

## 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 FONDÉ EN 1884

IXe ANNÉE

MONTRÉAL, DÉCEMBRE 1892

No 8

REDACTEUR EN CHEF :

LE DR J.-I. DESROCHES.

SIÈGE DE L'ADMINISTRATION :

25, RUE SAINTE-THERÈSE.

BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

**Sommaire.**—Natalité et mortalité : 10 000 vies à sauver par an.— Céleri.—La croissance.—Conseils : inflammation des yeux et transpiration des pieds.—La déclaration obligatoire des maladies contagieuses.—Traitement climatérique de la phthisie.—Conseil : gerçures des mains.—Le gibier.—Guerre à la fumée.—Conseil : la canelle et les refroidissements.—Les fruits dans la maladie.—Conseil : prenez garde à la qualité de vos aliments.—Soins que doivent prendre les chanteurs de leur gorge.—Les maisons modèles anglaises.—Conseils : un met très appétissant ; les cheveux et la figure.—Plus de balais.—La poussière et la santé.—Questions et réponses.—Perte prématurée des cheveux.—Nos bébés.—Faites une carrière aux instituteurs.—Danger des lits humides.—Procédé pour nettoyer l'albâtre.—Pour enlever l'écriture.—Cidre.—Air neuf à fournir par heure et par individu.—Les chutes du Niagara.—Marché des bêtes féroces.—Conseil : soins à donner à un noyé.

A l'occasion du jour de l'An, nous offrons à nos abonnés, nos souhaits les plus sincères de bonheur et de prospérité. Que l'année 1893 accorde à tous l'accomplissement de leurs désirs qui donnent le bien-être du corps et le bien-être de l'esprit.

## AVIS

~~Les~~ Messieurs les abonnés dont l'abonnement n'est pas payé, voudront le faire immédiatement, afin de nous éviter des frais inutiles.

## NATALITÉ ET MORTALITÉ

### 10 000 vies à sauver par an

Ce chiffre paraît énorme, pourtant n'est pas exagéré, mais est bien fait pour exciter tous les dévouements, triompher de toutes les apathies, vaincre toutes les résistances.

La natalité Canadienne-française est de 50 par 1 000 habitants. Elle proclame bien haut le caractère moral de notre peuple. C'est une preuve évidente que les idées malthusiennes du moral restreint, c'est-à-dire de cet égoïsme prémié et réfléchi qui limite le nombre des enfants, ne sont pas pénétrées dans nos mœurs, comme elles ont peu à peu étendu leurs ravages chez d'autres peuples. Nous avons droit d'être fiers de notre énergie vitale, de notre force morale : car les enfants constituent la vraie richesse et la seule force morale d'un peuple. Ainsi avec notre natalité supérieure et la diffusion des lumières de l'hygiène, nous pouvons prétendre à une expansion plus rapide de notre race.

La mortalité dans la province de Québec atteint 26 par 1 000 habitants. Ce taux mortuaire est trop élevé, surtout si nous considérons l'âge des victimes qui longe la route de la vie.

Aujourd'hui que nous sentons la maladie reculer manifestement et la mort perd un peu de terrain devant les progrès de l'hygiène, ce n'est pas être optimisme que de prétendre que nous pourrions augmenter la durée moyenne de la vie de notre peuple, et faire en sorte que la population des jeunes gens cesserait d'être plus nombreuse que celle des adultes agés de plus de 50 ans. Pour cela il faudrait cesser de nous abêtir dans les luttes stériles de la politique pour s'occuper de réformes hygiéniques, économiques et sociales capables de diminuer la mortalité des jeunes gens, qui est excessive, de faire aimer la vie de l'agriculteur, qui diminuerait cet exode incessant des campagnes vers les villes.

Nous disons que la mortalité des enfants est excessive. A Montréal, en 1891, sur un total de décès de 3 827 dans la population Canadienne-française, le chiffre mortuaire des enfants au-dessous de 5 ans s'élève à 2 499. Cette mortalité est vraiment inquiétante. Elle est due à l'absence de l'hygiène privée dans la famille ; et ajoutons qu'une hygiène qui s'occupe des conditions et des besoins individuels ne peut être qu'une hygiène privée.

C'est du prix de l'avenir de notre race que nous payons—la chose est claire—un si large tribut mortuaire. Il est bien propre à émouvoir le pouvoir législatif, à lui inspirer la nécessité de la vulgarisation de l'hygiène pour modifier les idées et les mœurs, à inspirer à l'éducateur une éducation physique plus sérieuse de la jeunesse, à faire comprendre à chacun que l'art de conserver la santé est fait de retranchement, de modération, de bon gouvernement de la vie, comme de ses passions et de son activité.

Éclairée par les immortelles découvertes de Pasteur, l'hygiène moderne mise en possession des causes déterminantes des maladies épidémiques et infectieuses, peut désormais fixer les moyens de s'en préserver. Aujourd'hui on peut éviter un grand nombre de maladies. Ainsi la fièvre typhoïde, la diphtérie et la consommation qui font chaque année dans nos rangs un si grand nombre de jeunes victimes disparaîtraient presque totalement devant la lumière de l'hygiène.

La famille est un petit État, une molécule dans l'État. En faisant pénétrer l'hygiène privée au foyer des familles, on verrait la maladie devenir plus rare : car l'hygiène est la sauvegarde par excellence de la santé au foyer.

De l'avis unanime, notre peuple réclame de profondes réformes capables d'enrayer notre émigration, de reculer la moyenne de la vie humaine, de réaliser l'équité entre le capital et le travail.

Le gouvernement du Canada dépense chaque année des sommes d'argent considérables pour favoriser le courant de l'immigration vers le pays. Ces immigrants qui nous envahissent sont des parasites de notre nationalité. Mieux vaudrait, il me semble, concentrer nos efforts pour encourager l'agriculture, rendre l'existence plus facile aux petits et aux faibles en accordant des crédits et des avantages de toutes sortes aux agriculteurs.

La création de cercles agricoles où l'on enseignerait l'agronomie en même temps que les notions de l'hygiène privée et rurale, de l'économie domestique, et politique, rendrait des services signalés à nos habitants des campagnes. La vulgarisation de ces connaissances utiles rendrait bientôt au centuple les déboursés qu'on aurait fait. Par l'étendue de notre sol et sa merveilleuse fertilité, on peut alimenter une bonne partie de la vieille Europe. Par

notre natalité supérieure on peut prétendre devenir, avec l'intervention de l'hygiène, une grande nation.

Certainement la mortalité excessive qui décime la population des jeunes gens est due aux infractions multiples aux lois de l'hygiène privée et de l'hygiène publique ou municipale ou provinciale. La désertion de nos campagnes pour les centres manufacturiers est déterminée par des causes multiples qui seraient très long d'énumérer ici ; mais un peu d'instruction sur l'agronomie, l'hygiène et l'économie domestique suffirait pour dissiper les illusions du plus grand nombre des habitants des campagnes sur l'existence dans les villes.

La profession agricole est certainement la profession la plus hygiénique. Avec de la prudence contre les intempéries des saisons, le campagnard coule l'existence la plus longue et la plus heureuse. De plus, l'agriculture assure les bonnes mœurs et la richesse d'un pays. Ainsi la mission de tout bon gouvernement est de favoriser l'agriculture par dessus toute chose.

Pendant que notre peuple possède un caractère moral remarquable et une natalité vraiment supérieure, c'est le temps de demander à l'hygiène d'en diminuer le chiffre de la mortalité et, partant, de lui assurer un accroissement de population plus rapide. En effet, nous mourons trop jeunes et nous pourrions sauver certainement à notre province, avec l'aide de l'hygiène, au moins **10 000** victimes d'une mort prématurée : la preuve en est surtout dans le nombre des jeunes sujets qui succombent sous les atteintes des maladies évitables.

Enfin, notre peuple a besoin de l'hygiène pour diminuer le chiffre de sa mortalité qui est excessive si nous considérons l'âge des victimes qui longe chaque année la route de la vie ; il a aussi besoin de connaissances en agronomie et en économie domestique pour l'attacher au sol et lui faire mieux apprécier la vie des champs.

Dr J.-I. DESROCHES

---

### Céleri

Le céleri cuit est un remède qui réussit souvent contre le rhumatisme. On coupe le céleri en morceaux qu'on fait bouillir dans de l'eau jusqu'à ce que les morceaux soient amollis. Le malade boit cette eau.

