

Technical and Bibliographic Notes / Notes techniques et bibliographiques

Canadiana.org has attempted to obtain the best copy available for scanning. Features of this copy which may be bibliographically unique, which may alter any of the images in the reproduction, or which may significantly change the usual method of scanning are checked below.

Canadiana.org a numérisé le meilleur exemplaire qu'il lui a été possible de se procurer. Les détails de cet exemplaire qui sont peut-être uniques du point de vue bibliographique, qui peuvent modifier une image reproduite, ou qui peuvent exiger une modification dans la méthode normale de numérisation sont indiqués ci-dessous.

- Coloured covers / Couverture de couleur
- Covers damaged / Couverture endommagée
- Covers restored and/or laminated / Couverture restaurée et/ou pelliculée
- Cover title missing / Le titre de couverture manque
- Coloured maps / Cartes géographiques en couleur
- Coloured ink (i.e. other than blue or black) / Encre de couleur (i.e. autre que bleue ou noire)
- Coloured plates and/or illustrations / Planches et/ou illustrations en couleur
- Bound with other material / Relié avec d'autres documents
- Only edition available / Seule édition disponible
- Tight binding may cause shadows or distortion along interior margin / La reliure serrée peut causer de l'ombre ou de la distorsion le long de la marge intérieure.

- Coloured pages / Pages de couleur
- Pages damaged / Pages endommagées
- Pages restored and/or laminated / Pages restaurées et/ou pelliculées
- Pages discoloured, stained or foxed / Pages décolorées, tachetées ou piquées
- Pages detached / Pages détachées
- Showthrough / Transparence
- Quality of print varies / Qualité inégale de l'impression
- Includes supplementary materials / Comprend du matériel supplémentaire
- Blank leaves added during restorations may appear within the text. Whenever possible, these have been omitted from scanning / Il se peut que certaines pages blanches ajoutées lors d'une restauration apparaissent dans le texte, mais, lorsque cela était possible, ces pages n'ont pas été numérisées.

- Additional comments / Commentaires supplémentaires: Pagination continue.

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

Organe Officiel du Conseil Provincial d'Hygiène
et de la Société d'Hygiène de la
Province de Québec.

PARAISSANT LE 25 DE CHAQUE MOIS

DIRECTEURS:

LE DR J. I. DESROCHES,
RÉDACTEUR EN CHEF,
BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

LE DR J. A. BEAUDRY,
ADMINISTRATEUR,
76, RUE ST. GABRIEL.

MONTREAL.

SEPTEMBRE 1891

ABONNEMENT : \$1.50, PAYABLE D'AVANCE.

MAISON FONDÉE EN 1859

HENRY R. GRAY

CHIMISTE-PHARMACIEN

122 GRANDE RUE ST-LAURENT 122

AU COIN DE LA RUE LAGAUCHETIERE

MONTREAL.

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

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

Conditions du Journal, voir page

SOMMAIRE

Circulaire au Clergé par son Eminence le Cardinal E.-A. Taschereau, Archevêque de Québec.—Correspondance : à propos de statistique.—Réponse à M. le docteur Saint-Germain.—Récapitulation de la statistique vitale et mortuaire de la population catholique de la province de Québec.—Les sépultures étrangères.—Communication par M. le Dr E.-F. Panneton.—Les leçons de l'hygiène.—Le recensement.—Comment on se repose.—Dictionnaire des aliments.—Education classique : nouvelle ère.—Au foyer du presbytère.—La mission de la femme.—Bibliographie.

CONDITIONS DU JOURNAL

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

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

Les manuscrits restent la propriété du journal.

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

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

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

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

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

ANNUAIRE CATHOLIQUE
DE LA NOUVELLE ANGLETERRE
POUR L'ANNEE 1891

(ONZIÈME ANNÉE)

Cet Annuaire contient une vie des Saints illustrée, à l'usage des familles, où l'on trouve une lecture pour chaque jour du mois.—Il contient encore, outre une quantité d'informations utiles, la liste complète des prêtres Canadiens-français des Etats-Unis.

Publié par O. T. PARADIS,
à WOONSOCKET, *RHODE ISLAND.*

ANTOINE ROY

AGENT-COLLECTEUR.

113, *rue Saint-Christophe* (Près de la *rue Mignonne*).

HEURES DE BUREAU : { l'avant-midi, de 8 à 9 heures.
le soir, de 6 à 7 ½ " "

Je m'occupe spécialement de la collection des comptes des médecins. Je collecte à domicile, et je rend régulièrement compte toutes les semaines de l'argent collecté. J'invite donc respectueusement MM. les Médecins à me confier leurs comptes que je collecterai toujours avec politesse et promptitude.

Les meilleures garanties sont fournies.

MORTON, PHILLIPS & CIE

PAPETIERS - RELIEURS - IMPRIMEURS

1755, Rue Notre-Dame

MONTREAL

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

COMMERCE CONSIDERABLE DANS LA PAPETERIE.

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

 Commandes exécutées avec soin et ponctualité.

J. A. U. BEAUDRY

ARPEUTEUR,

INGENIEUR CIVIL

ET ARCHITCETE

(Bâtisse de l'Imprerie)

No 107, Rue St-Jacques,

MONTREAL.

Téléphone No 1969.

LE



contient, sous la forme la plus facile à digérer, tous les éléments nutritifs d'un boeuf de première qualité.

LE REMEDE DU
PERE MATHIEU !



*Mon affectionné
Théodore Mathieu*

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

LE REMEDE DU PERE MATHIEU

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

Vendu par les Pharmaciens, \$1.00 la bout.

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

HYPHOSPHITES CARRIERE

Syr. Hypophos. Co. Elixir Hypophos. Co.

AVEC QUININE, TR DE NOIX VOMIQUE ET MANGANESE

Chaque drachme contient $\frac{1}{8}$ de grain d'Hypophosphite de calcium, $\frac{1}{8}$ de grain de chaque Hypophosphite de potasse et de fer, $\frac{1}{8}$ de grain d'Hypophosphite de Manganèse, $\frac{1}{8}$ de grain de muriate de Quinine (français) et 2 gouttes de teinture de noix vomique.

R^s CARRIERE, Chimiste Droguiste,

No 1341, RUE STE-CATHERINE, MONTREAL.

Téléphone, — 6141.

Echantillon fourni sur demande. | Dépôt dans toutes les Pharmacies.

INSTITUT VACCINOGENE

DE LA

PROVINCE DE QUEBEC.

A Messieurs les Médecins,

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

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

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

Prix : Une boîte contenant 10 pointes, \$1.00.

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

DR ED. GAUVREAU,

Propriétaire et Gérant,

CHEMIN STE-FOIE, QUEBEC,

OUVRAGES APPROUVÉS

PAR LE

Comité Catholique du Conseil de l'Instruction Publique.

TRAITÉ ELEMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVÉE

Prix : 35 centins l'unité

— ET —

CATECHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE

Prix : 8 centins l'unité

PAR

Le Dr J.-I. DESROCHES.

EN VENTE AU BUREAU DE CE JOURNAL

L'HYGIÈNE DANS L'ÉDUCATION

Conférence faite devant l'Union Catholique de Montréal,
le 15 mars dernier, par

LE DR J.-I. DESROCHES

Brochure in 8° de 14 pages.

L'exemplaire : - 15 centins.

PRECEPTES DE L'HYGIÈNE SCOLAIRE

Travail fait sur la demande d'un de nos plus éminents Dignitaires
ecclésiastiques de la province de Québec.

(Approuvé par le Conseil de l'Instruction publique, en septembre 1891)

Brochure in 8° de 14 pages.

L'exemplaire : - 10 centins.

CONTREXÉVILLE
SOURCE DU PAVILLON
<i>La seule décrétée d'intérêt public</i> Souveraine et sans rivale dans les affections de :
GOUTTE,
GRAVELLE,
DIABÈTE,
MALADIES DU FOIE,
VOIES URINAIRES,
<i>Brochures, Guides, Renseignements, etc.</i> S'adresser à Paris : 6, Rue de la Chaussée-d'Antin.
SOURCE DU PAVILLON

A. BRISSETTE, FILS

Agent pour le Canada,

54, Rue St-Frs-Xavier

MONTREAL.

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE FONDÉ EN 1884

VIII^e ANNÉE MONTRÉAL, SEPTEMBRE 1891 No 5

LA REDACTION : LE DR J.-i. DESROCHES.
L'ADMINISTRATION : LE DR J.-A. BEAUDRY.

CIRCULAIRE AU CLERGÉ

LE CONSEIL D'HYGIÈNE ET LES STATISTIQUES VITALES DE LA PROVINCE DE QUÉBEC
EN 1889 ET 1890

{ ARCHEVÊCHÉ DE QUÉBEC,
5 septembre 1891.

Monsieur,

Vous avez dû recevoir dernièrement, ou vous recevrez bientôt le Règlement du Conseil d'Hygiène de la Province de Québec et de plus les Statistiques Vitales et Mortuaires de la population catholique de cette Province, pour les années 1889 et 1890.

M. Elzéar Pelletier, secrétaire du Conseil d'Hygiène, envoie en même temps des remarques très importantes sur la nécessité de prendre des moyens pour diminuer dans notre Province ce qu'il appelle avec raison un VÉRITABLE GASPILLAGE DE VIES.

La moyenne de la mortalité annuelle ne devrait pas dépasser 16 par 1000, et pourtant le tableau démontre que, sur un total de 550 paroisses, 530 ont une mortalité au-dessus de cette moyenne.

“ Pourquoi ne prendrions-nous pas les moyens de prévenir tant de morts prématurées, puisqu'elles sont évitables ? ”

“ Pourquoi l'hygiène qui, partout ailleurs, a rendu et rend encore de si grands services, n'en ferait-elle pas autant parmi nous, si ses préceptes et ses conseils étaient plus répandus et plus suivis au milieu de nos populations ? ”

Le Conseil d'Hygiène compte avec raison sur le clergé pour l'aider à vaincre les préjugés qui constituent un obstacle sérieux à la mise en pratique de ses préceptes salutaires.

Il faut empêcher les visites qui se font dans les maisons où il y a des maladies contagieuses ; les enfants des familles où il y a une de ces maladies, ne doivent pas aller aux écoles ni aux autres lieux de réunion. Les funérailles publiques des personnes mortes de maladies contagieuses sont souvent un danger imminent.

Dans les Règlements du Conseil d'Hygiène il y a tout ce qui peut être utile pour conserver chaque année des milliers de vies.

Vous aurez peut-être quelques difficultés à surmonter pour faire comprendre la nécessité de ces précautions, mais vous n'aurez que plus de mérite à remplir ce devoir et l'on finira par vous témoigner de la reconnaissance. Dans tous les cas Dieu vous en donnera une récompense.

Veillez agréer, Monsieur, l'assurance de mon dévouement.

E. A. CARD. TASCHEREAU,

Arch. de Québec.

