

## 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

IX<sup>e</sup> ANNÉE


MONTRÉAL, NOVEMBRE 1892

No 7

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

SIÈGE DE L'ADMINISTRATION :  
25, RUE SAINTE-THERÈSE.  
BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

**Sommaire.**—Une défense nationale contre les épidémies.—Education physique : cours théoriques de gymnastique à Paris.—Le rôle de la femme dans l'œuvre sanitaire.—Aux hydrophobes.—Discours prononcé par M. le Dr A.-A. Foucher à l'occasion de l'ouverture de la 50<sup>ième</sup> année des Cours de l'École de Médecine et de Chirurgie de Montréal, le 4 octobre 1892.—Trop de nourriture ou trop de travail.—Les chats et la diphtérie.—Conseils pour tous.—M. le docteur Prosper de Pietra Santa et ses cinquante années de doctorat en médecine.—Correspondance : lettre de M. Langelier.—Société de médecine pratique de Montréal.—400<sup>e</sup> Anniversaire.

 Veuillez payer votre abonnement à ce Journal.

## UNE DEFENSE NATIONALE CONTRE LES EPIDEMIES

Durant la saison hivernale, il n'y a pas danger de choléra pour le Canada. Mais, en 1893, le fléau pourrait bien continuer sa marche à travers la France, l'Italie, la Belgique et l'Angleterre et faire invasion, au printemps prochain, sur le continent, dans la province de Québec.

L'épidémie qui sévit encore en Europe, est partie des bords du Gange, a envahi la Perse, la région caucasique, s'est attaquée avec

violence à la Russie, a décimé Hambourg, a fait un certain nombre de victimes en France, a poussé des reconnaissances en Angleterre, à New-York et ailleurs, et a menacé, par conséquent, le Canada.

Il est probable que le choléra va hiverner en Europe. Il n'est pas impossible que cette maladie, sous la forme invisible du microbe, ait pu se glisser dans notre importation et ait déjà pris ses quartiers d'hiver au milieu de nous, attendant le réveil de la nature sous les rayons du soleil printanier, pour coucher ses victimes.

Il y a donc lieu de parler aujourd'hui d'une défense nationale contre le fléau indien. Il importe de donner au peuple de l'assurance en présence d'une épidémie en lui enseignant les moyens propres à l'arrêter et à la dompter.

Comment organiser une défense nationale qui donne les chances de succès ?

En diffusant au sein des masses les lumières de l'hygiène publique et privée, en organisant dans les grands centres de populations une série de conférences sur des sujets d'actualité.

De nos jours, comme au temps d'Hippocrate, la pureté de l'air, des eaux et du sol est une nécessité qu'on néglige jamais impunément. Il suffit, à cette fin, d'interroger les siècles passés pour prouver que les maladies infectieuses n'ont revêtu la forme épidémique que par le concours des milieux anti-hygiéniques qui, seuls, favorisent leur extension.

Le choléra est une maladie des moins contagieuses par elle-même quoique la plus épidémique, mais due à un concours de circonstances anti-hygiéniques qui en favorisent l'expansion. Il est étonnant, après cela, de voir des nations policées se mettent réciproquement en quarantaine pour cette maladie. Mieux vaudrait écouter la grande voix de l'hygiène qui dit : préservez le mal en apportant l'air, la lumière, l'eau pure et la salubrité dans les milieux menacés ; en promenant au milieu des populations le flambeau de l'hygiène. Moyennant l'observance des préceptes de l'hygiène par les populations, le fléau ne pourrait rien contre elles.

La Russie est un des pays où l'hygiène est le plus négligée. Aussi quel large tribut paie-t-elle annuellement aux maladies infectieuses et contagieuses ! Aussi le choléra, trouvant un terrain luxueux pour s'y développer, s'abat sur les populations comme

un vainqueur auquel rien ne doit résister. Combien d'existences humaines et combien de millions de piastres coûtent aujourd'hui à la Russie son indifférence et sa négligence en matière d'hygiène !