## LA CROISSANCE

Pendant que la généralité des collégiens de quatorze ans conservent leur santé, quelques-uns de leurs camarades, livrés cependant aux mêmes travaux et aux mêmes conditions hygiéniques, pâlissent en peu de mois, deviennent nonchalants, apathiques, fuient le travail et les jeux, essoufflés par le moindre effort violent. Les familles alors s'inquiètent, mais le plus souvent ne consultent aucun médecin, attribuant au "changement de la constitution" les efforts qui les émeuvent. Plus tard, elles les retirent momentanément de l'internat pour les bourrer de ferrugineux, de quinquina, de bifecks, scrupuleusement absorbés malgré les répugnances excessives des malades, et sont tout étonnées de n'en obtenir aucun résultat, bien au contraire. Aux longues promenades, aux exercices violents, à la gymnastique, à l'escrime, à l'équitation, l'enfant se dérobe, et il profite d'un moment sans surveillance ou d'un instant de complaisante faiblesse pour s'étendre sur son lit. On s'aperçoit enfin qu'on a fait fausse route, un peu tard quelquefois car la santé a été dans des conditions les plus vulnérables et les moindres causes ont pu provoquer des maladies chroniques : c'est la bronchite, prélude de la phtisie ; c'est les angines auxquelles succèdent des engorgements ganglionnaires.

Si le médecin eut été consulté, il aurait reconnu une modification profonde dans l'organisme de l'enfant en état de rapide croissance, et il aurait prévenu que pour suffire à l'accroissement spontané de la substance corporelle il fallait un autre régime que celui d'une alimentation choisie pour les besoins de la santé normale. Il aurait ajouté que les aliments ingérés sans satisfaction, sinon avec dégoût, provoquent des troubles digestifs qu'entretiennent, en les aggravant, l'iraction, l'ennui, la vie confinée, l'absence de cette stimulation organique que donnent la satisfaction de l'indépendance et le bonheur de l'exercice en plein air, en pleine liberté ; qu'il y a insuffisance de l'alimentation de l'organisme au moment où cet organisme réclame un excédent de matières pour constituer des éléments nouveaux nécessaires au développement rapide du corps, et que ces éléments nouveaux ne rencontrant pas dans la nourriture la substance suffisante dont ils ont besoin les prennent en partie aux tissus déjà formés. De cette croissance effectuée dans des conditions vicieuses résultent des tissus imparfaits,

Lorsque la croissance affaiblit un enfant, il faut lui faire boire du bon lait, qu'il accepte sans répugnance et digère facilement; dans la graisse, dans le sucre, dans les matières minérales qui renferme ce liquide en proportions admirablement ménagées, l'organisme rencontre les éléments qu'il réclame. Au lait, on joint les œufs et surtout les jaunes qui sont riches en principes utiles, puis du pain et des légumineuses telles que les haricots, pois, lentilles. La quantité de viande n'a pas besoin d'être excessive; les fruits servent à exciter l'appétit; le poisson est bien supporté. Quant aux bouillons, aux gelées, au jus de viande, ce sont des choses à peu près sans valeur.

Il ne faut pas fatiguer le système nerveux. Le repos intellectuel et le repos physique, enfin le changement d'où naît la distraction, et la vie à la campagne complètent heureusement la cure.

Sous l'influence de cette hygiène appropriée et sans aucun médicament l'amélioration ne tarde pas à se produire; le coloris des joues reparait, les forces et l'énergie renaissent, et les exercices du corps redevenant bientôt agréables, stimulent dans toutes les proportions le développement physique qui jusque-là se faisait en longueur.

Par les errements habituels du régime à côté, on aurait déterminé des embarras gastriques et même souvent des diarrhées; l'enfant serait devenu de plus en plus apathique.

Pendant la première enfance, dans cette période de la vie où l'augmentation du corps se fait avec si grande rapidité, l'alimentation doit satisfaire largement à la production de matière vivante; si elle est entravée ou viciée d'une façon un peu prolongée, on voit bien vite se produire des accidents et des altérations constitutionnelles durables. C'est ce qui a lieu dans le sevrage prématuré et dans le sevrage trop tardif.

Dans le premier cas, l'enfant, privé trop tôt de lait, ne trouve pas toujours dans la nourriture artificielle qu'on lui donne tous les éléments qui lui sont indispensables, ou ne les trouve pas dans des proportions nécessaires et convenables; et si, comme cela arrive le plus souvent dans les cas de sevrage prématuré, l'enfant reçoit une nourriture lourde que ses organes digestifs trop débiles ne peuvent pas élaborer, les maladies gastro-intestinales viennent ajouter une complication à l'inanition relative.

Dans le sevrage trop tartif, le lait nourricier n'augmentant ni en richesse ni en quantité proportionnelles à l'accroissement des besoins, le même effet se produit.

Dans les deux cas survient la pâleur, l'amaigrissement, la flaccidité des chairs et enfin des nodosités osseuses aux poignets, à la poitrine, aux pieds : le rachitisme se montre, l'enfant se *noue*. cette affection, qui est très fréquente dans la classe aisée, se développe évidemment de préférence dans les familles pauvres, dans les villes, dans les quartiers populeux, dans les pays froids et humides, elle existe un peu partout, et bien plus fréquemment qu'on se l'imagine ; elle se développe pendant la période de la première dentition, entre six et trente mois. Lorsque au sevrage tardif, au sevrage trop prématuré surtout, s'ajoute l'usage prématuré des viandes et des pommes de terre, le rachitisme éclate à peu près à coup sûr.

Dr THÉRY.

---

### Conseils

Si vous avez aux yeux de l'inflammation causée par le froid, faites tremper un morceau d'alun de la grosseur d'une noisette dans une tasse de lait chaud. Le caillé se sépare du petit-lait. On met alors le caillé que le petit-lait conserve humide entre deux doubles de mousseline bien douce et on applique ce cataplasme sur les yeux.

\* \* \*

On hésite souvent pour savoir combien de moutarde il faut donner à un malade atteint du croup ou empoisonné, pour le faire vomir. Une cuillerée à bouche de moutarde diluée dans un verre d'eau chaude est la mesure ordinaire. Le sel est presque aussi efficace que la moutarde, si celle-ci n'est pas à portée. Si le premier verre ne produit pas d'effet, il faut en donner d'avantage et chatouiller le fond de la gorge avec une plume.

\* \* \*

Il y a beaucoup de personnes qui transpirent plus des pieds quand il fait froid que quand il fait chaud. La formule suivante peut rendre grand service : Prenez environ  $\frac{1}{2}$  once d'alun pulvérisé, 1 chopine d'eau de source, 2 onces d'esprit de vin. Chauffez ce liquide et appliquez-le vous chaque soir sur les pieds, au moyen d'une éponge jusqu'à ce que l'effet désiré soit obtenu.

## LA DECLARATION OBLIGATOIRE DES MALADIES CONTAGIEUSES

On lit dans le LE PETIT MÉDECIN DES FAMILLES de Paris :

La nouvelle loi sur l'exercice de la médecine ajoute, on le sait, aux charges du médecin la *déclaration obligatoire des maladies contagieuses*. C'est en vain que le corps médical français aura lutté énergiquement contre une mesure vexatoire imaginée par les hygiénistes bureaucrates, la loi sera certainement votée. Il est vrai que, comme toutes les lois inapplicables, celle-ci sera le plus souvent tournée.

Il nous a paru intéressant de faire connaître à ce propos, les résultats qu'a donnés cette loi en Angleterre depuis 1889, époque à laquelle elle a été promulguée.

Voici ce qu'écrivit à ce sujet un confrère anglais à un journal parisien :

“ En Angleterre, la déclaration obligée est payée trois francs au médecin; elle doit être faite le plus tôt possible, dans les vingt-quatre heures; il n'y a donc rien d'étonnant qu'il se produise des erreurs de diagnostic. Une fois la déclaration faite, un inspecteur vient pour se renseigner sur la source de l'infection, signaler les défauts de salubrité pouvant avoir provoqué la maladie, et s'assurer des facilités qu'offre la maison pour l'isolement du malade. De là les conflits entre les pères de famille, notamment les commerçants, et les médecins; et conflits entre médecins et officiers de santé publique: d'où enfin opposition énergique contre la loi de 1889.

On a constaté que 6,2 0/10 des malades envoyés dans des hôpitaux d'isolement étaient atteints d'une maladie autre que celle mentionnée sur leur certificat, ce qui donne en 1891 un total de 488 malades exposés à la contagion.

Autrefois, dans certaines villes, la déclaration était facultative, et elle donnait de meilleurs résultats. Ainsi les statistiques de mortalité ne montre en rien l'influence de la déclaration obligatoire. Depuis 1871, la mortalité a été en décroissant, sauf pour la diphtérie, qui a toujours été en augmentant jusqu'à maintenant;

et cette diminution n'a été accélérée en rien par la nouvelle loi. Au contraire, l'application du système de la déclaration obligatoire aurait eu pour effet de ralentir la diminution remarquable qui s'était produite dans la mortalité des maladies infectieuses en général. Suivant M. Withnall (de Maidenhead), pendant la première année de mise en vigueur de la loi, la mortalité s'est élevée : à Bristol de 0,37 à 0,40 0/0 ; à Wolverhampton de 0,33 à 0,35 0/0 ; à Birmingham de 0,61 à 0,75 0/0 ; à Sheffield, de 0,33 à 0,35 0/0 ; à Hull, de 0,37 à 0,39 0/0 ; à Cardiff, de 0,39 à 0,40 0/0 ; à Liverpool, de 1,18 à 1,55 0/0. A Brighton et à Leeds, qui avaient conservé leur indépendance, en 1890 il en résulte une diminution de la mortalité de 0,42 à 0,38 pour la première de ces deux villes, et de 0,72 à 0,61 pour la seconde.