NOTE DE LA RÉDACTION.—Son Éminence le Cardinal E.-A. Taschereau, Archevêque de Québec, en adressant cet Circulaire au Clergé Catholique de cette province, imprime un essor considérable à l'hygiène au Canada. C'est pour nous une nouvelle preuve que l'œuvre de vulgarisation à laquelle nous travaillons volontiers depuis huit ans est comprise comme une science pouvant assurer le bien-être physique, intellectuel et moral de l'homme.

Honneur à l'hygiène !

CORRESPONDANCE.

A propos de statistique

Messieurs les Rédacteurs,

Je lis toujours avec intérêt tout écrit portant la signature de M. le Dr J.-I. Desroches, le savant rédacteur en chef du *Journal d'hygiène populaire*. Les études sérieuses que ce distingué confrère a faites dénotent chez lui un ardent amour du travail et la bien louable ambition d'être utile. A ces titres, donc, il a droit à la reconnaissance et aux remerciement de ceux qui, de près ou de loin, s'occupent de l'importante question de l'hygiène publique ou privée. C'est un sujet fécond et digne de l'attention des économistes. Ceci posé, M. le Dr Desroches me permettra bien, j'espère, de m'inscrire en faux contre son article: "Statistique vitale" paru dans le No de juin du *Journal d'hygiène populaire*.

Tout d'abord je prie le savant auteur du "Catéchisme d'hygiène privée," de croire que je ne suis pas un ceux qui pensent

et croient que tout est pour le mieux, en fait d'hygiène, dans la province de Québec, et je pourrais ajouter, sans froisser *nos amis des autres provinces*, dans toute la Puissance, certes non ! Mais de là à conclure, comme le fait M. le Dr Desroches, que l'état sanitaire de la province de Québec est alarmant, il y a très loin.

L'argumentation du savant et érudit confrère pêche par la base.

Pour juger sainement l'état sanitaire d'une ville ou d'un pays, il ne suffit pas, pas plus que pour un recensement, de prendre quelques paroisses ou une ou deux années au hasard ; il faut, pour être exact, s'appuyer sur la statistique fournie par la grande majorité des paroisses et sur une décade. Or, M. le Dr Desroches ne base sa statistique que sur deux années, 1889 et 1890, et encore la statistique présentée est-elle incomplète ; c'est ainsi que sur neuf paroisses du comté de St-Hyacinthe, et dix comté de Bagot, il ne la donne que pour six paroisses dans deux comtés ; je pourrais mentionner Rouville, Richelieu, Drummond et Arthabaska et autres où elle ne figure que pour un tiers, un quart et même moins, des paroisses de ces divers comtés, sans parler des graves lacunes qu'on y constate. Qui sait si le rapport de la mortalité n'eût pas été beaucoup moindre si la statistique vitale avait été prise dans les paroisses voisines.

Et les villes de 1er, 2ème et 3ème ordres qui brillent par leur absence, qu'en fait donc M. le Dr Desroches ? est-ce quelles ne comptent pas ? Allons donc, soyons sérieux.

Une autre considération qui n'est pas sans valeur, est celle-ci. Tout médecin qui a exercé sa profession pendant quinze ou vingt ans, devra convenir que les maladies éruptives et autres dites de l'enfance : la scarlatine, la rougeole, la roséole, la coqueluche, et autres plus désastreuses encore, mais de tous les âges : la typhoïde, la picotie, la diphtérie, exercent toujours leurs ravages séparément ; jamais concurremment. Je ne pose pas une théorie, je constate seulement ce qu'une expérience de près de quarante ans m'a appris. Je n'ai jamais vu, à moins que ça ne fut par accident, par exception, deux de ces maladies sévir en même temps dans la même localité. Ainsi, une année ce sera la scarlatine avec ses divers caractères de malignité ; une autre année, la roséole ou la rougeole, maladies bien bénignes celles-là mais généralement suivies de coqueluche, et qui néanmoins fournissent leur faible

contingent de mortalité. Ainsi des autres maladies plus désastreuses, fièvres typhoïdes, variole, diphtérie qui se succèdent à tour de rôle.

Je ne crois pas faire acte d'hérésie médicale en affirmant ce qui précède ; au reste, je serais fort heureux si des confrères, mieux informés que moi, me démontreraient mon erreur, si erreur il y a. Donc, si les vues que j'émetts sont justes et fondées, il est évident que M. le rédacteur du *Journal d'hygiène populaire* a fait fausse route dans ses prémisses et conséquemment dans ses conclusions. La statistique telle que publiée dans le dernier numéro du *Journal d'hygiène populaire* est fausse et ne donne pas une idée juste de l'état sanitaire de la province de Québec ; bien plus, elle de nature à jeter du discrédit et à faire croire aux étrangers que le Canada Français est un pays inhabitable, malsain, insalubre, où les lois les plus élémentaires de l'hygiène sont ignorées et où l'on meurt *druc comme mouches*. Si c'était le cas, comment expliquer l'augmentation extraordinaire de la population Canadienne-française, malgré l'émigration désastreuse qui la décime chaque année. L'excédant de la natalité sur la mortalité chez un peuple doit être un *criterium* certain de l'hygiène suivie par une population.

Loin de moi, assurément, l'intention d'amoinrir en quoi que ce soit l'importance des travaux auxquels se livre M. le Dr Desroches, avec autant de zèle que de dévouement. Encore une fois mille fois non ; il faut rendre à César ce qui lui appartient ; le premier dans cette carrière en ce pays, il a ouvert la route et a tracé une voie que d'autres devront suivre après lui. Mon but dans cette critique a été de signaler les écueils méconnus dont on ne s'est pas soucié, et empêcher d'autres de venir s'y heurter.

Je suis convaincu que l'auteur ne m'en voudra pas, qu'au contraire il m'en saura gré dans l'intérêt de la vérité et de la justice.

Merci de votre hospitalité, messieurs les rédacteurs, et pardon de la longueur de cette correspondance,

Veuillez agréer, etc.,

J. H. L. ST-GERMAIN,

St-Hyacinthe, 28 juillet 1891.

RÉPONSE A M. LE DOCTEUR SAINT-GERMAIN

L'article qui précède et que nous reproduisons de " L'Union Médicale, " a pour auteur un confrère éminent, M. le docteur Saint-Germain, de Saint-Hyacinthe. Nous nous empressons de saluer loyalement ce distingué confrère parce qu'il se présente comme un homme qui croit sincèrement servir une bonne cause et qui, confiant dans le résultat, nous invite à rompre des lances avec lui.

Les paroles élogieuses obligent. C'est pourquoi nous prions M. Saint-Germain de bien vouloir recevoir nos sincères remerciements pour les bons sentiments qu'il nous exprime.

Maintenant allons au fond de l'article en question, et présentons-en la caractéristique.

1. M. le docteur Saint-Germain prétend que les statistiques mortuaires et vitales de la population catholique de la province de Québec, pour les années 1889 et 1890, que nous avons publiées dans ce journal, sont incomplètes et, partant, sans valeur, parce qu'elles ne s'étendent pas à la majorité des paroisses de cette province.

2. M. le docteur Saint-Germain considère que les maladies éruptives ou autres dites de l'enfance : la scarlatine, la rougeole, la roséole, la coqueluche, et autres plus désastreuses encore, mais de tous les âges : la typhoïde, la variole, la diphtérie exercent toujours leurs ravages séparément ; jamais concurremment.

3. Que l'excédant de la natalité chez un peuple doit être un criterium certain que l'hygiène est suivie par une population.

4. Enfin, M. le docteur Saint-Germain conclut que les statistiques mortuaires et vitales de la population catholique de la province de Québec, telles que publiées dans ce journal, ne donnent pas une idée exacte de l'état sanitaire de cette province, et, de plus, qu'elles sont de nature à faire croire aux étrangers que le Canada français est un pays inhabitable, malsain, insalubre, où les lois les plus élémentaires de l'hygiène sont ignorées, et où l'on meurt dru comme mouches.

L'honorable confrère nous permettra la réplique sur le terrain qu'il a choisi.

D'abord vous faites erreur, M. Saint-Germain, quand vous dites que nos statistiques n'atteignent pas la majorité des paroisses de

la province de Québec. Nous sommes en droit de vous reprocher de ne pas avoir écouté ces sages paroles d'Octave-Auguste, et que répète encore l'écho des siècles : *festina lente*—hâtez-vous lentement. En effet, au temps où vous écriviez votre article, vous ne pouviez pas savoir si nos statistiques seraient complètes, ou non, car les numéros de juillet et d'août de ce journal n'étaient pas encore parus. Mais depuis vous avez dû vous apercevoir que vous avez eu tort de ne pas tenir compte des mots "à suivre" mis à la fin de notre article du mois de juin. Avec cette considération vous auriez attendu la fin de notre travail qui vous aurait permis de constater la présence de toutes les villes et paroisses de la province de Québec.

Vous dites encore, M. Saint-Germain, et pour cela vous invoquez vos quarante (40) années d'expérience, que la scarlatine, la rougeole, la roséole, la coqueluche, la typhoïde, la variole, la diphtérie, exercent toujours leurs ravages séparément; jamais concurremment. Vraiment, distingué confrère, votre longue expérience vient justement à l'encontre de ce qui se passe, se voit et se constate tous les jours. Ainsi ne voyons-nous pas tous les jours plusieurs des maladies que nous venons de mentionner, apparaître simultanément dans la même localité.

Pour mieux confirmer le lecteur dans ce que nous avançons ici, nous donnons l'extrait suivant de la statistique mortuaire de Montréal, pour l'année 1890.

ANNEE 1890	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Rougeole.....	0	0	2	0	5	3	3	3	1	4	23	18= 44
Scarlatine.....	2	1	0	3	1	0	0	1	2	1	4	1= 16
Diphtérie.....	10	13	13	12	12	9	5	15	9	18	18	12= 144
Fièvre typhoïde	2	0	0	3	3	4	7	10	12	11	10	5= 67
Coqueluche... ..	0	0	8	6	3	6	7	6	0	3	5	3= 48

Maintenant il est vrai dire que nous n'avons jamais vu deux maladies règner épidémiquement et simultanément au sein d'un peuple. Mais il n'est pas rare de voir une épidémie sévir dans une population, quand déjà quelqu'une des maladies en question exerce ci et là ses ravages.

Enfin, éminent confrère, permettez-nous de vous dire que nous trouvons singulier votre prétention d'attribuer aux maladies infectueuses une espèce de mouvement rotatoire au milieu des populations. Nous avouons franchement que nous ne partageons aucunement votre opinion.

Une troisième question : vous dites que " l'excédant de la natalité sur la mortalité chez un peuple est un criterium certain que l'hygiène est suivie par une population."

C'est un paradoxe que l'opinion que vous émettez-là.

Abordons la question.

D'abord l'hygiène fournit à l'homme les connaissances indispensables pour régler, dans tous ses détails, son existence. Elle lui permet heureusement d'éviter une foule d'écueils sur lesquels tant d'autres sont venus s'échouer et se perdre.