Le triste spectacle que présente la Russie subissant les horreurs d'une des plus terribles épidémies de choléra, impose à tous les peuples civilisés le devoir :

*D'organiser d'une façon permanente l'instruction de masses populaires, de montrer à ces masses en temps ordinaire quels sont les meilleurs moyens pour arrêter et décimter les maladies infectieuses et épidémiques, de leur démontrer qu'entre autres l'isolement et la désinfection sont des mesures capitales, de les débarrasser des préjugés qui pèsent sur elles depuis des siècles, de les persuader que la peur, qui est une défaillance nerveuse, produit une dépression vitale et, partant, ménage un terrain favorable au choléra en particulier.*

A tout seigneur tout honneur, disons que c'est à l'Officiel à qui incombe le plus la tâche de diffuser les lumières de l'hygiène publique et privée dans les masses populaires. Car il est incontestable que l'hygiène ne reçoit de valeur et de portée pratique qu'au prorata de la connaissance qu'en a le peuple. Il en est de même du coefficient mortuaire d'un peuple qui donne toujours la mesure de ses connaissances en hygiène.

L'hygiène s'adresse à tous ; elle peut, au moins dans ses grandes généralités, être mise à la portée de tout le monde. Ainsi le comprend la belle et grande " Société française d'hygiène " de Paris, qui aujourd'hui compte plus de 4 000 membres répartis parmi les savants de toutes les nations civilisées ; *elle veut le triomphe de l'hygiène possibiliste sur l'hygiène autoritaire : la souveraineté de la science sanitaire établie par une simple dictature de persuasion.*

Le " Journal d'hygiène populaire " s'est fait l'apôtre de la vulgarisation scientifique qui assure la liberté individuelle et commande l'initiative privée. Son office est de parler à l'intelligence et de convaincre tout le monde, mais surtout les classes dirigeantes, de l'utilité et de la nécessité de l'étude et de la pratique de l'hygiène. Car l'ignorance des lois de la santé nous appauvrissent, nous étioilent, nous déguèrent chaque jour davantage ; par leur vulgarisation, on redresse, on modifie les tempéraments, on transforme des

aptitudes qui, sans être la maladie, en sont en quelque sorte les avant-coureurs, on combat les conditions peu favorables où nous nous trouvons, on accroît ainsi notre énergie vitale.

Ainsi fait la vulgarisation de l'hygiène : substituer une prévoyance intelligente à l'ignorance et à l'incurie, et montrer combien les préceptes de l'hygiène et la raison s'allient, se réunissent, pour rendre l'homme meilleur et plus heureux.

Un fait est acquis : la fréquence et la gravité des maladies infectieuses et épidémiques diminuent avec la diffusion des connaissances de l'hygiène, affirmant ainsi la part qui revient à l'intervention de l'intelligence populaire et de la prudence humaine dans la préservation de la santé. On ne s'étonnera donc pas si je dis que le premier devoir du gouvernement en matière d'hygiène, est d'en favoriser la diffusion au sein des masses populaires, afin d'assurer la souveraineté de la science sanitaire établie par une simple dictature de persuasion.

Il me semble qu'il est aujourd'hui opportun de considérer que la vulgarisation de l'hygiène dans les masses populaires est la plus sûre défense nationale que nous pouvons offrir aux maladies infectieuses, surtout au choléra. Malheureusement nos Ministres provinciaux n'ont pas encore accordé à cette question d'hygiène toute l'attention qu'elle mérite. Pourtant il vaut mieux médicalement le peuple préventivement pour n'avoir pas à le faire curativement.

Avec ce qui précède, ne sommes-nous pas logiquement amenés à conclure que la meilleure défense nationale à offrir au choléra, comme aux autres maladies infectieuses, consiste dans la diffusion de l'hygiène publique et privée au sein des masses populaires. C'est probablement aussi l'opinion de nos hygiénistes officiels. Mais on s'attache trop à faire peser sur les populations des règlements sanitaires qui n'auront de résultats pratiques qu'en autant qu'on réussira, au moyen du journal et de conférences, à démontrer l'influence bienfaisante que ces règlements sont appelés à produire sur la santé publique.

Il faut, pour enrayer les épidémies, hygiéniser le peuple, élever l'œuvre de la vulgarisation de l'hygiène à la hauteur d'un grand intérêt social.

Enfin, l'hygiène est une science dont l'étude et la pratique est nécessaire à l'homme pour bien vivre et se protéger contre la maladie et surtout les épidémies ; sa vulgarisation constitue donc une œuvre patriotique qui réclame la considération de l'homme d'État.