Malgré la déclaration, Londres est constamment en proie à des épidémies de scarlatine et de diphtérie.

Puisque, jusqu'à ce jour, conclut l'auteur, la déclaration obligatoire n'a empêché en aucune façon la transmission des maladies infectieuses dans la ville de Londres, à quoi sert-elle ?”

Ainsi il résulte de cet important document :

1. Que la déclaration obligatoire donne lieu à de nombreuses erreurs de diagnostic et expose des malades atteints de simples urticaires à être mêlés à des varioleux.

2. Qu'elle n'a en rien diminué la mortalité des maladies infectieuses qui, au contraire, augmente dans de notables proportions pendant ces trois dernières années.

Nous avons demandé avec la presque unanimité de la Presse Parisienne, que la déclaration soit *facultative*. Il est évident que le médecin soit le meilleur juge des cas où le développement d'une maladie épidémique devient un danger pour la santé publique et qu'il n'hésite jamais à prévenir l'autorité administrative des cas de choléra ou autres observés dans sa clientèle privée. Mais si vous l'obligez à déclarer, dans les 24 heures, tous les cas de maladies contagieuses observés dans sa clientèle, vous créez le plus souvent une obligation irréalisable. Soyez bien convaincus, messieurs les législateurs et hygiénistes en chambre, que votre loi sera plus souvent tournée qu'appliquée.

## TRAITEMENT CLIMATÉRIQUE DE LA PHTISIE

En phtisiothérapie, la médication par le climat, modificateur hygiénique de premier ordre, est, à coup sûr, moins fertile en désillusions que le système thérapeutique le plus rationnel. Il n'en faudrait point conclure, toutefois, que la climatologie soit une science exacte. Elle ne l'est et ne le sera jamais, pas plus que la médecine elle-même.

Le climat peut-il s'attaquer aux causes mêmes de la phtisie? Cela est fort douteux : le mal est de tous les climats, et ni le froid, ni la chaleur, ni l'humidité, ne possèdent d'influence étiologique réelle. L'égalité thermique, n'est point non plus, défavorable à la production du mal, puisque, dans les climats d'altitude, où la phtisie est fort rare, les changements de température sont fort communs. L'agglomération et l'air confiné favorisent l'éclosion du mal, enrayé au contraire par l'éparpillement de la population : cela n'est pas douteux.

La vie en plein air est antagoniste de la phtisie, provoquée, au contraire, par l'inhalation d'une atmosphère *prérespirée* : sur 1 000 pêcheurs ou laboureurs, une centaine succombent à la tuberculose, tandis qu'il meurt 450 potiers ou fabricants de limes. La phtisie ravage le cloître, la prison, le séminaire. En prédisposant aux bronchites et aux pneumonies, certains climats, et en première ligne celui de l'Angleterre, préparent évidemment un terrain favorable à l'ensemencement des tuberculeux. Enfin la prédisposition héréditaire est aussi très puissante, et c'est surtout contre elle qu'un bon climat constitue une thérapeutique étiologique vraiment efficace.

Lindsay ne reconnaît point à la phtisie une contagiosité *clinique* bien importante. Sans méconnaître la véracité théorique des transmissions bacillaires, il affirme, avec raison, que les cas de contagion réelle sont fort rares.

Il n'est point de climat idéal pour le tuberculeux et même il faut reconnaître que l'influence climatérique est plutôt *indirecte* : elle agit bien plus en modifiant les habitudes et le genre de vie que la maladie elle-même. Éloigner d'un milieu prédisposant aux phlegmasies broncho-pulmonaires ; permettre la vie en plein air, sans entrave météorique ; substituer à la tristesse débilitante d'un

climat brumeux l'action tonique de la lumière et de la chaleur solaires ; arracher enfin le sujet au sol humide, aux agglomérations, aux habitudes défectueuses : tels sont, d'après Lindsay, les grands principes directeurs du choix d'un climat pour les tuberculeux. L'amélioration de l'état local est surtout l'accroissement des forces physiques de la nutrition seront les conséquences inévitables de ce choix scientifiquement réalisé.

Un grand nombre de jours ensoleillés, un air plus tonique que sédatif : voilà les *desiderata* les plus ordinaires en climatothérapie. Les climats *stimulants*, qui augmentent l'activité nerveuse, sont les hautes altitudes, les stations marines sèches, le climat du désert. Les climats *sédatifs*, qui diminuent l'activité nerveuse, sont le climat marin humide et celui de l'Océan. Il faut se défier de la fréquence des vents, nuisible à un grand nombre de *sana-toria* pour tuberculeux. Le vent est funeste au phtisique.

Le climat de montagne (caractérisé par la raréfaction et la pureté de l'air, la présence de l'ozone, la forte radiation solaire, l'abondance de lumière et l'absence de brouillards) possède une activité incomparable contre la phtisie torpide, la phtisie hémorragique *sans grands désordres locaux*, les vieilles pleurésies, les pneumonies à résolution incomplète. Les principales contre-indications, bien connues des médecins de l'Éngadine, sont : les troubles circulatoires, la sénilité, la goutte, le rhumatisme, les maladies nerveuses, la dyspepsie avancée et le tempérament *éréthique* en général, caractérisé, comme chacun sait, par une sorte d'irritabilité neuro-circulatoire particulière

Les voyages en mer (et le voyage d'Australie principalement), sur des bateaux à voiles, présentent également de grands bénéfices curatifs. L'apaisement de la toux, le réveil de l'appétit, la disparition de toute fatigue morale et physique, dans le calme et l'inactivité de la traversée, tonifient et vitalisent les malades qui ne sont ni émaciés ni par trop fébricitants. L'action des voyages en mer (il faut bien le dire) est surtout profitable aux phtisiques scrofuleux et rachitiques.

Écrivant surtout pour ses compatriotes, Lindsay nous met au courant, en détail, de la climatologie australienne, et nous parle, avec éloges, de la salubrité de ce pays, dont les plaines intérieures conviennent fort bien à un grand nombre de phtisiques. La Tas-

manie offre, du reste, aux malades un refuge temporaire contre les fortes chaleurs de l'été australien. Quant à la Nouvelle-Zélande, son climat humide, venteux et variable, ne convient aucunement à la tuberculose. La Californie ne mérite point, non plus, la réputation *sanatoriennne* que certains medecins américains ont voulu lui faire. Le Cap de Bonne-Espérance est préférable, du moins dans l'intérieur sud africain.

Le climat d'Alger convient assez bien au phtisique lymphatique, à fibres molles. Le climat de Pau est débilitant et ne s'applique nullement aux tuberculeux. Lindsay se montre, d'ailleurs, assez peu enthousiaste de nos stations climatiques françaises: il considère même Nice, Cannes et Menton plutôt comme des stations automnales *de transition* que comme de véritables stations d'hiver.

Après une courte revue des *sanatoria* de l'Angleterre (Ventnor, Bournemouth, Hastings, Queenstown, etc.) l'auteur étudie, d'une manière assez compendieuse, les divers types de la phtisie pulmonaire chronique et s'efforce d'élucider les indications symptomatiques *et les questions de périodes* surtout, qui précisent le mieux le climat convenable à chacun de ces divers types. Il donne, d'ailleurs, aux malades les conseils les plus pratiques (de véritables conseils d'Anglais) pour leur voyage; il les engage, notamment, à éviter les fatigues et les excitations, à limiter leurs désirs de voir et à chercher à reproduire le plus possible, la vie familiale. Il faut, dès que la nécessité du déplacement a été reconnue, se soumettre fermement à tous les sacrifices nécessaires, les yeux fixés sur le but à atteindre, qui est la guérison. " Il ne s'agit point, dit-il, du *spes phtisica* du tuberculeux mourant, mais d'un espoir assez ferme pour obtenir l'acceptation des grands changements de la vie, nécessités par le traitement climatique." — On ne saurait mieux dire.

Dr E. MONIN.

---

### Conseil

Une bouteille de collodion liquide est très utile pour les gercures des mains, les égratignures, les coupures, etc. Il faut absolument prendre soin de bien protéger toutes ces petites blessures; le collodion remplit ce but à merveille.

## LE GIBIER

La chair du gibier, qu'il soit à poil ou à plume, fournit à l'alimentation une nourriture très riche en substances azotées, sa couleur plus ou moins foncée, souvent brune, noirâtre possède un fumet spécial variable selon l'espèce qui excite et attire le gourmet, cependant, il est prudent de ne pas en faire un abus, car cette viande est parfois difficile à digérer pour certains estomacs délabrés surtout si l'on attend que le gibier soit *faisané*, c'est-à-dire prêt à entrer en voie de décomposition.