A l'aurore de la vie, des périls sans nombre menacent l'enfant. Il n'y a pas seulement à redouter les maladies ordinaires et les accidents de toutes sortes auxquels nous sommes sans cesse exposés. Leur fréquence et leur gravité ne sont presque rien à côté des dangers terribles que font courir aux jeunes enfants l'inexpérience des mères et les préjugés du vulgaire. L'hygiène a l'avantage de satisfaire l'intelligence parce qu'elle est une science pratique. Elle nous montre l'effroyable gaspillage de vie, de santé et de forces qui résulte de l'ignorance de ses principes et de ses connaissances chez le peuple. Elle nous dit que le plus sûr moyen de diminuer la mortalité infantile est non seulement d'écartier, par une hygiène bien comprise, les chances de maladies, mais encore de chercher à obtenir des constitutions très robustes.

L'amélioration de l'espèce humain est un problème assez facile à résoudre. Tout dépend du choix des alliances. L'âge, l'état de santé, le degré de parenté des époux, exercent une influence considérable sur l'organisation plus ou moins parfaite de leur descendance. L'hygiène a donc à déterminer dans le mariage, les conditions les plus propres à accroître la vitalité de l'enfant,

Les habitudes de débauche et d'alcoolisme sont, aux yeux de l'hygiéniste, une contre-indication formelle au mariage. Dans bien des cas, le débauché transmet à sa descendance des vices et des infirmités rébutants; heureusement les excès précoces entraînent fréquemment la stérilité. Dans bien des cas aussi, l'alcoolisme sert de cause à la folie, à l'épilepsie ou à l'hystérie.

Par ce qui précède nous pouvons dire que la natalité donne dans une mesure très approximative le degré de la moralité d'un peuple, comme la plus ou moins grande mortalité du premier âge de la vie fait connaître si l'hygiène est étudiée et observée par la population.

Pour avoir une idée exacte de la mortalité chez un peuple, il n'est pas nécessaire d'avoir une statistique de dix années. Il suffit de prendre la statistique de deux années consécutives qui n'ont pas été le théâtre de fléaux épidémiques et meurtriers. Une statistique de plusieurs années est nécessaire pour connaître si la mortalité diminue ou augmente.

Nous avons choisi les années 1889 et 1890; et comme preuve que notre choix a été judicieux, c'est que les chiffres des décès pour ces deux années sont presque les mêmes: en 1889, 30 623, et en 1890, 30 571.

Il est reconnu que notre mortalité infantile est considérable, excessive même. Nous devons conclure par là que l'hygiène est ignorée et, par conséquent, n'est pas observée par la population. Notre natalité est réellement surprenante, ce qui prouve que le peuple Canadien-français est moral.

Voilà la situation du peuple Canadien français, envisagée au point de vue de la natalité et de la mortalité; avec le concours de l'hygiène, nous pouvons faire belle et forte notre nationalité, la rendre digne de ses grandes destinées dans ce pays.

Il faudrait fermer les yeux à la lumière pour ne voir pas l'ignorance du peuple en hygiène. Dans un grand nombre de paroisses les chiffres mortuaires sont vraiment effroyables. Nous avons même certaines paroisses qui ont une mortalité plus élevée que la natalité. Ce sont là des vérités qu'il ne faut pas cacher. En ne jetant pas le cri d'alarme sur notre deuil national, nous pourrions ignorer la gravité du mal, et nous sommes en droit de sup-

poser qu'il s'aggraverait d'année en année. Ainsi il est du devoir de l'hygiéniste canadien d'insister sur le grand péril qui menace le peuple canadien-français. Et, quand il s'agit d'un grand péril, à l'exemple de Cassandre, dans Troie assiégée, il ne faut pas craindre de se répéter.

Il est incontestable que le tiers des décès dans la province de Québec sont déterminés par des maladies évitables. En faisant l'éducation hygiénique du peuple, nous pourrions améliorer les conditions d'existence, diminuer la mortalité infantile et prolonger la moyenne de la vie.

Si nous jetons un coup d'œil sur les conditions sanitaires actuelles de nos villes, de nos villages et de nos maisons, nous en trouvons un grand nombre qui sont construits en dehors des règles de l'hygiène. Et mieux que jamais, on sent que les causes qui engendrent les maladies et diminuent la vie sont sous le contrôle de l'hygiène. Nous ne pouvons pas espérer de supprimer totalement les maladies, mais il n'y a aucun doute que nous puissions diminuer leur fréquence. Si nous ne pouvons atteindre le *font et origo mali*, nous pouvons cependant rendre le terrain sur lequel il doit se développer tellement inhabitable qu'il reste stérile.

Enfin ce n'est pas vouloir déprécier la province de Québec, que de dire tout haut qu'il y a une consommation exagérée d'existences humaines. Au contraire, c'est montré aux autres peuples toute notre confiance en hygiène et notre amour ardent de travailler au bien-être physique, intellectuel et moral du peuple canadien-français. Nous avons, pour stimuler notre zèle et enforcer nos efforts notre Clergé catholique qui se préoccupe de tout ce qui intéresse l'hygiène.

Enfin, il ne faut pas avoir peur de signaler l'étendue de notre deuil national, de chercher, par des mesures multiples et diverses, à amoindrir le mal qui nous ronge. Il faut que, dans toutes nos lois, toutes nos mesures administratives, toute notre politique, nous ayons devant les yeux le douloureux et effrayant spectacle du minime accroissement de notre ancienne mère-patrie, la France.

1889

COMTES	POPULATION.	Naissances.	Taux de la natalité par 1000 habitants.	Décès.	Taux de la mortalité par 1000 habitants.
--------	-------------	-------------	--	--------	--

RECAPITULATION

Argenteuil.....	5726	269	46.97	158	27.59
Arthabaska.....	19497	1013	51.95	506	25.95
Bagot.....	18235	835	45.79	502	27.53
Beauce.....	33934	1760	51.86	819	24.13
Beauharnois.....	16444	731	44.45	388	23.59
Bellechasse.....	17380	807	46.31	371	21.92
Berthier.....	17371	840	48.35	522	30.05
Bonaventure.....	14246	621	43.59	307	21.55
Brome.....	3346	204	60.96	66	19.72
Chambly.....	10198	378	37.06	298	29.22
Champlain.....	27155	1194	43.96	604	22.24
Charlevoix.....	18231	884	48.48	332	18.21
Chateauguay.....	9746	433	44.42	211	21.65
Chicoutimi.....	16424	772	47.00	298	18.14
Compton.....	9158	490	53.50	195	21.29
Deux-Montagnes.....	13657	596	43.64	357	26.14
Dorchester.....	17226	756	43.88	340	19.73
Drummond.....	16076	950	59.09	379	23.57
Gaspé.....	16554	754	45.54	319	19.27
Hochelaga.....	32943	1761	53.45	1097	33.29
Huntingdon.....	8808	364	41.32	157	17.82
Iberville.....	10308	451	43.75	214	20.76
Jacques-Cartier.....	11367	582	51.20	411	36.15
Joliette.....	17894	985	55.04	538	30.06
Kamouraska.....	18764	851	45.35	394	20.91
Lac Saint-Jean.....	12697	736	57.96	286	22.52
Laprairie.....	10536	439	41.66	300	28.47
L'Assomption.....	13640	526	38.56	447	32.77
Laval.....	9137	435	47.60	299	32.72
Lévis.....	25721	1085	42.18	567	22.04
L'Islet.....	12461	589	47.26	289	23.19
Lotbinière.....	20390	936	45.90	447	21.43
Maskinongé.....	14397	672	46.67	422	29.31
Matane.....	15171	800	52.75	265	17.46
Mégantic.....	13062	706	54.04	340	26.02
Missisquoi.....	9746	461	47.30	181	18.57
Montcalm.....	10938	476	43.51	296	27.06
Montmagny.....	13114	595	45.37	323	24.63
Montmorency.....	11681	558	47.76	329	28.16

1890

COMTÉS	POPULATION	Naissances	Taux de la natalité par 1000 habitants.	Décès	Taux de la mortalité par 1000 habitants.
RÉCAPITULATION					
Argenteuil.....	5878	290	49.33	113	19.22
Arthabaska.....	19520	972	49.79	432	22.13
Bagot.....	18365	838	45.63	459	24.99
Beauce.....	34338	1758	51.19	762	22.19
Beauharnois.....	16275	669	41.10	406	24.94
Bellechasse.....	17239	775	44.95	331	19.20
Berthier.....	16660	841	50.48	503	30.19
Bonaventure.....	14737	629	42.68	221	14.99
Brome.....	3291	176	53.48	74	22.45
Chambly.....	10112	433	42.82	295	29.17
Champlain.....	27941	1180	42.26	621	22.22
Charlevoix.....	18480	864	46.75	283	15.31
Chateauguay.....	9855	438	44.44	205	20.81
Chicoutimi.....	16885	804	47.61	344	20.37
Compton.....	9354	502	53.64	196	20.95
Deux-Montagnes.....	13527	544	40.21	331	24.47
Dorchester.....	17201	724	42.09	372	21.62
Drummond.....	15855	843	53.17	400	25.23
Gaspé.....	17046	757	44.40	294	17.24
Hochelega.....	35208	1843	52.31	1130	32.09
Huntingdon.....	8692	308	35.43	208	23.93
Iberville.....	9608	437	45.47	232	24.14
Jacques-Cartier.....	11442	533	50.95	368	32.16
Joliette.....	17678	933	52.77	655	37.05
Kamouraska.....	18684	801	42.87	374	20.01
Lac Saint-Jean.....	13274	719	54.16	214	16.12
Laprairie.....	10455	423	40.45	294	28.12
L'Assomption.....	13294	515	38.73	435	36.43
Laval.....	9281	390	42.02	276	29.73
Lévis.....	25548	1036	40.55	648	25.36
L'Islet.....	13068	538	41.16	274	20.96
Lotbinière.....	20173	896	44.41	490	24.29
Maskinongé.....	14519	669	46.07	343	23.62
Matane.....	15769	802	50.85	376	23.84
Mégantic.....	13863	718	51.79	505	36.42
Missisquoi.....	9534	449	47.09	199	20.87
Montcalm.....	10966	463	42.22	340	31.00
Montmagny.....	13294	559	42.04	367	27.60
Montmorency.....	11659	542	46.49	353	30.27

1889

COMTÉS	POPULATION	Naissances	Taux de la natalité par 1000 habitants	Décès	Taux de la mortalité par 1000 habitants.
--------	------------	------------	---	-------	--

RECAPITULATION (Suite)

Montréal (Ville-City).....	156593	7330	46.79	4750	30.33
Napierville.....	9113	440	48.28	257	28.20
Nicolet.....	25702	1243	48.36	733	28.51
Ottawa.....	42289	2460	58.17	1103	26.08
Pontiac.....	7276	363	49.89	130	17.86
Portneuf.....	23355	1104	47.27	675	28.90
Québec (Comté-County).....	18119	842	46.47	540	29.80
Québec (Ville-City).....	58500	2473	42.27	1805	30.85
Richelieu.....	18110	941	51.96	521	28.76
Richmond.....	8731	429	49.13	205	23.47
Rimouski.....	13591	660	48.56	251	18.46
Rouville.....	14106	622	44.09	318	22.54
Shefford.....	15846	818	51.62	393	24.80
Sherbrooke.....	6448	312	48.38	168	26.05
Soulanges.....	8995	408	45.35	203	22.57
Stanstead.....	7092	374	52.73	150	21.15
St-Hyacinthe.....	18183	863	47.46	649	35.69
St-Jean.....	10047	456	45.38	242	24.08
St-Maurice.....	10323	487	47.17	251	24.31
Témiscouata.....	23078	1187	51.43	531	23.00
Terrebonne.....	22245	1063	47.78	624	28.05
Trois-Rivières (Ville-City).....	8430	411	48.75	248	29.41
Vaudreuil.....	10000	463	46.30	199	19.90
Verchères.....	11694	569	48.65	373	31.89
Wolfe.....	11962	581	48.57	288	24.07
Yamaska.....	14600	707	48.42	442	30.27
Grand Total.....	1167807	55901	47.86	30623	26.22

On lit dans la REVUE EUROPÉENNE de Paris :

Nous avons reçu de Montréal (Canada), une publication française : *Journal d'hygiène populaire*, qui donne le pion à bien des journaux et revues de médecine publiés à Paris. Nous puiserons quelquefois des avis et des conseils que donnent nos amis transatlantiques pour les communiquer à nos lecteurs.