Dr J.-I. DESROCHES.

## EDUCATION PHYSIQUE

### Cours théoriques de gymnastique à Paris

Pour faire connaître à nos lecteurs combien sont sérieux les travaux de MM. CORRA et DEMENY, nous croyons devoir reproduire le sommaire des cours théoriques qu'ils donnent aux moniteurs de sociétés de gymnastique de l'association de la Seine.

#### PROGRAMME

##### Considérations générales

*But de la gymnastique au point de vue individuel et social.*

— Développement du corps, conservation de la santé et de la force, résistance à la fatigue, adresse corporelle.

La gymnastique doit faire partie de l'éducation complète : physique, morale et intellectuelle.

Son enseignement, pour être complet et élevé, doit donc contenir tout ce qui touche à ces trois grandes parties de l'éducation. C'est dire qu'il doit renfermer :

1. Ce qui se rapporte à l'homme considéré comme *individu* (principes de l'hygiène et de l'entraînement, application dans les cas de sauvetage) ;

2. Ce qui se rapporte à l'homme considéré comme faisant partie d'une société (principes de morale, virilité inspirant l'horreur de la mollesse et des mauvaises mœurs, force mise au service de la justice et du droit, dévouement à sa patrie et à son semblable) ;

3. Ce qui est la part de l'intelligence (analyse et étude des moyens employés, contrôle des résultats et discussion basée sur la raison et l'expérience). *Utilité des cours théoriques.*

##### De la leçon de gymnastique

La leçon de gymnastique est l'ensemble des moyens propres à atteindre, dans le plus bref délai possible, en tenant compte des

exigences sociales, le but défini précédemment, en lui conservant tous ses caractères hygiéniques, intelligents et moraux.

*Qualités que doit réunir la leçon de gymnastique.*—1. Elle doit être donnée en temps et lieux opportuns ; un vêtement spécial est nécessaire :

2. Elle doit être complète et utile ;

3. Elle doit être graduée, intéressante, conduite avec ordre et énergie.

*La leçon doit être donnée en temps et lieux opportuns.* — Inconvénient de la leçon prise immédiatement avant ou après les repas.

Avantages et inconvénients de la leçon en plein air.

Influence de la saison, de la température, de la nature du sol.

Inconvénients de la leçon en local clos : ventilation insuffisante ; poussières dans l'atmosphère ; éclairage au gaz ; humidité des vêtements ; heures et locaux les plus convenables.

*Le vêtement choisi doit être spécial.*—Usage de la chemise de flanelle large.

Bottines sans talons, à semelles larges et bouts carrés.

Pantalon légèrement serré à la cheville et sans poches.

Arguments contre la ceinture large non élastique, ainsi que celui des gilets sans manches.

Il est hygiénique de changer complètement de vêtements avant et après la leçon et d'en assurer le séchage d'une leçon à l'autre.

Précautions pour éviter les refroidissements.

Utilité de la lotion d'eau froide après les exercices.

*La leçon doit être complète et utile.* — Elle doit renfermer tous les moyens directs d'arriver promptement au développement physique, à la conservation de la santé dans le milieu où chacun doit vivre ; à la résistance, à la fatigue et à l'adresse corporelle utilisable dans la pratique.

Le seul moyen employé dans la gymnastique des écoles et des sociétés étant le mouvement volontaire, ce n'est que de la qualité de ces mouvements et de leur coordination que dépend l'excellence du résultat.

*Donc si la gymnastique est la base d'une éducation complète, l'étude des mouvements est la base de la gymnastique.*

L'étude des mouvements peut se faire à deux points de vue :

L'étude ou analyse des mouvements au *point de vue mécanique*, qui consiste, étant connue la structure de l'appareil locomoteur, à déterminer quels sont les organes du mouvement mis en jeu dans un exercice déterminé et, réciproquement, quels sont les exercices au moyen desquels on peut faire fonctionner un groupe restreint de muscles et d'articulations.

Sachant analyser les mouvements, le *moniteur* pourra les choisir et les varier de telle sorte que le travail musculaire soit harmonieusement réparti et les mouvements articulaires soient totalement exécutés.