Le timide lièvre que les naturalistes ont classé dans l'ordre des *rongeurs à clavicules imparfaites*, ainsi nommé parce que l'articulation des avant-bras ne leur permet pas de se servir avec adresse de leurs pattes de devant pour porter les aliments à leur bouche comme le font ceux compris dans les *rongeurs claviculés*, est de tout le gibier à poil le plus commun et le plus répandu, car il est peu de contrées où on ne le rencontre pas, sa chair est nourrissante et d'une saveur agréable, on doit le choisir de préférence jeune, gros, court, ramassé, au râble épais, au poil fourni et brillant, les *levrauts* et les *trois-quarts* passent pour les meilleurs, les vieux lièvres ont besoin d'être mortifiés ou marinés pour fournir un plat à peu près passable ; on doit éviter d'acheter ces grands lièvres roux, allongés, efflanqués et facilement reconnaissables que les marchands substituent bien souvent aux lièvres français, ils ont une chair dure, coriace, noirâtre, en un mot, ils sont détestables ; ces animaux viennent de l'Allemagne spécialement de la Forêt-Noire où ils abondent et où ils sont traqués et tués à coup de bâton par les paysans réunis en bandes nombreuses de rabatteurs, aidés quelquefois par des soldats requis pour ces sortes d'hécatombes.

D'après un intéressant travail de M. Gorup Besanez la richesse de la viande de lièvre en principes albuminoïdes, c'est-à-dire en matières azotées se répartit ainsi pour 100 parties :

Le *poumon* 18,17 et le *cœur* 18,82, égalent à peu près en mêmes principes, le foie de porc 18,61, la poitrine de veau 18,81, le gigot de veau 18,87 et le hareng fumé 18,97.

Les *reins* 20,11 et le *foie* 21,84, égalent : l'aloyau de bœuf 19,17, le filet de 1ère qualité 19,94 et la morue fraîche 21,12.

Enfin, les *cuissees*, les *épaules*, 23,14 et les *lombes* 23,54 trouvent leur équivalent dans le foie de mouton 23,22 et le jambon fumé 23,91.

Nous trouvons en outre que les *grives* renferment 22,19 de ces substances comme la sardine 22,30. Le *coq de bruyère* 25,20 comme le saumon 26 pour cent.

Le lièvre *surmené*, comme tous les animaux se trouvant dans le même cas, est sujet à se putréfier rapidement surtout s'il n'a pas été vidé de suite après sa mort ; en cette circonstance la rigidité cadavérique se manifeste immédiatement, les poumons sont fortement congestionnés, les plèvres injectées, la chair est molle, noire, sanguinolente, s'échappant en fibres courtes et offrant toute l'apparence d'une viande très avancée, elle possède en outre un goût et une odeur d'urine fortement prononcés provenant de de l'énorme excès de travail respiratoire, musculaire et même cérébral qui font succomber l'animal à l'intoxication urique. Les chasseurs de profession connaissent si bien cet état pathologique du gibier surmené qu'ils ne mangent pas d'un lièvre ou de toute autre bête forcée à courir ; c'est un *charbonnier*, dit-on vulgairement lorsqu'on parle d'un lièvre surmené en faisant allusion à la couleur du pelage qui se fonce par le collage des poils entre eux et auxquels se joint une nuance d'un rouge sombre provenant d'une suffusion sanguine sous-épidermique.

La viande provenant d'un animal surmené doit-elle être rejetée comme impropre à la consommation ?

Jusqu'à ce jour il n'est pas prouvé à notre connaissance qu'aucun grave accident morbide se soit ouvertement manifesté chez les personnes qui ont usé de cette viande et qui ait donné l'occasion de les proscrire *officiellement* de l'alimentation ; si le lièvre n'est pas par trop *faisané*, s'il est au commencement de la putréfaction, nous nous inclinons devant le goût de ceux auxquels plaît cette sorte de pourriture anticipée ; mais hygiéniquement nous répondrons qu'il est toujours préférable de s'abstenir de ce genre d'alimentation, car on peut assimiler la viande ayant subi l'action du surmenage à celle provenant d'animaux morts par asphyxie quelle que soit la cause : étranglés, suffoqués, submergés ou étouffés dans un incendie, etc. ; cette viande, quoique reconnue salubre, ne peut dignement figurer qu'à un étal de basse caté-

gorie ou chez les colporteurs au panier qui savent toujours bien échapper à tout contrôle la vérification ; et, malgré toute la vigilance apportée par les inspecteurs dans la noble mission qui se trouve parfois entravée par des causes non-hygiéniques, il leur est souvent fort difficile de se prononcer sur le degré de la conservation du gibier auquel on a déjà enlevé auparavant les intestins afin de retarder le plus possible la corruption, car si une pièce *faisandée*, même à l'excès, est très estimée par certains amateurs, on ne saurait définir bien exactement pour ces individualités le point précis où commence la putréfaction.

Le sanglier *pachyderme ordinaire sans trompe*, qui est considéré comme la souche commune de nos cochons domestiques vit des racines et des fruits si abondants dans nos forêts ; la chair de cet hôte sylvestre doit être mortifiée longtemps et être marinée pour être passable ; quand il est jeune les côtelettes, le filet et la hure de cet animal nous offrent des ressources culinaires non pas à dédaigner mais qui ne conviennent pas aux estomacs faibles et débilités, il en est de même pour le daim, le chevreuil, le cerf et le chamois. Cependant ces animaux peuvent, lorsqu'ils sont jeunes et gras, fournir une viande assez digestible au fumet délicat ; arrivés à un certain âge, leur chair est détestable et ne peut apparaître sur nos tables que *faisandée* ou marinée, ce qui est toujours hygiéniquement nuisible à une bonne digestion, si l'on tient compte de tous les assaisonnements plus ou moins épicés qui entrent dans la préparation de cette viande identique au point de vue culinaire à celle du porc.

Le chevreuil doit être mariné pour offrir un manger assez délicat ; mais il ne doit pas l'être trop, car s'il ne sent que le vinaigre autant le remplacer par la viande de boucherie. Le cerf, la biche, le daim et le chamois s'accoutument de la même manière, c'est-à-dire en marinade, en filet comme celui de bœuf en côtelettes, en épaule et en roulée, etc.

Le lapin de Garenne à la chair blanche, moins sapide que celle du lièvre et plus distinguée que celle du lapin domestique dont elle diffère par un fumet beaucoup plus prononcé. La taille de cet animal est plus exiguë que celle du lapin domestique ; on accorde sa chair de la même manière ; que celle du lapin domestique.

Le perdreau, pour être digne de figurer sur la table doit être jeune,

gras et bien en chair, on reconnaîtra l'âge de sa jeunesse par les pattes qui sont d'une nuance claire ; ceux qui ont les pattes brunes ou presque noires ne sont plus bons que pour être mangés aux choux comme les vieilles perdrix. Il est des amateurs qui veulent que le perdreau soit faisandé pour être bon, à chacun son goût. Il suffit simplement pour le rendre délicieux qu'il soit légèrement mortifié et préparé *secundum artem*.

La caille d'automne bien rondelette et bien grassouillette est un manger délicat. Il faut cependant ne pas en abuser, car elle devient alors d'une digestion difficile ; mais lorsqu'elle est rôtie à point, au four, dans les conditions voulues, elle peut passer pour supérieure à toute préparation du gibier à plume, elle l'emporte même sur le faisandé dont on fait un si grand cas parce qu'il est réservé spécialement pour la table des richissimes plutôt comme ornementation car il a besoin d'être jeune, bien mortifié et de nombreux apprêts pour pouvoir figurer dignement sur une table, j'en ai mangé et je le considère comme une bête coriace et bien inférieure à un couple de pigeonneaux.

Les grives, comme les cailles, sont excellentes et d'autant plus appréciées qu'elles se ressentent des fruits ou des végétaux dont elles se nourrissent ; les plus en renom sont celles des Ardennes : on les prépare à la manière des cailles, mais elles leur sont de beaucoup inférieures. Le râle rouge est tout aussi délicat, le gris n'offre qu'un manger médiocre.

La bécasse est excellente selon le dire des amateurs de viande faisandée, car cet oiseau ne doit pas être mangé frais, parce que les intestins que l'on n'ôte pas et qui sont un assaisonnement délicat seraient filandreux?... Il en est de même pour la bécassine, petit oiseau des marécages, qui a la même apparence et qui se cuisine dans les mêmes conditions.

Je m'arrête ici pour ne pas vous ennuyer, chers lecteurs, et je terminerai en vous faisant remarquer qu'il est toujours très prudent de vider non seulement les intestins de la bécasse mais encore ceux des autres petits oiseaux au bec allongé qui ne se nourrissent exclusivement que d'insectes ou de baies quelquefois nuisibles pour nous et inoffensives pour eux ; on a déjà vu des accidents morbides survenir à des personnes qui avaient mangé des oiseaux se trouvant dans ces conditions.

H. VOINESSON, de Lavelines.

## GUERRE A LA FUMÉE

Nous trouvons dans l'*American Architect* quelques détails intéressants relatifs à la Société qui vient d'être créée à Chicago, dans le but de faire disparaître et de détruire la fumée.