1880

COMTÉS	POPULATION	Naissances	Taux de la natalité par 1000 habitants.	Décès	Taux de la mor- talité par 1000 habitants.
--------	------------	------------	--	-------	--

RECAPITULATION (Suite)

Montréal (Ville-City).....	161290	7393	45.83	4592	28.47
Napierville.....	8780	378	43.05	223	25.39
Nicolet.....	25931	1190	45.89	736	28.38
Ottawa.....	42987	2361	54.92	1054	24.52
Pontiac.....	7501	395	52.65	132	17.59
Portneuf.....	23084	1056	45.74	703	30.45
Québec (Comté-County).....	17361	825	47.52	564	32.48
Québec (Ville-City).....	58500	2415	41.28	1893	32.52
Richelieu.....	17832	910	51.03	487	27.31
Richmond.....	8797	451	51.26	191	21.71
Rimouski.....	13387	626	46.76	254	18.97
Rouville.....	13945	568	40.73	385	27.60
Shefford.....	15700	744	47.38	366	23.31
Sherbrooke.....	6568	316	48.11	180	27.40
Soulanges.....	9003	413	45.87	228	25.32
Stanstead.....	7377	397	53.81	168	22.77
St-Hyacinthe.....	18062	827	45.78	550	30.45
St-Jean.....	9743	430	44.13	228	23.40
St-Maurice.....	9911	470	47.42	245	24.72
Témiscorata.....	23178	1094	47.19	541	23.34
Terrebonne.....	22447	978	43.56	551	24.54
Trois-Rivières (Ville-City).....	8400	438	52.14	289	34.40
Vaudreuil.....	9903	384	38.77	231	23.31
Verchères.....	11395	538	47.21	371	32.55
Wolfe.....	11986	679	56.64	306	25.53
Yamaska.....	14538	682	46.91	330	22.69
Grand Total.....	1176174	54619	46.43	30571	25.99

DES SÉPULTURES ÉTRANGÈRES

A LAPRAIRIE, 1890

De Montréal.....	7
De St-Henri de Montréal.....	2
De St-Hyacinthe.....	1
De St-Jacques le Mineur.....	1
De St-Louis du Mile-End.....	2

A ST-LAURENT, 1890

De Montréal.....	10
De St-Henri de Montréal.....	2
De St-Louis du Mile-End.....	1

 13

A L'ASSOMPTION, 1890

De Montréal.....	9
De St-Henri de Montréal.....	2

 11

A ST-VINCENT DE PAUL (Laval) 1890

De Montréal.....	7
De St-Louis du Mile-End.....	2

 10

ST-HENRI DE MASCOUCHE, 1890

De Montréal.....	9
------------------	---

AU SAULT AU RÉCOLLET, 1890

De Montréal.....	8
De Maisonneuve.....	1

 9

A RIVIÈRE DES PRAIRIES, 1890

De Montréal.....	7
------------------	---

A STE-THERÈSE, 1890

De Montréal.....	4
De St-Louis du Mile-End.....	1

 5

A POINTE AUX TREMBLES, 1890

De Montréal.....	6
------------------	---

A ST-EUSTACHE, 1890

De Montréal.....	4
De Ste-Cunégonde de Montréal.....	2

 6

A L'ÉPIPHANIE, 1890

De Montréal.....	4
------------------	---

A ST-JEAN, 1890

De Montréal.....	3
De St-Louis du Mile-End.....	1

 4

A STE-ANNE DE BELLEVUE, 1890

De Montréal.....	3
De Ste-Cunégonde.....	1

 4

A TERREBONNE, 1890

De Montréal.....	3
------------------	---

A LANORAIE, 1890

De Montréal.....	3
------------------	---

A CONTRECŒUR, 1890

De Montréal.....	2
------------------	---

A TROIS-RIVIÈRES, 1890

De Montréal.....	2
------------------	---

A ST-MARTIN, 1890

De Montréal.....	2
------------------	---

A STE-MARTINE, 1890

De Montréal.....	2
------------------	---

A STE-SCHOLASTIQUE, 1890

De Montréal.....	2
------------------	---

A BERTHIERVILLE, 1890

De Montréal.....	2
------------------	---

A VARENNES, 1890

De Montréal.....	2
------------------	---

A BELŒIL, 1890

De Montréal.....	1
------------------	---

A ST-PHILIPPE DE LAPRAIRIE, 1890

De Montréal.....	1
------------------	---

A LACHUTE, 1890

De Montréal.....	1
------------------	---

A POINTE-CLAIRE, 1890

De Montréal.....	1
------------------	---

	?	
De Montréal.....	3
De Ste:Cunégonde.....	1
		—
		4
	?	
De Montréal.....	4
De Maisonneuve.....	1
		—
		5
	?	
De Montréal.....	2
	?	
De Montréal.....	3

117 personnes, décédées à Montréal, ont reçu la sépulture dans des paroisses en dehors de Montréal. St-Louis du Mile-End en compte 8; St-Henri de Montréal, 6; Ste-Cunégonde, 4; Maisonneuve, 2

Il résulte de ces chiffres explicatifs que les coefficients mortuaires des paroisses ci-haut mentionnées sont réduits d'autant.

COMMUNICATION

M. le Rédacteur du JOURNAL D'HYGIÈNE,

Dans le numéro de juillet de votre journal, vous exprimez le regret de voir que nous ne connaissions pas les causes qui nous donnent un taux de mortalité si élevé dans la province de Québec, (26 par 1000). J'ai cru que les quelques chiffres donnés plus loin pourraient vous être de quelque utilité sous ce rapport, et c'est pour cela que je me permets de vous les adresser. Ces chiffres ne sont pas de moi; un digne prêtre de cette ville, frappé de la mortalité excessive qui décime l'enfance, prit la peine de feuilleter nos registres mortuaires afin de mieux se renseigner; c'est le fruit de son travail que je vous transmets.

On ne pouvait, à mon avis, choisir de meilleur centre que Trois-Rivières pour faire cette étude; ce n'est pas une grande ville comme Montréal, où tout naturellement on a à compter avec des facteurs particuliers aux villes et qui influent considérablement sur la mortalité humaine; ce n'est pas non plus la campagne, où à

notre avis l'ignorance de l'hygiène et les mauvaises conditions sanitaires élèvent le chiffre de la mortalité. Trois-Rivières possède une population d'environ neuf mille âmes, en grande partie disséminées sur un terrain sablonneux et assez vaste. Les rues sont ombragées d'arbres et, comme son nom l'indique, trois rivières l'entourent, dont une fournit à la ville une eau pure et des plus limpides.

A présent, Monsieur le Rédacteur, permettez-moi de faire précéder ces chiffres de quelques remarques au sujet des tableaux de statistiques publiés dans votre *Journal d'Hygiène*. Deux choses, suivant moi, ne doivent pas être perdues de vue en étudiant la statistique mortuaire de notre province; ce sont: notre chiffre de natalité et l'émigration de nos populations aux Etats-Unis.

Chez tous les peuples, la mortalité est plus élevée durant l'enfance qu'aux autres périodes de la vie; par conséquent, la mortalité, toutes choses égales d'ailleurs, doit être plus élevée chez un peuple en proportion du chiffre de sa natalité. Il est reconnu aussi que la natalité chez le peuple Canadien-français est plus élevée que chez aucun autre, par conséquent, le chiffre de la mortalité doit naturellement être plus élevé chez notre peuple que chez aucun autre peuple. N'ayant pas devant moi les chiffres nécessaires, je ne puis établir de comparaison, mais que la natalité soit plus élevée ici que partout ailleurs, c'est là un fait reconnu et admis de tous.

Quant à l'émigration aux Etats-Unis, elle influe encore davantage sur la statistique mortuaire de notre province, et cette influence a été tout-à-fait méconnue jusqu'à aujourd'hui. En effet, quels sont ceux qui émigrent? Ce sont, comme on dit vulgairement, ceux dont les familles sont *toutes élevées*. De fait, le père de famille dont tous les enfants sont en bas âge, n'a que faire d'aller vivre dans les centres manufacturiers de la Nouvelle Angleterre, où la vie est beaucoup plus chère qu'ici. On attend pour émigrer que les enfants soient capables de travailler. Les 20 ou 25 premières années du ménage se passent ici, au pays; c'est l'époque pendant laquelle la famille augmente le plus rapidement, où la natalité et, par conséquent, la mortalité sont le plus élevées. J'ai, parmi mes connaissances à la campagne, un homme qui, après 21 ans de ménage, émigra aux Etats-Unis; sur 14 enfants qu'il avait eu, 10 étaient morts lorsque la famille quitta le Canada. On vécut à l'étranger pendant dix ans sans perdre un seul enfant. Aujourd'hui, tous sont de retour au pays et les enfants, dont deux filles et deux garçons, sont mariés et déjà à la tête de petites familles. Inutile d'insister sur les résultats que

ces faits produisent en rapport avec la statistique mortuaire de la paroisse où a demeuré cette famille. Dans l'espace de 21 ans, celle-ci a augmenté de dix le chiffre de la mortalité de cette paroisse, et elle va passer à l'étranger les dix années suivantes, pendant lesquelles elle ne perd pas un seul de ses membres ; c'est-à-dire qu'elle va grossir la population d'une ville américaine sans augmenter le chiffre de sa mortalité et diminue d'autant la population de sa paroisse, dont son séjour au pays aurait amélioré la statistique mortuaire. Et c'est là l'histoire d'un grand nombre de nos familles canadiennes, surtout à la campagne. Sous ces circonstances, on ne doit pas, me semble, en justice pour notre province et pour nous Canadiens français, comparer notre statistique mortuaire à celle des autres pays, comparaisons qui ne peuvent être qu'à notre désavantage, à cause de cette émigration.