Ayant des notions sur l'influence de l'exercice, sur les fonctions principales, il surveillera ses élèves et pourra éviter qu'il ne se manifeste chez eux des désordres du côté de la circulation du sang et de la respiration.

Le moniteur ne perdra donc *jamaïs de vue le corps humain* et les modifications apportées durant l'exercice par le travail musculaire.

Ainsi, la leçon sera *complète* si toutes les articulations ont été mises en jeu, si tous les mouvements qu'elle comporte ont été exécutés largement, en donnant même à ceux qui se pratiquent le moins dans la vie ordinaire ou dans la profession de l'élève, une prédominance marquée.

Une leçon complète et bien graduée ne doit produire aucun accablement, aucune lassitude persistante.

La leçon sera *utile* à tous les points de vue si l'on joint aux moyens de développement et d'entraînement les applications de la gymnastique dans l'armée, le maniement des armes, etc.

*Des appareils de gymnastique.*—Les appareils employés pour diriger les efforts et susciter des réactions musculaires convenables sont portatifs ou fixes; ils utilisent, comme résistance à vaincre, leur propre poids ou le poids du corps lui-même.

Les appareils à contrepoids, les tiges rigides ou poignées pour luttés deux à deux, permettent des mouvements plus généraux.

Les appareils d'application, les obstacles, instruments à grimper et d'escalade, les armes, etc., habituent le gymnaste à savoir tirer parti de sa force acquise et à l'appliquer dans des situations difficiles et périlleuses.

*En général, les appareils de gymnastique doivent avoir un*



*but utile et déterminé. Ils doivent être adaptés à l'organisation de l'homme et considérés, soit comme des moyens de développement, soit comme des moyens d'acquérir une adresse et de se familiariser avec des pratiques qui peuvent trouver leur application dans la vie.*

Leur classification ne peut être faite que si l'on étudie les propriétés et la nature des mouvements qu'ils permettent d'exécuter, ainsi que les efforts musculaires qu'ils suscitent.

*De l'analyse des mouvements.* — Le mouvement est la principale manifestation de la vie. Toutes les fonctions sont subordonnées à la locomotion, qui est régie elle-même par le système nerveux (volonté).

*Forces qui produisent les mouvements.* — Forces motrices, résistance à vaincre.

Tous les mouvements se réduisent à ceux du levier.

*Étude sommaire des organes de la locomotion au point de vue uniquement mécanique.* — Dénomination des mouvements des membres et du tronc.

Comparaison des mouvements du membre supérieur et du membre inférieur; limites de ces mouvements imposées par la structure des articulations.

Organes spéciaux du mouvement, muscles: propriétés mécaniques; notions sur leur structure.

Contraction musculaire; rapports des muscles avec les os; leur groupement sur le squelette, leurs principales fonctions; influence sur leur situation.

Notions sur les principaux groupes de muscles du corps humain classés d'après les mouvements qu'ils produisent.

Règles générales pour l'analyse des mouvements.

Classification des mouvements:

Stations; différents modes de station; suspension; appui.

Mouvements pendant la station.

Progressions: marche, course, saut.

*Points spéciaux importants vers lesquels il est utile de diriger l'enseignement gymnastique.*—Il est des points particuliers importants vers lesquels il est nécessaire de diriger l'enseignement en vue du but général à obtenir. Ce sont:

A, Développement du squelette et des muscles.

B. Fixation de l'épaule en arrière.

C. Développer l'ent thoracique.

D. Coordination dans les mouvements.

Résultat final. Résistance à la fatigue et somme maximum de travail musculaire produite dans un temps donné.

A. *Développement du squelette et des muscles.*—*Développement du squelette.*—Ossification hâtive chez les enfants livrés à un travail musculaire prématuré : soudure des épiphyses et arrêt de croissance.

De là les mouvements de force doivent être exclus de la gymnastique des enfants. On ne doit pas rechercher le développement musculaire, mais bien la coordination dans les mouvements.

*Développement des muscles.*—Les muscles se développent par l'exercice, à la condition qu'il n'y ait pas épuisement ni fatigue ; le repos est donc aussi nécessaire que le mouvement.

Les muscles se mettent en rapport avec le travail qu'ils doivent produire ; si la résistance vaincue est considérable, avec peu de déplacement, ils grossissent de section, donnant au corps des formes athlétiques. Si le chemin parcouru par leur insertion mobile est considérable, la longueur de la partie charnue augmente dans le même rapport aux dépens de la partie tendineuse.