La Société, prenant modèle sur celle qui fonctionne à Londres, a déjà réuni un grand nombre d'adhérents ; elle est administrée par un Comité qui compte parmi ses membres, un secrétaire, un ingénieur et un avocat. Le secrétaire centralise les informations et remplit les fonctions d'un administrateur ordinaire de ce genre. L'ingénieur a été choisi parmi les hommes pratiques au courant de la question de la fumivoricité et il s'occupe de la partie technique du fonctionnement de la Société. L'avocat est chargé de donner son avis dans les cas litigieux et de suivre les procès intentés par la Société.

Pour atteindre son but, la Société fait préparer une liste de tous les détenteurs, à Chicago, de chaudières à vapeur ; elle indique en regard de leur raison sociale le nombre de foyers qui sont en activité, la désignation de l'appareil fumivore employé, la coloration de la fumée qui sort des cheminées et enfin l'opinion de son ingénieur sur le mode de chauffage usité. Avant de publier la liste qui est en préparation, la Société se propose de la présenter aux divers industriels dont les appareils de chauffage sont défectueux, et de les engager à en choisir d'autres qui sont fumivores. Pour faciliter le choix des appareils, la Société mettra son ingénieur à la disposition des intéressés.—La Société ne veut favoriser aucune maison de fumesterie ; elle se contentera de faire fonctionner, sous la surveillance de son ingénieur, tous les appareils qu'on lui présentera et de publier dans son Bulletin les résultats acquis.

D'après la Société américaine, il existe beaucoup d'appareils fumivores, et 95 0/0 des propriétaires de chaudières à vapeur seraient heureux de les employer s'ils les connaissaient.

Pour tenir compte des observations qui ont été faites sur la qualité du charbon à employer, la Société déclare que tous peuvent être brûlés convenablement lorsqu'on emploie un appareil approprié.

D'après les résultats obtenus dans quelques usines, la Société estime qu'il sera facile de diminuer considérablement la production de la fumée à Chicago et que les efforts tentés seront très efficaces tout en étant peu coûteux.

## II

Le problème qui consiste à se débarrasser de la fumée des foyers industriels est bien près d'être résolu, si l'on en juge par les résultats communiqués aux ingénieurs de Newcastle par M. Richardson, prési-

dent de la Société. La plupart des méthodes qu'on employait jusqu'ici consistaient à brûler, dans un courant d'oxygène, le charbon en excès dans la fumée; dans le dernier procédé que l'honorable président préconise, on a recours aux agents chimiques, en opérant de la façon suivante. La fumée est dirigée dans une grande pièce où on l'asperge d'eau. Les vapeurs sulfureuses qui sont produites sont dissoutes ainsi que l'ammoniaque dégagée et il se forme du sulfate d'ammoniaque qu'il est facile d'obtenir. D'après les expériences qui ont été faites, on brûle 125 tonnes de charbon au lieu de 100 pour obtenir le même effet utile; mais, dans le premier cas, on recueille quatre tonnes de sulfate d'ammoniaque dont la valeur compense amplement celle du charbon brûlé en excès. Il est bien évident que si tous les charbons produisaient autant de sulfate d'ammoniaque que celui qui a donné les résultats cités, on pourrait faire appliquer très rigoureusement les règlements qui ordonnent de brûler la fumée; malheureusement tous les combustibles n'ont pas une composition identique et par suite ne peuvent être employés partout de la même façon.

En France on commence à s'occuper de la question.

Le bureau de Société d'encouragement pour l'industrie nationale, estimant que les constructeurs d'appareils de chauffage ne sont pas encore arrivés à établir des foyers complètement fumivores, a proposé de décerner en 1893 un prix de 3 000 francs à l'inventeur d'un foyer simple et peu coûteux qui atténuerait la production de la fumée de façon qu'elle cesse de devenir incommode.

La préférence sera accordé au système qui, pouvant s'appliquer à tous les foyers, procurera la plus grande économie de combustible.

Pour avoir droit au prix, il faudra que l'appareil soit en fonction depuis environ six mois sur un groupe de chaudières vaporisant au moins 2 000 litres d'eau par heure.

Nous avons dit déjà ici que la Société des Ingénieurs allemands avait proposé un prix de 5 000 francs à l'auteur du meilleur appareil fumivore qui lui serait présenté.

— Nous croyons qu'il serait utile d'attendre l'attribution des prix proposés pour reprendre la question dans nos séances. En attendant nous recevrons avec reconnaissance les documents concernant la production de la fumée, qu'on voudra bien nous communiquer.

E. CACHEUX

---

### *Conseil*

L'essence de cannelle est excellente pour les refroidissements; surtout quand il y a de la fièvre. Donnez-en toutes les quatre heures, suivant l'âge, dix gouttes dans une cuillerée à café d'eau sucrée.

## LES FRUITS DANS LA MALADIE

Chaque année la consommation des fruits augmente, et c'est chose naturelle, car dans l'état de santé comme dans celui de maladie l'usage en est très salulaire.

Rien ne plaît mieux aux convalescents que le jus de ces fruits délicieux qui sont un spécifique dans divers maux. La cerise, rafraîchissante et acide, guérit les maladies de la vessie et des reins. On raconte qu'un cas d'asthme a été guéri par un système consistant à manger cinq ou six oranges tous les jours pendant plusieurs semaines.

Un jeune homme qui fit la même expérience avec des cerises et qui ne mangea rien autre chose pendant huit jours, constata que, sous l'influence de ce régime, les frissons, la fièvre, les accès bilieux avaient disparu, et pendant les quatre mois suivants il gagna 18 livres en poids en se nourrissant exclusivement de fruits et de pain.

Autre exemple de la valeur thérapeutique des fruits. Un jeune homme pris de la grippe loin de chez lui, et sachant qu'il ne fallait pas qu'il fût malade parce qu'il n'aurait personne pour le soigner, se coucha, envoya chercher deux douzaines d'oranges, garda le lit pendant deux jours ne mangeant rien autre chose que les fruits. Il se trouva guéri totalement et en état de reprendre son travail.

Dans un cas semblable une jeune femme ne prit pendant deux jours que des citrons, et resta tranquillement dans sa chambre. Les résultats furent excellents. Avec des précautions d'une telle simplicité, on éviterait souvent les conséquences fatales de la grippe.

Un large usage des fruits, et surtout des fruits appropriés à la saison, favorise la digestion. Les groseilles mûres, les pommes douces, les poires, les pêches, etc., ne font aucun mal à l'estomac, si l'on est bien portant et, dans les cas de maladie, elles sont d'une haute valeur thérapeutique. Si l'organisme manque d'acides, les fruits acides sont les meilleurs. L'atonie du foie et des reins et la prédisposition à la fièvre et aux éruptions, sont grandement diminuées si l'on mange des fruits simultanément avec un régime nourrissant et non stimulant.

Il y a des gens qui s'effraient énormément de voir les fruits donner la diarrhée aux enfants, tandis qu'ils ne redoutent pas les

affections intestinales dues à l'absence de fruits dans le régime. Les fruits frais empêchent le scorbut et sont très salutaires pour les gens atteints de cette maladie. Pendant la guerre beaucoup de soldats qui souffraient de diarrhée et de dysenterie se guérirent en se glissant hors du camp pour manger tous les fruits qui leurs tombaient sous la main, surtout des airelles. Des fruits mûrs, fraîchement cueillis, tels que les pêches et les raisins par exemple, sont excellents dans les fièvres de consommation.

Si les gens à tempérament bilieux voulaient mettre de côté leurs médicaments et étudier la bienfaisante nature, elle les tenterait comme Eve, dit-on tenta Adam, en lui présentant ses fruits. Le tempérament bilieux est un de ces démons qui peuvent être exorcisés par un régime convenable et par l'exercice en plein air. Les fruits acides et astringents étant plutôt un médicament qu'un aliment sont beaucoup moins nuisibles qu'on ne le suppose aux gens bien portants et aux enfants. Ils rendent, de grands services dans les inflammations. Les personnes au sang lourd et épais ne peuvent rien manger qui leur convienne mieux hygiéniquement que les fruits, lesquels ont la propriété de mettre le sang en mouvement.

Dr N...

---

### *Conseil*

Prenez garde à la qualité de vos aliments car, sans sortir des habitudes ordinaires de la vie, une même personne, dans une seule journée, peut avaler, à petites doses, tout un assortiment de poisons. Avec les anchois, les crevettes, le homard aux sauces rouges, elle avalera de l'ogre rouge et du minium, avec le poivre rouge, du sulfure de mercure, avec les cornichons, du cuivre.

S'il y a des bonbons au dessert, elle absorbera de la gomme-goutte, du vert de Brunswick, de l'indigo, de l'outremer, de la céruse, suivant les couleurs. Si après le dîner, elle prend du thé ou de la bière, elle court le risque d'absorber des couleurs vertes nuisibles, de la strychnine, de la coque du Levant, de l'essence de poivre de Cayenne. Nombre d'analyses démontrent que ces faits existent, que l'empoisonnement à longue échéance par les fraudeurs est un mal latent, que l'hygiéniste doit signaler et combattre.