Ce qui frappe, en parcourant les tableaux de statistiques que vous avez publiés, ce n'est peut-être pas tant le chiffre élevé de la mortalité que la grande différence qui existe entre la statistique mortuaire de paroisses qui sont presque voisines et, par conséquent, soumises au même climat et à peu près aux mêmes conditions sanitaires. Cette variante, qui va de 3 à 100 par mille, vous l'attribuez à l'ignorance de l'hygiène et aux mauvaises conditions sanitaires. Je crois, M. le Rédacteur, qu'en étudiant le mode de formation des paroisses, vous y trouverez une explication beaucoup plus plausible. On sait que nos paroisses se colonisent on pourrait dire d'emblée, c'est-à-dire que les colons se portent sur un point et ouvrent une paroisse quelquefois dans l'espace de cinq à six ans. Ces colons sont, pour la plupart, de jeunes chefs de famille et il en résulte d'abord que ces jeunes paroisses offrent, en général, une natalité beaucoup plus élevée que les vieilles paroisses ; et comme deuxième résultat on a le fait qu'à la campagne les générations sont généralement *bien tranchées*, si je puis ainsi parler, et la natalité est plus ou moins élevée selon que la paroisse se compose de jeunes ou de vieux ménages. Voici un fait dont j'ai été moi-même témoin : un rang d'une paroisse que je pourrais vous nommer, renfermant environ 50 familles, ne fournissait, il y a vingt ans, que 4 à 5 naissances par année ; aujourd'hui la même population fournit de 12 à 15 naissances par douze mois. Ce fait explique très bien, suivant moi, la disproportion énorme que vous constatez dans la mortalité de nos campagnes et que vous mettez à tort sur le compte de l'ignorance de l'hygiène. Ce n'est pas que je veuille déprécier les services immenses que cette science peut rendre à nos populations, mais il n'est ni nécessaire ni permis pour donner de l'importance à l'hygiène de mettre en jeu la réputation de nos compatriotes.

STATISTIQUE MORTUAIRE DE LA POPULATION CATHOLIQUE DE LA PAROISSE DES TROIS-RIVIÈRES

DEPUIS LE 1^{ER} JANVIER 1879 AU 1^{ER} JANVIER 1889.

Années	Nombre de Décès	Au-dessous de 1 mois	1 mois à 1 an	1 à 5 ans	5 à 10 ans	10 à 20 ans	20 à 30 ans	30 à 40 ans	40 à 50 ans	50 à 60 ans	60 à 70 ans	70 à 80 ans	80 à 90 ans	90 à 100 ans	MOYENNE DE L'ÂGE		Au-dessus de 100 ans
															Ans	Mois/jours	
1879	304	38	72	91	14	15	14	8	11	5	7	22	6	...	15	1	...
1880	200	19	57	40	6	8	16	8	11	6	12	14	6	...	19	10	...
1881	223	35	65	46	11	4	17	7	5	12	8	7	6	...	15	1	...
1882	256	44	55	58	16	5	9	5	11	11	13	18	10	...	19	2	...
1883	273	45	58	66	9	8	19	11	1	7	10	16	14	...	19	1	...
1884	252	41	51	56	23	10	15	12	11	6	12	5	6	...	16	3	...
1885	301	41	59	83	27	6	14	8	7	7	18	17	11	...	17	8	...
1886	288	60	57	54	14	14	12	11	11	15	13	15	11	...	18	8	...
1887	242	54	51	41	7	12	14	13	7	12	18	14	5	...	18	3	...
1888	262	47	72	41	11	4	11	9	11	11	17	15	10	...	20	2	...
Totaux	2601	424	597	576	138	86	141	92	88	92	118	143	88	17	Moyenne Finale 17 11 15	1	1
		163	229,6	221,5	53	33	54,2	35,4	33,8	35,4	45,4	55	33,8	6,5			
		1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000			

D'après un résumé de neuf tables prises en différents pays et faites pour un million d'individus, la durée moyenne de la vie serait de 30 ans, 4 mois et 11 jours.—(FRÉDAULT).

*Tableau comparatif du nombre de décès
aux différents âges de la vie pour
dix mille individus :*

	A	B
0 à 1 an....	2218	3926
1 à 10 ans...	4327	6670
10 à 20 ans...	455	330
20 à 30 ans...	626	542
30 à 40 ans...	697	354
40 à 50 ans...	770	338
50 à 60 ans...	876	354
60 à 70 ans...	989	454
70 à 80 ans...	873	550
80 à 90 ans...	392	338
90 à 100 ans...	39	65
100 ans et plus..	2	38

Les chiffres de la colonne A sont de la statistique étrangère (FRÉDAULT) ; ceux de la colonne B sont fournis par nos registres des dix dernières années.

En dix ans il y a eu 2601
sépultures dont

1735 au-dessous de 10 ans
1821 " 20 "
1962 " 30 "
2054 " 40 "

Dans ces dix années il y
a eu 4093 baptêmes.

En 1879, 411 enfants ont
été baptisés. De ce nombre
187 ou 43 0/0 sont morts
avant le premier janvier
1889.

E. F. PANNETON, M. D.

Trois-Rivières, 8 septembre 1891.

LES LEÇONS DE L'HYGIÈNE

L'article qui suit, que nous empruntons du " Pionnier " de Sherbrooke, mérite de trouver place dans ce journal. Nous en conseillons la lecture à nos lecteurs.

L'Auteur de cet article constate avec nous qu'il y a dans la province de Québec un véritable gaspillage de vies.

Le Conseil d'hygiène de la province vient de publier les nouveaux règlements tels qu'approuvés par le Lieutenant-Gouverneur. En même temps que ces règlements, le Conseil a bien voulu nous transmettre un tableau statistique rempli d'enseignements.

En parcourant attentivement ce tableau, on constate à l'évidence un VÉRITABLE GASPILLAGE DE VIES, et que, contrairement à ce que l'on croit généralement, ce n'est pas toujours dans les villes et les grands centres que ce gaspillage est le plus considérable. D'après ce tableau, le taux moyen de la mortalité, pour toute la province, pendant les deux années réunies de 1889 et

1890, est au minimum de 26 par 1000 habitants, tandis qu'il n'est que de 18 par 1000 aux États-Unis et de 19 par 1000 en Angleterre, deux pays où l'hygiène est en honneur.

Cette différence moyenne de 8 par 1000 habitants, répartie sur une population totale d'à peu près 1171 000, fait voir, d'un seul coup d'œil, que la province a perdu chaque année, parmi les catholiques seulement, près de 9 500 existences, dont la disparition est imputable à l'incurie ou à l'ignorance. La moyenne de cette mortalité ne devrait pas être au-dessus de 16 par 1000 et pourtant ce tableau démontre que sur un total de 650 paroisses, 530 ont une mortalité au-dessus de cette moyenne, c'est-à-dire près des 5/6. Il y a même 152 paroisses qui dépassent 30 par 1000, c'est-à-dire près de $\frac{1}{4}$ de la totalité des paroisses. Il y a certes là des chiffres qui donnent à réfléchir, car ils témoignent une dépopulation déplorable qui menace de s'accroître, si l'on ne prend pas les moyens de l'arrêter.

A quoi attribuer cette mortalité excessive ? Les autorités n'hésitent pas à lui reconnaître pour cause, d'abord, le mauvais état sanitaire de la plupart des localités urbaines et rurales (mauvais drainage, mauvais approvisionnement d'eau, mauvaise ventilation, etc, etc.), et surtout la propagation des maladies contagieuses, contre lesquelles on ne prend aucune précaution. Pour ne parler que d'une seule maladie contagieuse, la diphtérie, nous avons constaté, par les déclarations de MM. les Curés et par les rapports que nous avons en mains, que dans la seule année 1890, 4000 personnes au moins, sont mortes, dans notre Province, victimes de cette maladie, et l'année 1889 a été plus meurtrière encore.

Ajoutez à cela les décès par la fièvre typhoïde, la fièvre scarlatine, le croup, la rougeole, toutes les maladies contagieuses et ÉVITABLES, et vous aurez une idée du nombre de morts que l'on aurait pu prévenir, si l'on avait mis en pratique les moyens suggérés par l'hygiène et par l'expérience, c'est-à-dire, l'assainissement des localités et des habitations malsaines et, pour les maladies, la déclaration, l'isolement et la désinfection, tels qu'ordonnés par les présents règlements.

C'est par l'emploi de ces moyens, judicieusement appliqués, que l'on est parvenu, dans les autres pays à réduire le taux de la mortalité ; si bien, qu'il est constaté aujourd'hui que la mortalité d'une

ville, d'une paroisses, d'une région ou d'un pays, est toujours en raison inverse des progrès de l'hygiène dans les municipalités et dans les familles. Pour celui qui observe, il y a, entre ces deux termes, une relation quasi mathématique.

Prévenir tant de morts évitables, et ramener la mortalité de la province à son taux normal, tel est le but des règlements de ce Conseil. Assainir nos villes et nos campagnes, isoler les malades, les obliger à certaines précautions, désinfecter les maisons et les effets contaminés, tout cela dans le dessein de diminuer la transmission des maladies évitables : tels sont les moyens employés dans tous les pays où l'on s'occupe de protéger la santé et la vie des populations. Au reste, puisque partout, dans tous les pays civilisés, chez nos voisins comme ailleurs, la nécessité de veiller à la conservation de l'espèce, par l'hygiène, s'impose tous les jours à l'attention publique, pourquoi resterions-nous en arrière et serions-nous les seuls à voir, d'un œil indifférent, tant de morts prématurées au milieu de nous et tant de deuils dans nos familles ? Pourquoi ne prendrions nous pas les moyens de les prévenir, puisqu'ils sont reconnus évitables ! Négliger l'emploi de ces moyens, c'est, à notre avis, se rendre gravement coupable ?

Et pourquoi l'hygiène qui, partout ailleurs, a rendu et rend encore de si grands services, n'en ferait-elle pas autant parmi nous, si ces préceptes et ces conseils étaient plus répandus et plus suivis au milieu de nos populations ? Il importe donc de faire connaître par toute la Province les règlements de ce Conseil ; ils sont destinés à rendre d'éminents services dans toutes les classes de la société. Ces règlements sont d'utilité publique et les renseignements que nous avons de partout nous prouvent qu'il est urgent dans l'intérêt public, d'en faire l'application immédiate.

Les autorités municipales devraient se faire un devoirs de répandre ces règlements dans leurs municipalités, et d'en mettre un nombre suffisant d'exemplaires à la disposition de MM. les Curés et les instituteurs.

LE RECENSEMENT

Le résultat, comparé à celui du recensement de 1881, démontre que la population des villes a augmenté de 377 917, soit 38.2 pour

cent. Les cités et villes d'au-delà de 5 000 habitants ont augmenté de 40.8 pour cent; les villages d'au-delà de 1 500 habitants ont augmenté de 22.1 par cent.