Comme conséquence, il est indiqué d'exécuter les mouvements avec le maximum de course, c'est-à-dire avec le plus d'ampleur possible.

Mouvements concentriques et excentriques des Suédois.

Le développement musculaire doit être harmonieux ; analyser avec attention l'effort musculaire et la direction de la résistance à vaincre.

*Muscles inactifs dans la vie ordinaire.*—Dans la gymnastique de plancher, les élévateurs des bras, extenseurs de la colonne et des segments du membre inférieur, sont principalement mis en jeu. Les appareils sont donc nécessaires pour contrebalancer cet effet.

Les appareils à contrepoids permettent la généralité dans les mouvements et les efforts musculaires dirigés dans tous les sens.

Cadence des mouvements en rapport avec la masse des segments à mouvoir.

Le développement musculaire ne doit pas être excessif, car il

nuirait au développement intellectuel. L'effort musculaire peut dépasser la limite de résistance du tissu musculaire ; on a vu des ruptures d'os et de muscles par la contraction volontaire.

B. *Fixation de l'omoplate en arrière.* — Tendance de l'épaule à être portée en avant ; inconvénients.

Développement des muscles fixateurs de l'épaule.

Prédominance nécessaire des muscles dorsaux sur les pectoraux.

Appareils qui sont le plus convenables pour obtenir ce résultat.

C. *Développement thoracique.* — Avantage au point de vue de la capacité pulmonaire.

Mécanisme de la dilatation thoracique.

Valeur relative des mouvements usités dans les gymnases au point de vue de la dilatation thoracique déterminée par l'expérimentation.

Influence des mauvaises attitudes sur l'affaissement du thorax

État sédentaire, vêtements serrés ; courbure dorsale exagérée ; position vicieuse des épaules.

Nécessité de fixer l'épaule en arrière.

Mouvements qui favorisent la dilatation thoracique.

Mouvement horizontal des bras tendus ; exagération de ce mouvement par une traction d'avant en arrière.

Rotation des bras.

Abduction modérée des bras en arrière.

Abduction exagérée à la suspension, à l'appui ; mauvais effet au point de vue de la dilatation thoracique.

Élévation des bras.

Suspension allongée, maximum de dilatation.

Suspension fléchie, suspension les mains écartées, les mains réunies.

Effet indifférent ou mauvais de l'appui tendu ; effet négatif de l'appui fléchi.

D. *Développement des muscles abdominaux.* — Utilité dans l'expiration forte, le chant, l'expectoration, la défécation, etc. Leur effet préventif de la hernie et de l'exagération de la courbure lombaire.

Mouvements spéciaux propres à développer les muscles abdominaux.

E. *Coordination dans les mouvements.* — Ne contracter que

les muscles nécessaires au mouvement voulu : muscles spéciaux, directeurs, fixateurs des points fixes, modérateurs.

Coordination de la respiration volontairement obtenue dans la marche, la course, soutenues ainsi pendant longtemps.

Grandes inspirations amples amenant mieux la ventilation du poumon que de petites inspirations fréquentes.

Utilité des respirations profondes.—Effort, troubles circulatoires qu'il produit.

Eviter l'effort ; compter pendant les exercices ; cesser l'effort progressivement.

Dilatation du cœur droit chez les sujets qui abusent de l'effort

Inconvénients du chant pendant les exercices.

Indépendance des mouvements obtenue à l'aide des mouvements simples ; adresse corporelle, sentiment de l'équilibration.

Applications militaires ; tirer parti de sa force musculaire dans des situations périlleuses.

Résultat final : résistance à la fatigue.

Celle-ci dépend de divers facteurs, que l'on retrouve dans la fonction musculaire, à savoir : fatigue, épuisement musculaire ;

Épuisement des matériaux de combustion ;

Réparation lente.

La coordination dans les mouvements permet de dépenser le moins possible : l'activité respiratoire facilite l'élimination de l'acide carbonique et la dissolution d'oxygène dans le sang.

Il en résulte une plus grande source de travail musculaire dans un temps donné, surtout la faculté de continuer sans fatigue un même travail pendant un temps plus long, ce qui est la caractéristique de l'entraînement.