## SOINS QUE DOIVENT PRENDRE LES CHANTEURS DE LEUR GORGE

Il faut un bon larynx pour bien chanter comme il faut un bon violon pour faire de la bonne musique. Sir Morell Mackenzie l'illustre spécialiste avait, durant sa longue carrière, étudié l'appareil vocal d'un grand nombre de chanteurs célèbres.

Il est intéressant autant qu'instructif de connaître son appréciation sur les gosiers les plus fameux. On l'appelait fréquemment pour rendre subito la voix à un artiste qui devait chanter le soir même ; personne ne le surpassait en habileté dans cet exploit médical. Mme Albani n'osait consulter pour sa gorge aucun docteur, tant elle craignait voir son mal empirer. Au bout de quelques années elle se décida à aller trouver Mackenzie qui lui développa considérablement la voix. Un examen minutieux du gosier de Mme Patti donna au célèbre spécialiste la clef du superbe talent et des notes splendides de la diva qui, suivant les conseils de Mackenzie, prit de sa voix un soin tel qu'aujourd'hui sa voix ne montre nul indice de fatigue et pourrait être prise pour la voix d'une jeune fille. Mme Pauline Lucca soigne sa voix minutieusement. Comme le savent ses intimes, l'acteur Irving a acquis un timbre et une puissance de voix qui ne se sont pas atténués ni altérés, la voix acquise de l'artiste est toute différente de celle qu'il avait naturellement.

La principale chose, recommande Mackenzie c'est de fortifier et d'endurcir la gorge, de ne pas trop la garantir. Il faut essayer de rendre le cou aussi peu sensible aux variations de température que le visage. Nous ne nous couvrons pas la figure et c'est la partie la moins sensible de notre individu. Naturellement l'habitude de laisser le cou découvert doit-être prise de bonne heure. Les personnes qui ont la coutume de s'envelopper le cou et qui sont parvenues à un certain âge ne pourraient sans danger contracter une habitude autre. En général gardez le cou absolument libre. La gorge est l'entrée des poumons, organe vital extrêmement sensible. Les boas de plume, les cols Médicis dont les femmes entourent leur cou, les étouffants cache-nez que portent les hommes sont aussi malsains les uns que les autres.

Les cols rabattus sont ce qu'il y a de mieux.

C'est une excellente chose que de se gargariser le matin avec de l'eau froide salée et aussi de laver la gorge d'abord avec de l'eau chaude, puis avec de l'eau très froide. Le choc soudain produit de cette façon est favorable à l'organe.

Dr X...

## LES MAISONS MODÈLES ANGLAISE

Si l'on en croit l'auteur de cette communication, les maisons ouvrières de Londres sont loin de répondre aux conditions de l'hygiène les plus élémentaires. Leur principal défaut provient de ce qu'elles sont construites dos à dos et trop élevées par rapport à la largeur des rues qui les desservent. Dans un grand nombre, le soleil ne pénètre jamais dans les chambres et l'on est obligé en plein jour de se servir de la lumière artificielle. Rien n'est plus contraire à l'hygiène, et plus propre à provoquer les maladies des organes respiratoires. Dans les villes de Province, on laisse plus d'espace libre autour des maisons, et la proportion des chambres inhabitables est bien moins considérable qu'à Londres. Le Dr Park demandait en conséquence à l'État de réformer la loi sur la question des maisons de façon à forcer les architectes à donner de l'air et de la lumière à tous les habitants. Un grand nombre de membres du Congrès ont appuyé cette proposition. Quelques-uns ont insisté également sur la nécessité de ventiler les appartements des maisons à étages, et notamment en établissant des fenêtres dont la surface devait être au moins égale à celle du parquet ; sur l'utilité qu'il y aurait à obliger les constructeurs à faire pénétrer la lumière dans les pièces sous un angle de 45 degrés, etc., etc.

---

### *Conseils*

On fabrique un mets très appétissant et très léger pour un malade, en opérant de la façon suivante : Prendre une grande cuillerée d'arrow-root mêlé à une demi cuillerée à café d'eau froide, mettre dans un bol une livre de sucre, le jus de quatre citrons et l'écorce d'un citron, verser dessus de l'eau bouillante, remuer jusqu'à ce que ce soit dissous, passez ; faire refroidir cette liqueur avant de la boire.

\* \*

Rien n'est aussi seyant aux personnes qui ont les traits prononcés que des boucles sur le front ou des cheveux simplement tordu en rond par derrière. Les femmes qui ont la figure ronde et les traits petits doivent éviter de se gonfler les cheveux. Des boucles courtes à l'enfant et des cheveux montés haut font très bien à ce genre de visage. Les figures ovales sont les plus faciles à coiffer, mais il faut éviter de les faire paraître trop longues.

### Plus de balais

Les poussières contiennent souvent un grand nombre de germes malsains. A balayer les rues par un temps sec, avec de simples balais à main, on soulève dans l'air des microbes qui étaient immobiles sur le sol ; aussi l'administration de la voirie doit-elle faire arroser d'abord les rues et les boulevards, et rejeter dans le ruisseau, par des balayeuses mécaniques, ces poussières devenues inoffensives parce qu'elles sont humides et lourdes. Dans les appartements, il serait plus prudent de laisser pénétrer la poussière dans les tapis, que de la faire voltiger sur les meubles et parfois sur les aliments avec les rudes balais en chiendent. L'Exposition de 1889 a commencé à vulgariser des balayeuses mécaniques, inventées aux États-Unis, ressemblant aux tondeuses de gazon ; les roues font tourner deux brosses cylindriques qui accumulent les poussières dans une boîte en bois sans en soulever un atôme ; à la fin de l'opération on vide la boîte dans le feu. Le nettoyage est parfait. L'appareil, de bas prix, ne saurait être trop recommandé par les hygiénistes ; ses types sont aujourd'hui très nombreux, la concurrence ayant fait disparaître les monopoles.

---

### LA POUSSIERE ET LA SANTE

Il y a trois variétés de poussière : la poussière animale, la poussière végétale et la poussière minérale. La poussière animale comprend toutes les poudres fines provenant des substances animales, telles les particules de laine, de crin, d'os, etc., éparses dans les manufactures où l'on travaille les laines, le crin, etc. La poussière végétale comprend les fibres de coton et de plantes, les écailles de boutons et de feuilles et le pollen lancé par le vent et plus ou moins répandu un peu partout. La poussière minérale comprend les particules de fer, de cuivre, de plomb, d'acier, de granit et d'autres pierres et la terre des routes que le vent soulève et emporte.

Toutes les poussières sont nuisibles aux muqueuses qui tapissent les organes respiratoires, mais il y en a qui sont plus pernicieuses les unes que les autres. Les plus dangereuses sont les poussières minérales et métalliques. Les ouvriers qui travaillent le cuivre, l'acier, etc., ne vivent pas vieux. Les polisseurs de cuivre, quelque forts qu'ils soient au début, fournissent bien rarement une longue carrière. Les poussières végétales et minérales respirées dans les manufactures d

laine et de coton provoquent fréquemment les maladies mortelles, surtout la consommation.

La poussière de nos rues est un mélange de particules nuisibles, mélange qui provoque souvent le catarrhe, la bronchite et l'affaiblissement des yeux.

La poussière peut contenir des micro-organismes et ainsi devenir plus dangereuse encore.

Les personnes dont les poumons sont délicats sont plus vite affectées que les autres par l'inhalation de la poussière, mais les gens vigoureux, eux-mêmes s'en trouvent bientôt très mal. C'est pourquoi il importe, hygiéniquement parlant, d'éviter en toute occasion de s'exposer à respirer de la poussière.

Dr D...

---

## QUESTIONS ET REPONSES

*Q.*—Quelle signification donne-t-on à la grandeur et à la forme du pied ?

*R.*—La forme des pieds diffère chez les deux sexes autant, et même plus encore que celle de la main. Le pied de la femme, en général, est plus étroit à proportion que celui de l'homme.

Lorsqu'une femme a le pied fort, bien campé, large, on n'est pas surpris aussi qu'elle ait le caractère ferme ; lorsqu'un homme a le pied petit et délicat on est porté instinctivement à le juger efféminé et d'un caractère faible. Le pied droit est généralement plus mobile que le pied gauche, mais cela peut être attribué à ce que d'ordinaire on exerce le côté droit ; c'est probablement pour la même raison que le pied et la main gauches sont plus susceptibles de maladies que la main et le pied droits.

Pour un œil attentif aucun des gestes ne révèle mieux le caractère ou les habitudes d'un individu que la démarche.

Le dandinement du marin, la raideur du soldat, la démarche saccadée du paysan se reconnaissent immédiatement.