En 1891 il y avait 35 villes d'au-delà de 5 000 habitants: en 1881 il y en a 47.

Le pourcentage de l'augmentation des villes du Canada est plus élevé que pour les villes de l'Angleterre et des Indes, mais fort inférieur à celui de plusieurs villes des États-Unis. En dix ans, Chicago a augmenté de 118.6, Minneapolis de 251.5, St-Paul, 221.1; Kansas City, 137.9 par cent.

Winnipeg a augmenté de 221.1 par cent, New Westminster de 342.9 et Toronto de 89.4 par cent et Montréal de 39.5 par cent

POPULATION DES CITÉS

	1891	1881		1891	1881
Montréal	216650	155237	Ste-Catherine.	9170	9631
Toronto.....	181220	96196	Chatham.....	9052	7873
Québec.....	63090	62441	Brockville.....	8793	7609
Hamilton	48980	35960	Moncton.....	8765	5032
Ottawa.....	44154	31307	Woodstock. Ont...	8612	5373
St-Jean, N. B.....	39179	41353	Trois-Rivières.....	8334	8670
Halifax.....	38556	36100	Galt	7535	5187
London.....	31977	26266	Owen Sound.	7497	4426
Winnipeg.....	25642	7985	Berim.....	7425	4054
Kingston	19264	14091	Lévis.....	7301	7597
Victoria B. C.....	16841	5925	St-Hyacinthe.....	7016	5321
Vancouver.....	13685	Cornwall.	6805	4468
St Henri	13415	6415	Sarria.....	6643	3874
Brantford	12753	9616	Sorel.....	6669	5791
Charlottown.	11374	11485	New Westminster..	6641	1500
Hull.....	11265	6890	Fredericton.....	6592	6218
Guelph.....	10539	9890	Darmouth, N. S...	6249	3786
St-Thomas	10370	8367	Yarmouth.....	6089	3485
Windsor.....	10322	6561	Lindsay.....	6081	5080
Sherbrooke.....	10110	7227	Barrie.....	5550	4854
Belleville.....	9914	9516	Valleyfield....	5516	3906
Peterborough	9717	6812	Truro.....	5191	3461
Stratford.....	9501	8239	Port Hope.....	5042	5581
Ste-Cunégonde... .	9293	4849			
			Total.....	1039250	731510

PETITES VILLES ET VILLAGES

Voici la population des villes, dont la population varie de 3 000 à 5 000 et des villages 1 500 à 3 000, dans la province de Québec

	1891	1881		1891	1881
Fraserville.....	4175	2291	Magog.....	2100	768
Lachine.....	3761	2406	Richmond... ..	2056	1571
Mile-End.....	3557	1537	Drummondville ...	1955	900
Joliette.....	3347	2268	Aylmer.....	1945	1762
Côte St-Antoine...	3076	884	Lachute.....	1751	765
Côte St-Louis...	2972	1571	Waterloo.....	1733	1617
St-Jérôme.....	2868	2032	Iberville.....	1719	1847
Farnham.....	2822	1880	Montmagny.....	1687	1738
Longueuil.....	2757	2355	Windsor Mills....	1591	879
Nicolet.....	2518	1880	Beauharnois.....	1590	1409
N.-D. de Grâce...	2306	1524	Bedford.....	1571	1080
Chicoutimi.....	2277	1935	St-Boniface.....	1553	1283
Buckingham.....	2239	1479	Berthier... ..	15372	561

COMTÉS DE LA PROVINCE DE QUÉBEC

	1891	1881		1891	1881
Argenteuil.....	15163	14947	Missisquoi.....	18549	17784
Bagot.....	21696	21199	Montcalm.....	12131	12966
Beauce.....	37221	32020	Montmagny.....	14724	16422
Beauharnois.....	16666	16005	Montmorency.....	12311	12322
Bellechasse.....	18369	16914	Napierville.....	10102	10511
Berthier.....	19839	21838	Nicolet.....	28743	26611
Bonaventure.....	20834	18908	Ottawa Comté....	62697	49432
Brome.....	14711	15827	Pontiac.....	21851	19939
Chambly.....	11704	18858	Portneuf... ..	25814	25175
Champlain.....	29008	26818	Québec Comté....	19504	20278
Charlevoix.....	19087	17901	Richelieu.....	21354	20218
Chateauguay.....	13865	14393	Richmond et Wolfe	31351	26339
Chicoutimy et Sa-			Rimouski.....	33536	33791
guenay.....	38000	32409	Rouville.....	16019	18547
Compton.....	22782	19581	St-Hyacinthe.....	21433	20630
Deux-Montagnes..	15037	15894	St-Jean.....	12282	12265
Dorchester.....	19042	18710	St-Maurice.....	12142	12496
Drummond et Ar-			Shefford.....	23263	23233
thabaska.....	43927	28660	Sherbrooke.....	16104	12221
Gaspé.....	27500	25001	Soulanges... ..	9612	10220
Hochelega.....	81011	40078	Stanstead.....	18072	15556
Huntingdon.....	14385	15396	Témiscouata.....	25704	24484
Iberville.....	11895	14495	Terrebonne... ..	23128	22969
Jacques-Cartier....	13832	12459	Trois-Rivières....	8834	9269
Joliette.....	22888	21988	Vaudreuil... ..	10803	11485

COMTES DE LA PROVINCE DE QUEBEC (*Suite*)

1891 1881 1891 1881

Kamouraska.....	20455	32181	Verchères	12257	12449
Laprairie.....	10898	11436	Yamaska.....	16058	17091
L'Assomption	13741	15282	Montréal Centre...	28122	25078
Laval.....	9434	9462	Montréal Est.....	92079	67506
Lévis	26995	27980	Montréal Ouest....	62494	48162
L'islet.....	13823	14917	Québec Centre....	17649	17898
Lotbinière	20699	20837	Québec Est.....	36200	31900
Maskinongé	17830	17493	Québec Ouest.....	9241	12648
Mégantic.....	22233	19056			

COMMENT ON SE REPOSE

Se reposer est un art que ne possède aucun travailleur manuel ou intellectuel. Cependant les forces s'épuisent et les énergies nerveuses surmenées s'opposent à la continuation de l'œuvre. Le premier point est de réduire la dépense vitale, de là la nécessité pour le laborieux ; 1. d'une nourriture saine et facilement digérée à des heures régulières ; 2. la régularité du sommeil. Rien ne conduit mieux à un épuisement rapide que les secousses de toute nature. Les chevaux de trait vivraient et seraient utiles plus longtemps s'ils n'étaient pas forcés de s'arrêter constamment en travaillant et de partir avec une secousse. Mettez-vous donc au lit régulièrement, à la même heure chaque soir si vous pouvez, et si le sommeil ne vient pas, ne vous agitez pas, mais restez parfaitement tranquille de tout votre être ; ne remuez pas, même le petit doigt. Le sommeil se produira plus vite ainsi ; mais, en admettant qu'il ne vienne pas, le complet repos dont jouit la force musculaire, économisera évidemment une dépense de force nerveuse. Couchez-vous de façon à ce que tous les muscles soient dans un état de relâchement. En un mot, gisez comme si vous étiez mort. Retirez votre volonté, même du bout de vos doigts, Vous le pouvez si vous voulez faire un effort pour cela. Mettez-vous autant que possible, en égard à chaque muscle, dans l'état d'un homme qui est ivre-mort. Ne vous placez pas les mains dans une position déterminée, laissez-les pendre à volonté.

Pour conserver l'énergie nerveuse, rien n'est plus important que d'avoir des habitudes correctes et régulières " par la raison phy-

siologique que si une cellule nerveuse a agi une fois, elle a une tendance à agir de nouveau de façon semblable." C'est pourquoi il est essentiel de s'habituer à faire toutes choses à des heures réglées.

Un autre moyen de ne pas se fatiguer c'est d'avoir un mémorandum dans sa poche, afin d'y noter les petites choses nécessaires au lieu de s'en surcharger la mémoire. Il n'y a rien d'ailleurs qui creuse aussi vite les rides de l'âge que de se tendre l'esprit pour les petites bagatelles de chaque jour. L'esprit ne doit avoir qu'une préoccupation ; croître et se développer continuellement.

Évitez tout mouvement inutile. Efforcez-vous de prendre autant de repos qu'il vous sera possible. Si vous êtes accoutumé à faire quelque chose debout et que vous puissiez assis faire la même chose, faites-la assis. Certaines personnes dépensent pour s'habiller plus d'énergie et de force vitale qu'il n'en faudrait pour apprendre la sténographie, par exemple, ou la typographie. La plupart des gens demeureraient très étonnés s'ils savaient combien de mouvements et d'efforts ils peuvent s'épargner à eux-mêmes.

Balzac traçant un des caractères qu'il a immortalisés, écrit : " Cet homme avait l'habitude de s'arrêter au milieu de ce qu'il disait et restait silencieux quand une voiture passait afin de ne pas forcer sa voix. " Nous tous qui avons besoin d'accumuler de l'énergie nerveuse, nous devrions prendre exemple sur ce type d'avare. Ne prenez pas, lorsque vous êtes au repas, la peine de placer vos mains. Laissez-les tomber où elles veulent. Même de petites choses comme celles-ci vous aideront à rester passif, et c'est ce qu'il vous faut surtout. C'est par une longue série d'actes insignifiants que vous êtes devenu le débiteur de la nature qui n'entend pas qu'on dérange ses plans et qui se paiera de ses arrérages jusqu'au dernier sou.

Fermez les yeux toutes les fois que cela vous est possible, et tenez les fermés. Non seulement cela vous reposera les nerfs de l'œil, mais encore cela éloignera de votre perception beaucoup d'objets qui pourraient exciter votre attention et qui, probablement, éveilleraient toute une série de pensées. Il n'est pas nécessaire pour vous que vous voyiez quelque chose dans la chambre où vous vous trouvez et, par le fait, il est très désirable que cela ne soit pas. Les yeux qui voient de près ont la réputation de durer plus

longtemps que les autres ; ne serait-ce pas parce qu'ils voient moins de choses et, par conséquent, s'usent moins. Leur propriétaire sait d'avance qu'il y a maint objet qu'il ne saurait voir distinctement ; il ne fait donc aucun effort pour distinguer et ses yeux prennent plus de repos que s'ils jouissaient d'une vue normale.

Le proverbe arabe dit : " La précipitation c'est le diable " et c'est vrai. C'est pourquoi, pour éviter de nous hâter, il faut que nous tenions toutes choses dans un ordre parfait. Tout ce qui nous appartient doit avoir sa place propre en tous temps et être toujours à cette place, à moins que nous nous en servions. Si nous sommes de ceux pour qui l'ordre est une nécessité et un plaisir, si nous économisons toute l'énergie nerveuse possible, nous cultiveront l'habitude comme un des dons les plus précieux. Le temps qu'on sauve en ayant toutes choses en ordre est incalculable et, de même que l'habitude de se tenir tranquille, l'ordre exerce sur l'esprit une puissante influence réflexe.