La condition de l'homme entraîné est telle que l'équilibre dans les fonctions n'est pas rompu pendant le travail.

Différence de cet état avec celui d'un homme sous l'action de l'excitation nerveuse.

*La leçon doit être graduée.*—Différence suivant les âges, les constitutions, la coordination acquise dans les mouvements. Pourtant, la leçon sera unique au fond ; car il n'y a qu'une seule organisation humaine. Dans la même leçon il y aura gradation de l'intensité des mouvements.

*La leçon sera intéressante.*—Variété dans les exercices sans

nuire aux qualités générales de la leçon.—Équivalence des exercices. Il est à souhaiter que le moniteur donne ses explications sur l'utilité des mouvements qu'il fait exécuter.

*La leçon sera conduite avec ordre et énergie.*—Il est indispensable que la discipline soit bien observée, afin de perdre le moins de temps possible. Le gymnaste doit s'accoutumer à savoir obéir, à discipliner son corps et son esprit ; car il ne doit pas perdre de vue qu'un jour il doit prendre place dans les rangs de l'armée du pays (*Journal de l'Instruction publique*).

---

## LE RÔLE DE LA FEMME DANS L'ŒUVRE SANITAIRE

S'il est une question, et non des moins intéressantes, qui figure actuellement, à bon droit, à l'ordre du jour scientifique international, c'est incontestablement celle du rôle qu'il importerait de confier à la femme dans notre société moderne.

Ainsi l'ont parfaitement compris tous ceux qui se sont livrés, jusqu'à ce jour, à la solution de ce problème social. C'est sous l'impulsion de cette généreuse idée que le très sympathique secrétaire du *Ladies' Sanitary Association*, de Londres, MISS ROSE ADAMS, a fait, tout récemment, à Birmingham, une très instructive conférence aux *Womens Workers*, sur le rôle que doit remplir la femme dans l'œuvre sanitaire.

Il nous paraît difficile de résumer, en un style plus simple et plus correct, des données plus exactes que celles exposées, au cours de cette conférence par notre distingué confrère. Aussi nous faisons-nous un plaisir de les présenter aux lecteurs du *Petit Médecin* et de l'*Hygiène Pratique* comme nous le faisons aux lecteurs du *Journal d'Hygiène* tout en lui conservant autant que possible, ses idées particulières.

Miss Rose Adams expose la question en ces termes :

“ Notre causerie d'aujourd'hui n'a d'autre but que de rechercher ensemble la part que les femmes peuvent et doivent prendre dans la marche progressive de la civilisation et de la science. Nous aurons à considérer, par conséquent, non pas seulement le but à atteindre, mais surtout les moyens les plus efficaces à mettre en jeu pour obtenir un résultat satisfaisant. Notre propre expérience,

acquise après une très longue pratique, nous sera d'une grande utilité pour développer utilement cet important problème de l'œuvre sanitaire, le seul qu'il nous importe d'examiner.

L'air pur, l'eau potable, la nourriture saine, les habitations salubres, la juste répartition des heures de travail et de repos, constituent les bases fondamentales de l'hygiène. Ces faits, nulle de nous ne les ignore, mais beaucoup sont moins renseignées sur les moyens d'action les plus propres à mettre en pratique pour les mener à bon terme.

Cette tâche, la *Ladies' Sanitary Association* se l'est imposée depuis quelques années, et nos efforts pour instruire la femme sur ces données pratiques qu'elle ne saurait ignorer ont été, j'ose le dire, couronnés de succès. La science sanitaire n'est plus aujourd'hui une inconnue pour nous, et l'opinion publique commence à l'envisager comme un réel bienfait. Les jeunes, qui ne rencontrent plus, heureusement pour elles, les sérieuses difficultés qu'il nous a fallu surmonter, s'imaginent qu'il ne leur reste plus qu'à profiter des résultats acquis. Et elles oublient sciemment que de nouvelles complications surgissent chaque jour, par la force même des choses."

Rien de plus efficace que l'exemple pour corroborer une opinion. Miss Rose Adams le fait très justement remarquer, en indiquant aux femmes ce qu'elles doivent plus particulièrement rechercher dans le choix de leur habitation et dans la préparation des aliments du ménage.