Des petits pas, des pas lents et allongés dénotent de la tranquillité d'esprit ou un état méditatif, tandis qu'au contraire des pas rapides sont un indice d'agitation et d'énergie ; la réflexion se révèle par des pauses fréquentes, par une marche de ci de là, en avant et en arrière, la marche vacillante, obéissant à chaque impulsion de l'esprit, trahit l'indécision, l'hésitation. La démarche de l'orgueilleux est lente et mesurée, les orteils sont tournés en dehors, la jambe est tendue. Chez les vaniteux, les orteils sont un peu plus gracieusement tournés, les enjambées un peu plus courtes, et il y a très souvent affectation de

modestie. La marche sur la pointe du pied symbolise la surprise, la discrétion ou le mystère. Les gens obstinés pour qui le muscle est un argument plus fort que l'intelligence, posent le pied à plat sur le sol, marchent lourdement et lentement et se tiennent les jambes bien plantées et écartées l'une de l'autre. Les gros orteils tournés en dedans dénotent souvent les gens distraits ou préoccupés. La perplexité donne des pas irréguliers, des mouvements brusques. La marche prudente est mesurée et régulière, absolument exempte de hâte, d'agitation et de précipitation. La marche du malheureux semble basse, silencieuse, les pas sont courts, nerveux, anxieux. Dans la joie, la marche est vive ; la légèreté, la grâce, la souplesse, dénotent un heureux état d'esprit ; la cause de la joie modifie d'ailleurs le mouvement ; ainsi la démarche de l'ambition satisfaite ne ressemblera pas à celle de l'amour heureux. Le désappointement donne une marche lourde et un pas irrégulier. Lorsqu'on cache sous un sourire un projet de vengeance, le pas est silencieux et glisse.

*Q.*—Puisqu'il est évidemment mauvais qu'une personne âgée et une personne très jeune couchent ensemble, à laquelle des deux est-ce le plus préjudiciable ?

*R.*—Il est toujours malsain de coucher deux, parce que l'air qui entoure le dormeur sous les couvertures est extrêmement impur et s'imprègne de plus en plus des substances toxiques qui s'échappent des glandes excrétoires de la peau. L'odeur des draps d'un lit qui a été occupé toute une nuit est parfois insupportable, surtout pour une personne venant du dehors. Cette théorie une fois bien établie, la réponse se fait d'elle-même.

*Q.*—De quoi se compose la poudre de Dover ?

*R.*—D'un grain (0,4 décig. environ) d'opium, d'un grain d'ipéca-cuana, de huit grains de sulfate de potasse, le tout pulvérisé ensemble ; en conséquence dix grains de cette poudre en contiennent un d'opium. On emploie fréquemment cette poudre pour amener la transpiration, et elle peut s'employer contre les refroidissements.

*Q.*—Pourquoi y a-t-il des cheveux qui frisent et d'autres qui ne frisent pas ?

*R.*—La différence de forme entre les cheveux raides et les cheveux frisés est très sensible à la vue si on a recours à l'examen microscopique. Un cheveu est un tube creux ; un cheveu raide est aussi rond qu'une baguette, tandis qu'un cheveu frisé est toujours aplati des deux côtés et frise vers un des côtés plats. Les cheveux des femmes, sont plus rudes que ceux des hommes et ils sont plus épais. Il y a en moyenne sur une tête environ 130 000 cheveux.

Q.—Quels genres de maladies sont le plus à redouter pour les enfants.

R.—Pour toutes les affections dangereuses qui surviennent pendant la première année de la vie, quarante pour cent sont des maladies des organes digestifs et vingt pour cent des maladies des organes respiratoires. La seconde année, c'est un changement complet. Il y a environ quarante-cinq morts pour cent dues aux deux causes énoncées ci-dessus ; mais neuf décès seulement peuvent être attribués à des affections des voies digestives et trente-six à des affections des voies respiratoires. Ainsi, la première année, il faut avant tout, surveiller l'estomac et les intestins, la seconde les bronches et les poumons.

Q.—Qu'elle est la composition du lait ?

R.—Un litre de lait contient environ :

38 grammes d'éléments albuminoïdes.

97 grammes d'éléments hydro-carbonés, sucre et beurre.

Les analyses varient un peu suivant les hauteurs :

Lait pour . . . . .	1 000 grammes
Beurre . . . . .	35 grammes
Sucre de lait . . . . .	52 grammes 5
Caséine . . . . .	48 grammes 6
Chlorure de potassium . . . . .	1 gramme 36
Phosphate de chaux . . . . .	1 gramme 80

La pellicule du lait bouilli est la partie la plus azotée.

Q.—Quelle est la ration d'entretien d'un adulte âgé de 30 ans, etc.

R.—La première formule nous semblerait préférable.

La ration d'entretien doit égaler au moins la perte quotidienne, or, cette perte est pour un adulte travaillant très peu par jour de :

Eau . . . . .	2 k. 818 grammes
Principes minéraux . . . . .	32 —
Albuminoïdes . . . . .	120 —
Graisse . . . . .	77 —
Hydrocarbonés . . . . .	336 —
(Amidon et sucre),	

La ration d'entretien est en réalité assez difficile à établir scientifiquement, étant donnée la composition variable de nos aliments selon leur nature, leurs variétés, le degré de cuisson, etc.

Le blanc d'œuf contient 841 pour 1 000 d'eau, le fromage 369 seulement. Quant à la troisième question, il est impossible d'y répondre d'une façon absolue ; il faudrait prendre une à une chaque espèce de viande.

D'une façon générale la viande de 1ère qualité est plus avantageuse que les deux autres, qui, riches en eau laquelle s'évapore à la cuisson, se réduisent énormément.

Q.—Comment faut-il manger ?

R.—Aux heures des repas on doit absolument laisser de côté toute hâte des affaires, toutes préoccupations, car une heureuse disposition d'esprit est indispensable à une bonne digestion. Une conversation agréable entremêlée de rires a un effet favorable sur le système nerveux et non seulement tend à hâter la digestion, mais à aider toutes les fonctions de l'organisme. En outre, elle permet à l'air d'entrer plus abondamment, de se mêler aux aliments pendant la mastication, de sorte que dans l'estomac la masse soit traversée facilement par le suc gastrique et ne demeure pas solide. Le travail de l'estomac est considérablement facilité si les aliments bien imprégnés de salive ont pu convertir dans la bouche leur élément amidonné en sucre. L'habitude d'avaler sans mastication suffisamment produit l'irritation et la congestion de la membrane muqueuse de l'estomac et de là la dyspepsie. On ne doit avaler qu'à très petits coups les choses glacées, crème, liqueurs ou eau glacées. Si les substances alimentaires ont une température beaucoup plus basse que celle de l'estomac, il s'en suit de la congestion. Les aliments ou liquides chauds produisent rarement de mauvais résultats. Ils sont plutôt favorable à la digestion. On doit toujours boire lentement, par intervalle et lorsqu'il n'y a rien dans la bouche.

---

### PERTE PRÉMATURÉE DES CHEVEUX

On considère généralement la chute prématurée des cheveux comme la conséquence d'une faiblesse générale ou locale et d'un manque de vitalité du cuir chevelu.

Cependant, les dernières investigations et les examens microscopiques ont clairement démontré que, règle générale, la calvitie prématurée n'est pas la conséquence d'un manque de vitalité, mais d'une activité excessive et morbide de la peau et des follicules. Suivant l'opinion répandue que la perte des cheveux est due à une diminution de vitalité, on s'attend à trouver le plus grand nombre de têtes chauves chez les faibles, tandis que les forts et les vigoureux seraient exempts au contraire de cette infirmité. Mais c'est le contraire qui est vrai, et l'on rencontre les chevelures les plus belles et les plus riches chez ceux qui ont une stature grêle et qui manquent de vigueur physique, tandis que ceux qui paraissent fort et bien constitués sont chauves de bonne heure. Les véritables causes de la calvitie prématurée sont le surmenage

intellectuel, un cerveau fatigué, un sommeil troublé et tout ce qui surcharge la circulation vasculaire, surchauffe la tête à l'exclusion du reste du corps. Le but de la chevelure est de maintenir sur le crâne une température égale. La théorie de l'atrophie ne concorde pas avec la logique et le sens commun. La chute des cheveux est due à une congestion destructive des follicules. Voilà pourquoi le traitement de la calvitie a ordinairement si peu de succès. Les lotions contenant des cantharides, de l'ammouiaque, de l'acide acétique, du rhum, au lieu de faire du bien, ont des effets désastreux. Nous voudrions réduire plutôt qu'augmenter l'excitation. Il faut éviter d'exciter le cuir chevelu en brossant la tête, en la lavant avec des spiritueux.

Les chapeaux doivent être bien ventilés et on ne doit les mettre que quand nécessité il y a. L'air frais et la lumière sont les conditions *sine qua non* nécessaires pour les cheveux. Il faut éviter de séjourner près du gazon, de rester longtemps dans des chambres chauffées et mal ventilées. Toute nourriture qui peut amener des digestions mauvaises, de la chaleur, de l'irritation, et la rougeur de la peau de la tête doit être évitée soigneusement.

D...

---

## NOS BEBES

Pour apprécier les enfants, il faut les observer chez eux, libres de toutes contraintes, dociles aux suggestions de l'instinct. Ce sont alors des charmeurs.

Le moyen, dites-moi, de ne point se laisser séduire par ces formes potelées, cette gravité comique, ce gazouillis confus au cours du tout jeune âge ?