Dr F.

DICIONNAIRE DES ALIMENTS

(Suite)

CHICORÉE.—Un peu purgative ; crue, elle est difficile à digérer, cuite elle forme un aliment sain. La variété de chicorée sauvage dit *barbe de capucin* est plus nutritive et plus légère.

CHOCOLAT.—Substance alimentaire de premier ordre, il entretient la chaleur animale par l'amidon, le sucre, la matière grasse qu'il contient ; il concourt à l'entretien des tissus par les substances azotées qu'on y trouve, l'arome naturel et parfois celui qu'on y ajoute, vanille, cannelle, etc., excite l'appétit.

CHOU.—Nourrissant et assez lourd, contient très peu de matière féculente, ils donnent des gaz aux estomacs délicats.

CHOU-FLEUR.—Aliment plus délicat et moins lourd que le chou ordinaire, mais comme lui contient très peu de fécule. Il est peu nourrissant.

CIDRE.—Bien fabriqué est une boisson très saine, il s'oppose à la formation des calculs dans la vessie et dans les reins, excite la sécrétion de l'urine, facilite la digestion, exerce une action heureuse sur la muqueuse digestive.

CITRON.—Fruit très sain, convient dans les fièvres et certaines dyspepsies, mais il serait imprudent d'en abuser.

CITROUILLE.—Faiblement nourrissante et assez lourde, ne contient qu'une très faible quantité de fécule.

COING.—Les sirops et les confitures de ce fruit s'emploient contre les diarrhées rebelles.

CONDIMENTS.—Substances peu nourrissantes par elles mêmes, mais propres à exciter l'appétit et à relever la saveur des mets. On distingue *les condiments salins et acides* : sel, vinaigre, fruits acides, *les condiments âcres et aromatiques* : ail, oignon; poireaux, ciboule, rocambole, civette, cerfeuil, persil, *les condiments sucrés* : sucre, miel.

CONFITURES.—Condiments sucré, mets agréable et de facile digestion dont il ne faut pas abuser, voir les mots coing, fraise, rhubarbe, etc.

CONGRE. (anguille de mer)—Chair huileuse, coriace et difficile à digérer.

COULIS.—Jus exprimés des viandes par une extrême cuisson, relèvent le goût des aliments fades, mais employés seuls sont très excitants.

COUSCOUS.—Ou couscoussou des arabes, blé dur mouillé quelques heures, puis séché au soleil, de façon que la pellicule épidermique du grain se détache facilement quand on le broie à la meule, on tamise ensuite le grain moulu pour séparer les lamelles épidermiques; la farine obtenue contient tous les principes alimentaires du froment, on la fait cuire avec de l'eau et du mouton, ou avec du beurre et du sel ou du lait, ou à la vapeur du pot au feu.

CRESSON.—Condiment âcre, stimulant dépuratif.

CRÈME.—Aliment gras, d'assez difficile digestion; les crèmes cuites faites d'œuf et d'aromates sont légères et nourrissantes.

CREVETTE (crevette-salicoque).—Aliment excitant et de difficile digestion. Se corrompt très vite. Doit être mangé à l'état frais.

DATTE.—Fruit du dattier, arbre de la famille des palmiers, c'est un aliment agréable, stomachique, adoucissant; on fait le *vin de palme* avec la sève fermentée des espèces de dattier dont le fruit n'est pas comestible. Excellent pectoral.

DAURADE.—Poisson très commun dans la Méditerranée, chair un peu grasse et lourde mais de goût délicats.

DINDON.—Chair fine, délicate et de bon goût, mais un peu lourde

DORADE.—Ou cyprin doré, c'est le poisson rouge de nos aquariums, dorade est aussi le nom vulgaire du coryphem, poisson de mer commun dans l'Atlantique et la Méditerranée, dont la chair est un peu lourde et un peu estimée.

DOUCETTE.—Nom vulgaire de la mâche commune, aliment rafraîchissant mais peu réparateur.

DRAGÉE.—Friandise faite d'amendes recouvertes d'une pâte sucrée ou de sucre cristallisé, aliment lourd et indigeste.

EAU.—Étanche la soif, aide à la digestion, est un aliment car elle cède à l'organisme des sels minéraux, des sels de chaux surtout ; l'eau distillée a été employée contre les maladies des reins.

L'eau potable doit être fraîche, 8 à 14 degrés, limpide, inodore, légère à l'estomac, imputrescible : Toute eau conservée pendant un mois à 30° dans une bouteille de verre fumée blanchit, verdit, prend une odeur de croupi doit être rejetée de l'alimentation.

ECHALOTE.—Condiment âcre, se digère difficilement et excite la soif.

ÉCHAUDÉ.—Sorte de pâtisserie légère et facile à digérer.

ECREVISSE.—Aliment très nourrissant mais indigeste, cause parfois des éruptions à la peau. Chez les écrevisses prêtes à muer, on trouve de chaque côté de l'estomac deux concrétions, nommés yeux d'écrevisse, qui réduites en poudre s'emploient pour favoriser la digestion.

EPERLAN.—Petit poisson qui se trouve dans la mer et à l'embouchure des fleuves, sa chair qui exhale une odeur de violette, est blanche, tendre et très facile à digérer.

EPINARD.—Légume herbacé, riche en principes mucilagineux et salins, aliment sain, mais souvent falsifié au moyen d'autres plantes : pariétaire cresson, etc.

EPINOCHÉ.—Poisson dont la chair est lourde et peu estimée.

ESCARGOTS (hélice, limaçon des vignes). — Mollusque dont la chair, assez estimée surtout à l'entrée de l'hiver, est lourde et indigeste.

ESPADON (épée de mer, sabre, poisson empereur).—Poisson de mer dont la chair est blanche, fine, d'un goût délicieux et très nourrissante.

ESTRAGON.—Condiment aromatique, il est apéritif et stomachique.

ESTURGEON.—Poisson de mer, trois espèces principales : 1. L'esturgeon commun habitant l'Océan, la Méditerranée, la mer Caspienne, la mer Rouge ; les œufs et la laitance servent à fabriquer le caviar. Le *rancel* de Norvège est fait avec des émincés de sa chair ; la chair est délicate et nourrissante ; 2. Le grand esturgeon ne se trouve guère que dans la mer Caspienne et la mer Noire, sa chair est nourrissante et saine, mais lourde à digérer ; 3. Le petit esturgeon se trouve dans la mer Caspienne, le Volga et la Baltique, sa chair est plus tendre, plus délicate et moins lourde que celle des autres poissons du même genre.

FAISAN.—Chair légère, nourrissante et délicate, doit être mangé frais de préférence, il est alors facile à digérer.

FARINEUX.—On appelle ainsi les végétaux dont on peut extraire une farine : grains, sarrasin, légumes secs, pomme de terre, etc., s'emploient à tout dans le sens de féculents.

FÉCULE.—Ou amidon, poudre blanche sans saveur, extraite d'un grand nombre de végétaux : châtaignes, haricots, etc.

FÉCULENTS.—Aliments contenant de la fécule : pommes de terre, haricots, etc. Ce sont des aliments assez nourrissants, mais difficiles à digérer, les dyspeptiques et les diabétiques doivent s'en priver.

FÈVE ET FÈVEROLLES.—Légumineuse, contient 308 parties pour mille d'albumine végétale, substance azotée que l'on peut extraire des végétaux ; c'est donc un aliment très nourrissant, mais il est lourd à digérer et passe pour venteux.

FIGUE.—Fraîche, elle est peu nourrissante et laxative ; sèche, elle devient un véritable aliment.

FOIE.—Très nourrissant, ne doit pas être trop cuit. Voir *Abats rouges*.

FRAISE.—Fruit rafraîchissant et diurétique ; arrosées de vin de champagne ou d'alcool, les fraises se digèrent bien ; avec du fromage à la crème, elles sont plus lourde ; elles passent pour convenir aux personnes grasses, bilieuses et gouteuses ; les diabétiques doivent s'en abstenir.

FRAISE DE VEAU.—Mésentère du veau, peu nourrissant. Voir *Abats blancs*.

FRAMBOISE.—Fruit rafraîchissant, laxative et diurétique ; pris avec excès, il peut causer des éruptions bénignes ; mêmes usages, propriétés et inconvénients que la fraise.

FROMAGE.—Très riche en matière azotées et le plus nourrissant des aliments. Les fromages sont dits gras ou maigres, selon qu'on les prépare avec du lait écrémé ou non écrémé.

Les fromages de Parmesan, Gruyère, Bresse, sont cuits et fabriqués à l'aide de lait de vache ; les fromages de Chester, Roquefort, Hollande, Cantal, sont tous à pâte ferme et faits de lait de brebis et de chèvre, le fromage du Mont-Cenis est fait de laits de vache, de brebis et de chèvre.

Le Parmesan contient près de la moitié de son poids de matières azotées. Le macaroni, mêlé de Parmesan, produit un aliment très voisin de la perfection ; le Gruyère, le Chester, le Hollande, le Roquefort sont très riches aussi en matières azotées et grasses. Le fromage dit à la pie est formé par la simple congulation du lait à l'aide de pression. Il contient toute la caséine du lait. On peut même se servir de la caséine des légumes pour la fabrication des fromages. Les chinois fabriquent avec des pois un fromage qu'ils nomment *toaf.ç.*

FRUITS.—Les fruits contiennent du sucre, des acides organiques, du mucilage, des traces d'albuminoïdes; les suc de fruits servent d'excellents terrains pour le développement d'organismes inférieures autres que ceux qu'on rencontre normalement dans le tube intestinal. Ils ne doivent entrer que d'une façon assez restreinte dans une alimentation rationnelle.

(*A suivre*)

EDUCATION CLASSIQUE

Nouvelle ère

On lit dans L'ÉTUDIANT :

Les représentants des 16 collèges classiques de la province de Québec, réunis à l'Université Laval, en juin dernier, ont fait subir au programme des études des modifications considérables.

Dans un cours d'études, il y a des matières qui sont plus importantes et d'autres qui le sont moins. Divers collèges demandaient des matières qu'ils considéraient comme moins importantes fut laissé à leur disposition; ces collèges demandaient encore de décharger les examens du baccalauréat, soit pour ne point compromettre la rhétorique et la philosophie, soit pour éviter le surmenage intellectuel. Toutes ces choses ont été adoptées par la majorité du congrès.

On a pris aussi des mesures pour fortifier l'étude du français, de l'anglais et du latin.

On a établi une licence en philosophie. Cette licence introduit pratiquement, dans les collèges, l'argumentation philosophique, argumentation sans laquelle il n'y a guère, pour les élèves, d'étude sérieuse, profitable et durable de la philosophie.

On a constaté avec peine que plusieurs des jeunes gens sortis des collèges font dans le monde un triste naufrage, à tous les points de vue. On a pensé qu'un moyen d'obvier un peu, serait pour chaque maison de conserver des relations avec ses anciens élèves. Quant aux moyens d'établir ces relations, c'est une question qui est à l'étude.