"L'hygiène et la santé, qui devraient entrer en première ligne de compte dans le choix d'un appartement, ne sont que trop souvent sacrifiées à de fallacieuses apparences, à de prétentieuses considérations. On perd facilement de vue qu'une habitation insalubre est préjudiciable à la santé, et l'on ne s'aperçoit qu'à la longue, alors qu'on est obligé d'y séjourner, du perpétuel malaise que l'on y ressent. Une sérieuse inspection des locaux eût, de prime abord, décelé ces inconvénients si elle avait été faite en connaissance absolue des principes sanitaires.

La femme peut et doit apprendre ces principes; elle doit connaître les conditions requises pour une habitation salubre et les défauts inhérents à l'habitation insalubre. N'est-elle pas appelée, plus que l'homme, à vivre presque continuellement chez elle ?

N'est-elle pas exclusivement désignée pour entretenir dans le logement la propreté indispensable à l'existence de ceux qui l'habitent, et qu'elle ne saurait négliger au détriment de leur santé ?

A elle appartient également le choix d'une nourriture économique et saine, la préparation simple et variée des aliments. Là encore, elle doit trouver une importante sphère d'action, et ne jamais perdre de vue que l'alimentation rationnelle est un des plus indéniables facteurs de la santé.

Ce double rôle qui lui est exclusivement dévolu, et dont les règles lui sont clairement tracées par l'hygiène, elle doit le remplir avec d'autant plus de zèle qu'il ne dépend absolument que de sa propre volonté."

Mais la femme n'a pas seulement un rôle à jouer dans son intérieur, elle en a un plus prépondérant à remplir à l'extérieur. Regrettant de ne pouvoir s'appesantir, comme elle le voudrait, sur les parties capitales de ce rôle externe, la conférencière se borne à l'indiquer sommairement dans un aperçu fort original.

"La femme peut encore remplir un rôle humanitaire. C'est à elle qu'incombe le soin de s'occuper utilement du sort de ses sœurs moins privilégiées qui séjournent, pendant des journées entières, sans pouvoir s'asseoir un instant, derrière des comptoirs resserrés dans des magasins étroits et mal ventilés, où elles ne respirent, en une atmosphère surchauffée, qu'un air délétère et vicié. Si elle se rendait un compte plus exact des scuffrances morales et physiques qu'endurent ces malheureuses victimes, si elle connaissait les conséquences inévitables de ces conditions anormales, la femme s'efforcera, par la puissance de l'association, d'y porter remède ; elle y trouvera un louable but à son activité.

"La femme doit également visiter les pauvres dans leurs domiciles, et les malades dans les hôpitaux. Dans les deux cas, elle accomplira une œuvre charitable. Les malheureux lui sauront gré de sa bienfaisante intervention : les pauvres malades pourront lui signaler deux graves erreurs qu'il importe de faire disparaître au plus tôt des règlements hospitaliers, la nécessité pour les malades les moins gravements atteints de se lever dès les premières heures du jour, et l'interdiction de se coucher, dans l'après-midi, hormis les cas urgents. Là encore, elle pourra utilement jouer un rôle prépondérant."

Après avoir envisagé, comme nous venons de le voir, les diverses occupations auxquelles peut se livrer utilement la femme, désireuse de jouer un rôle dans l'œuvre sanitaire, Miss Rose Adams examine l'attitude que doit garder la femme qui fait partie, à un titre quelconque, d'une Association, d'une Réunion ou d'un Comité, soit comme inspectrice, soit comme visiteuse.

" La femme comprendra, si elle veut s'en donner la peine, que son rôle dans ces conditions spéciales, n'est pas une sinécure.

" Elle aura à rechercher les améliorations qu'il importe d'apporter à l'habillement des enfants et des adolescents, et elles sont nombreuses : les vêtements étriqués, les talons trop élevés, les corsets qui empêchent le développement normal du corps éveillent naturellement son attention et lui indiqueront clairement les réformes qui peuvent être préconisées dans cet ordre d'idées.

" Elle surveillera, plus particulièrement, les dortoirs où couchent un certain nombre de personnes ; elle s'assurera de leur bonne ventilation, veillera à ce que les vases et ustensiles en usage soient hermétiquement clos, s'arrêtera au bon tirage des cheminées, et ne perdra jamais de vue que l'impureté de l'air que l'on respire est une des causes primordiales de l'étiollement des malheureux qui sont obligés de le supporter.