Ne tiennent-ils pas quelque chose — le naturel — de la gentille souriquette sans cesse grignotante, aux mouvements vifs et effarouchés, ou du naïf oiselet dont les modulations indécises et reconnaissantes montent vers le premier rayon de soleil ?

Ils ont encore un attrait : la faiblesse, pour laquelle nous leur vouons une part de notre tendresse émue pour les fragilités d'ici-bas.

Contre cette faiblesse, et les mille maux d'une frêle existence, l'amour de la mère reste désarmé. Combien elle voudrait être,

cependant, dans la mesure de possible, le premier et le plus naturel médecin de son enfant !

C'est ce que permet de réaliser un recueil mensuel illustré : *La Jeune Mère*, fondé par le Dr Brochard. Rédacteur en chef : Dr Depasse, vulgarisateur qui s'est acquis une juste célébrité dans la médecine infantine. Là se trouvent élucidés avec une suprême clarté, les problèmes de l'hygiène infantile et de la médecine d'urgence mis à la portée de tous, et les principes de cette bonne éducation qui fait les enfants dociles et aimables. Cette revue du foyer, précieuse à tous les parents, coûte 6 francs par an. Bureaux : 1, rue de Provence, à Paris.

Pour le même prix, les mères sauront habiller, pomponner elles-mêmes leurs chers bébés, avec *le Lutin*, journal des modes enfantines. (Même adresse).

---

### FAITES UNE CARRIÈRE AUX INSTITUTEURS

Tous les journaux canadiens se plaignent de l'état actuel de l'instruction publique dans la province de Québec ; plusieurs hommes marquants de notre politique provinciale entretiennent la même opinion sur ce sujet. Presque toujours les uns et les autres semblent accuser le corps enseignant, " ce pelé, ce galeux d'où vient tout le mal. "

Pas trop vite, s'il vous plaît. Que reçoit ce maître, cette maîtresse en retour de son rude labeur de tous les jours ?—Dans la plupart des cas, un salaire honteusement minime et le bénéfice d'un logement propre, tout au plus, à servir de cuisine de troisième classe.

Et voilà !

Avec un traitement semblable, on exigerait mer et monde des titulaires de nos écoles primaires. Allons donc ! il faut être juste et raisonnable.

Si l'on veut sérieusement relever le niveau de l'enseignement, commençons par obliger les municipalités à construire des maisons d'écoles spacieuses, comprenant une salle de classe conforme aux lois de l'hygiène et un logement pour le maître digne d'une famille civilisée ; à payer aux instituteurs et aux institutrices des

honoraires capables de les faire vivre confortablement ; ajoutez à cela un jardin suffisamment grand.

Alors nous verrons des personnes douées de talents supérieurs se faire éducateur de la jeunesse. Une *carrière enseignante*, enfin, sera créée.

Jusque-là, les articles de journaux et les discours politiques ne serviront presque à rien.

En toute chose, il faut commencer par le commencement.

C.-J. MAGNAN.

### DANGER DES LITS HUMIDES

Un journal de médecine attirait dernièrement l'attention sur le danger qu'il y a de dormir dans des lits humides.

Il est certain que ce danger est grand et qu'il se présente fréquemment ; le voyageur expérimenté se hasarde rarement à coucher dans des draps qui sont presque toujours humides, sans les avoir fait aérer et sécher au feu de la chambre à coucher, sous sa surveillance personnelle. Si cela n'est pas possible, il s'enveloppe dans sa propre couverture de voyage ou bien enlève les draps du lit et se couche dans les couvertures, expédient désagréable mais prudent. Le plus grand mal peut résulter du contact du corps mal réchauffé avec les draps contenant de l'humidité ; la chaleur du corps n'est pas suffisante pour élever la température des draps et le résultat peut être désastreux au possible si, comme cela arrive presque à coup sûr, le corps se refroidit au contact d'une surface plus froide que lui et qui lui soutire sa chaleur pendant toute la nuit.

Il n'y a vraiment pas d'excuse pour ceux qui négligent les précautions à prendre pour s'assurer d'un lit bien sec ; on ne peut guère se fier aux domestiques pour cela et les gérants d'hôtel, même de premier ordre, sont singulièrement indifférents à cet égard.

### Procédé pour nettoyer l'albâtre

Frottez d'abord l'albâtre avec de la préle, puis avec du savon de Marseille et de la craie dont vous faites une pâte en y ajoutant de l'eau.

### Pour enlever l'écriture

On peut enlever complètement l'encre récente avec de l'acide oxy-muriatique (concentré et en solution). Il faut laver un grand nombre de fois le papier avec l'acide, puis avec de l'eau de chaux pour neutraliser l'acide. Si l'écriture n'est pas récente, il faudra la laver avec du sulfure d'ammoniaque, avant d'appliquer l'acide oxymuriatique.

### Cidre

*Pour faire du bon cidre* qui se garde, il aut :

1. Prendre autant de pommes aigres que de pommes douces.
2. Les broyer alors qu'elles sont mûres, ce dont on juge par le changement de couleurs.
3. Les concasser et non pas les réduire en bouillie.
4. Les laisser cuver de quinze à vingt-cinq heures après le broyage, si c'est possible.
5. Ajouter au moût de 5 à 7 o/o de sucre cristallisé, ou à défaut de cassonade.
6. Ajouter au moût des pommes cuvées 5 grammes de tannin et à celui des pommes non cuvées 10 grammes de tannin par 100 litres.
7. Surveiller fermentation, qui doit être rapide et tumultueuse ; la provoquer même au besoin, soit par l'agitation, soit par l'addition de 5 ou 6 litres de moût chauffé à 50o centigrades. Cela vaut mieux que d'ajouter du levain de bière qui donne un goût amer.
8. Transvaser le moût quatre ou cinq semaines après l'encave-ment. Le cidre ne doit pas, autant que possible, rester sur lie.
9. Ajouter soit à ce transvasement, soit à celui du printemps, 300 grammes d'acide tartrique et 100 grammes (une poignée), de sel de cuisine par 100 litres.

### Air neuf à fournir par heure et par individu

Hôpitaux . . . . .	200 pieds cubes le jour et la nuit.
Ateliers . . . . .	200 pieds cubes.
Casernes. . . . .	100 pieds cubes le jour.
“ . . . . .	100 pieds cubes la nuit.
Théâtres, amphithéâtres	200 pieds cubes.
Salles d'assemblées, etc.	100 pieds cubes.
Écoles . . . . .	186 pieds cubes le jour.

### Les chutes du Niagara

Les chutes du Niagara si renommées dans le monde entier, présentent un énorme volume d'eau avec une hauteur de 70 mètres. L'effort moteur, d'après les évaluations les plus molérées, est estimé à cinq ou six millions de chevaux-vapeur.

### Marché de bêtes féroces

Il existe à Hambourg, dit la *Science pour tous*, un véritable marché de bêtes féroces, monopolisé par un importateur spécial. C'est là, au Thierpark, que s'approvisionnent les jardins zoologiques et toutes les ménageries du monde. La vente serait considérable : sept ou huit cents lions par saison, autant de tigres, trois ou quatre cents éléphants, plusieurs centaines de Panthères, de crocodiles et de serpents.

Les lions suivant leur âge et leur beauté, coûtent de 1 000 à 10 000 francs et, le croirait-on, les lions nés en cage sont beaucoup moins estimés, parce qu'ils sont plus perfides que ceux capturés à l'état sauvage. Du reste, le propriétaire de l'établissement entraîne lui-même les animaux destinés au dressage et les dégrossit à leur arrivée en Europe.

Le recrutement est fait par quelques employés éparpillés au quatre coins du monde, surtout en Afrique et au Brésil, qui ramènent à la côte des animaux pris par eux-mêmes ou achetés aux indigènes, et qui les expédient en France par le premier bateau qui veut bien se charger de cette si dangereuse marchandise.

---

### Conseil

Si vous êtes en présence d'un homme qui a toutes les apparences d'un noyé, donnez-lui les soins dont la nomenclature suit : Mettez-lui un moment la tête en bas, en plaçant un de ses poings sous son front ; tirez-lui la langue un peu hors de la bouche et maintenez-là dans cette position en liant sous le menton une bande de mouchoir qui passe sur la langue ; ensuite, mettez le noyé sur le dos et tenez-lui élevées la tête et les épaules ; enlevez tous les vêtements qui peuvent serrer le cou et la poitrine ; prenez les bras au-dessus des coudes et tirez-les en haut doucement et et avec persévérance jusqu'à ce qu'ils puissent se rencontrer au-dessus de la tête ; maintenez-les pendant deux secondes dans cette position ; baissez les bras et pressez-les deux secondes contre les côtés de la poitrine ; répétez ces mouvements alternativement, délibérément et avec persévérance quinze fois en une minute ; ne vous laissez pas, rappelez-vous qu'on a vu des noyés revenir à la vie au bout de cinq heures ; aussitôt que vous vous apercevez que le malade fait un effort pour respirer, il faut tâcher de rétablir la circulation et de faire renaître la chaleur.