L'année 1891 ouvre, à notre point de vue une ère nouvelle, en faveur des bonnes études, dans la province de Québec.

Nous devons témoigner ici notre reconnaissance aux Messieurs de l'Université Laval, tant pour leur gracieuse hospitalité que pour

l'esprit de douceur et d'équité qu'ils ont su faire présider dans tous les débats.

Nous croyons que les résultats de ce congrès ont contribué à fortifier l'union des collèges du pays avec l'Université Laval.

F. A. BAILLARGÉ, ptre.

Au foyer du presbytère.

Grâce au clergé de la province de Québec, le *Journal d'hygiène populaire* de Montréal, No de juin, a pu donner un travail des plus intéressants sur la *statistique vitale* de la population catholique de la province de Québec pour 1889 et 1890. Cette statistique donnera naissance à d'utiles réformes. On ne trouve pas dans ces statistiques les causes des décès. Quelles lumières ne donnerait point cette statistique ? Sans doute, il y a là des difficultés, des délicatesses. Mais tout en rangeant ces délicatesses sous le titre *non classé*, ne pourrait-on pas aller plus loin ? Il faut sans doute pour cela des questions fatigantes. Il nous semble cependant que cet utile travail serait possible. (*L'Étudiant*).

La mission de la femme

“ La mission de la femme, digne de son sexe et de sa vocation, est aussi belle qu'elle est féconde.

C'est elle qui, dans la famille, toujours modeste et presque cachée, tient en sa main et fait mouvoir les ressorts secrets de la vie du père, de l'époux, de l'enfant et des serviteurs.

C'est sur ses genoux que se forment, dans la personne des enfants, les citoyens de l'avenir et les soldats du lendemain.

C'est elle qui, par sa grâce, adoucit les mœurs, par son exemple rend meilleur l'époux, elle en un mot qui, chaque jour, dépose dans les âmes, ainsi qu'en de mystérieux greniers, ces forces vives qui font les peuples victorieux en gardant les forteresses intactes.”

L'abbé LE NORDEZ.

BIBLIOGRAPHIE

MINISTÈRE ET MÉLINITE.—Ouvrage publié par MM. Hamon et Bachot et édité par la librairie Savine, renferme toutes les pièces et lettres, en un mot tous les documents qui ont servi au fameux procès de la mélinite.

Prix : 3 francs 50 centimes.

DOMINION ICE COMPANY

JOS. BERNIER, | G. DESTROISMAISONS,

Président.

Secrétaire.

FABRIQUE,
GLACIÈRE
& BUREAU :

COIN DES RUES
ST-JEAN ET STE-EMELIE
à St-Henri de Montréal.

PROCÉDÉ NOUVEAU INTRODUIT DANS LA PRODUCTION DE LA GLACE

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

La Meilleure Glace actuellement sur le Marché.

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

Notre Glace est Belle, Pure et Salubre.

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

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

DOMINION ICE COMPANY.

Pour toutes correspondances, adressez à :

G. Des TROISMAISONS,

Secrétaire.

TOUTES LES MALADIES

pour lesquelles on prescrit l'HUILE de FOIE de MORUE peuvent être traitées efficacement par

LA FUCOGLYCINE GRESSY

C'est le seul remède qui, contenant tous les principes reconstituants de l'huile de foie de morue, soit d'un goût agréable et d'une digestion facile.

La Fucoglycine, après 35 années d'expériences concluantes, est aujourd'hui préférée à l'Huile de Foie de Morue par un grand nombre de médecins.

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,
MONTREAL.

LA GOUTTE, LA GRAVELLE, LES RHUMATISMES

ne peuvent être guéris sans

→ L I T H I N E ←

Les sels granulés effervescents de CH. LE PENDRIEL, Carbonate, Citrate, Benzoate, Salicylate, Bromhydrate de **Lithine** dissolvent les calculs et les sables, causes premières de ces maladies.

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,
MONTREAL.

ANTIPYRINE EFFERVESCENTE

L'éloge de l'Antipyrine n'est plus à faire : sa sûreté et sa promptitude d'action sont aujourd'hui nettement établies contre la

MIGRAINE, LES SCIATIQUES, L'ANGINE DE POITRINE, &C.

Son seul inconvénient était l'intolérance présentée à son égard par certains estomacs délicats rapidement pris de crampes et de nausées.

Cet inconvénient est supprimé et de la façon la plus absolue dans l'**Antipyrine Effervescente** par l'adjonction de l'acide carbonique que lui assure le bénéfice de son pouvoir antigestif bien connu.

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

Agent général :

C. ALFRED CHOUILLOU,
MONTREAL

Encyclopédie d'Hygiène et de Médecine Publique

Directeur : M. JULES ROCHARD

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

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

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

Livre I. HYGIÈNE GÉNÉRALE.—Ch. I. Introduction anthropologique, par M. de Quatrefages.—Ch. II. Démographie, par M. J. Bertillon.

—Ch. III. Climatologie, par MM. Leroy de Mericourt et Eugène Rochard.—Ch. IV. Pathogénie, par M. Jules Rochard.—Ch. V. Epidémiologie, par M. Léon Colin.—Ch. VI. Epizootie, par M. Nocard.

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

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

Livre IV. HYGIÈNE RURALE, par M. Drouineau.

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

Livre VI. HYGIÈNE INDUSTRIELLE, par M. Layet.

Livre VII. HYGIÈNE MILITAIRE, par M. Morache.

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

Livre IX. HYGIÈNE INFANTILE, par M. Bergeron.

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

L'*Encyclopédie d'hygiène et de médecine publique*, a pour but de donner aux médecins les connaissances qui leur sont indispensables pour s'acquitter de leurs fonctions. Elle est également destinée à servir de guide aux administrations, aux conseils d'hygiène et de salubrité et à les éclairer sur toutes les questions qui sont de leur ressort. Elle paraîtra par fascicules de dix feuilles et dans un laps de trois ans. Elle comprendra environ huit volumes in-octavo raisin de 800 pages en moyenne. Indépendamment de la table alphabétique qui sera annexée à chaque volume, une table alphabétique très détaillée sera placée à la fin de l'ouvrage, pour faciliter les recherches.

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

BOVININE

LA NUTRITION C'EST LA BASE DE LA VIE



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

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

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

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

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

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

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

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

Dépot, chez :

MM. LYMAN, FILS & CIE

Agents du GROS pour le Canada,

Montréal.

BASTIEN & CACNON

PLOMBIERS SANITAIRES

Ferblantiers et Couvreurs

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

1955—RUE STE-CATHERINE—1955

MONTREAL

Agent pour les célèbres poêles "RANGE," de Chapleau
Téléphone Bell, 6742

A. AUGER

33, RUE ST-JEAN,

FACTEUR ET RÉPARATEUR

D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE



CORNETS, CLARINETTES, ETC,

constamment en mains un grand assortiment d'appareils et fournitures de musique tels que RESSORTS, EMBOUCHURES, CAPS et CHAPEAUX de Pistons, CLEFS, LIÈGES, Etc.

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

Instruments d'occasion achetés et échangés.

HURTEAU & FRERE

MARCHANDS DE

Bois de Sciage

92, RUE SANGUINET, 92

MONTREAL

CLOS :

Coin des rues Sanguinet et Dorchester

Bell Telephone, No 6243.

Federal Telephone, No 1647.

Bassin WELLINGTON, en face des

Bureaux du Grand Tronc.

Bell Telephone, No 1404.

SPECIFIQUE ANTI-ASTHMATIQUE

du Dr NEY



Pour le soulagement
et la guérison de
l'Asthme, de la
Bronchite,
du Catarrhe, du
Croup, etc.

Après une expérience de nombre d'années chez une foule de personnes, le SPECIFIQUE DU Dr NEY est offert au public en toute confiance. Les mérites de cette excellente préparation sont attestés par de nombreux témoignages. Faute d'espace, nous ne donnons que quelques extraits de deux de ces attestations.

La Rév. Sœur A. Boire, de l'Hôpital Général de St-Boniface, Manitoba, dit :

"... Quant à l'effet de votre Spécifique Anti-asthmatique, je crois qu'il vaut ce qu'il promet. S'il ne guérit pas toujours, il soulage infailliblement."

St-Boniface, 8 juin 1887. SŒUR A. BOIRE.

Le Dr G. Desrosiers écrit, 16 nov. 1890 :

"J'ai fait usage du SPECIFIQUE ANTI-ASTHMATIQUE DU Dr NEY dans plusieurs cas d'asthme avec très bon succès. J'ai eu un cas particulièrement grave dans la personne d'un vieillard de 73 ans, asthmatique invétéré depuis 12 à 15 ans. Cet homme était tellement mal, qu'il craignait la suffocation. Je lui fis aspirer la fumée du SPECIFIQUE ANTI-ASTHMATIQUE DU Dr NEY, et aussitôt la respiration reprit son cours régulier. Il y a de cela plusieurs semaines, et, d'après ce que j'en sais, sa santé a été excellente depuis cette époque. Je n'ai donc qu'à me louer de l'usage de cette excellente préparation."

St-Félix de Valois, G. DESROSIER, M. D.

Vendu par tous les pharmacies en boîtes de
50 cts et de \$1.00.

— Franco par la maille sur réception du prix.

SEUL PROPRIÉTAIRE

L. ROBILLIETTE, Pharmacien
JOLLETTE, P. Q.

J. EMILE VANIER

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

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

Ingenieur Civil et Sanitaire, Arpenteur Provincial, Architecte

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

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

Les Corporations et le public sont respectueusement invitées à correspondre.

LE VIN DE MESSE "INGHAM & Co."

Le vin, cette liqueur spiritueuse obtenue par la fermentation du jus ou du moût du raisin, est aussi vieux que l'homme. De temps immémorial, le vin de la vigne a toujours été considéré à la fois comme un aliment, un excitant et un tonique. En effet, la plupart des principes que le vin renferme se retrouvent dans notre organisme. On comprend alors l'action importante du vin dans notre alimentation. Mais, de nos jours, la falsification des vins est très répandue chez tous les peuples. Et généralement parlant, on peut dire, quand on achète un vin, qu'on ne sait s'il n'est pas falsifié. C'est pourquoi il intéresse l'acheteur de connaître ceux que la chimie a trouvés purs. Ainsi le vin de messe "INGHAM & Co." est un vin reconnu incontestablement pur, puisqu'il est destiné au Saint Sacrifice de la messe. D'ailleurs, des certificats de Son Eminence le cardinal Taschereau et de Sa Grandeur l'Archevêque de Montréal, en sont une sûre garantie.

Nos lecteurs trouveront le VIN DE MESSE "INGHAM & Co." chez **Chs Lacaille & Cie**, seuls agents autorisés pour la vente en gros de ce Vin, à Montréal; Importateurs d'Épicerie, Vins et Liqueurs en gros, No 329 Rue St-PAUL, et No 14 Rue DIDIER, Montréal. En vente aussi chez les principaux Épicier.