberculosis.





Statistiques de la Tuberculose

Province de Québec



240 Variolle
 2,970 Scarlatine
 3,956 Rougeole
 4,450 Typhoïde
 12,999 Diphtérie

24,615

La Tuberculose, à elle seule, a causé plus de décès que toutes les autres maladies contagieuses réunies.

STATISTIQUES DE ONZE ANS
1896 - 1906