" Elle n'aura plus garde d'omettre la surveillance des cuisines, aussi bien que des aliments que l'on distribue aux femmes et aux enfants. Elle saura qu'une nourriture abondante et saine est encore plus utile aux personnes qui vivent dans des conditions hygiéniques défavorables qu'à celles qui jouissent de tout le confort de la vie."

La péroraison de cette conférence mérite d'être citée en entier, ne fût-ce que pour prouver à Miss Rose Adams que ses sages conseils ne seront pas jugés inutiles et superflus pour tous, comme elle en exprime le regret au cours de sa familière causerie.

" Les progrès accomplis par les femmes, au cours de ces dernières années, sont indiscutables. Il nous faut en porter tout l'honneur aux diverses associations qui se sont successivement créées, tant pour défendre nos droits que pour nous enseigner nos devoirs. Les sages principes que ces associations nous ont inculqués, l'enseignement technique qui nous y a été donné, n'ont pas peu contribué à faire de nous des femmes utiles et des mères instruites,



“ Mais il nous reste, hélas ! encore beaucoup à faire. Tant que la mortalité, que nous pouvons prévenir par nos soins éclairés sera aussi forte chez les enfants ; tant que nous constaterons, chez les petits, une criminalité précoce aussi grande que celle qui existe de nos jours ; tant que nous rencontrerons à chaque pas, dans nos rues, des adolescents buveurs, débauchés et prématurément viciés ; tant que nos maisons pénitentiaires regorgeront de clients adultes, il nous faudra travailler, sans relâche, chacun dans notre sphère d'action. La régénération morale et physique de la jeunesse nous incombe à nous autres femmes. Pour l'obtenir efficacement, il n'y a pas un jour à perdre, pas une minute à sacrifier ! ”

JOSEPH DE PIETRA SANTA.

### AUX HYDROPHOBES

Il ne s'agit pas des hydrophobes que traite M. Pasteur, qu'on se rassure. Que de fois déjà, depuis que par le livre et par le journal nous faisons de la vulgarisation médicale, n'avons-nous pas l'occasion de parler de l'hydrothérapie.

Récemment encore, nous citons ici les remarquables guérisons obtenues par un curé allemand, l'abbé Kneips, et nous montrions tout ce que ce traitement peut donner de résultats inespérés. Ne cédant pas à l'emballement qui emportait un de nos chirurgiens officiels jusqu'à voir là quelque chose de nouveau, de merveilleux, dont il lui semblait que personne n'avait eu idée jusqu'ici, nous faisons tout simplement remarquer que le traitement du prêtre allemand était appliqué dans tous les établissements balnéaires de Paris. Mais nous n'avons pas la prétention de croire que tous ceux qui ont été éblouis par les succès de l'abbé Kneips s'enquièreient des résultats obtenus à Paris dans des établissements bien autrement outillés que celui où ils chantaient les louanges.

Mais revenons à notre sujet. Il semblerait qu'il ne peut être épuisé, et nous trouvons encore aujourd'hui l'occasion d'y revenir. Ce que nous avons prescrit à la plupart de nos malades, de ceux qui venaient à nous, amaigris, émaciés, décolorés, sans force et sans respiration, les yeux caves, le nez pincé, les lèvres blanches,

ne convient pas, il faut bien en convenir, à tous les patients. Il est de ces organisations élastiques dont la faiblesse n'est qu'apparente et souverainement trompeuse. Ce sont des faisceaux de nerfs un instant déprimés à force de surmenage, mais qui contraints à un repos de quelques jours, à un régime spécial, à une série variée d'expériences hydrothérapiques reprennent aussitôt le dessus et vous émerveillent par leur triomphante vitalité. Et que ceux-là, nonobstant, ne chantent pas trop tôt victoire. Confiants en ces forces qui renaissent comme le foie de Prométhée au fur et à mesure que le vautour le dévorait, ils s'imaginent être immortels... tout comme Pierre Loti.

Nous voudrions les prévenir contre cette décevante illusion. Nous leur dirons que les forces humaines ont des limites qu'il ne faut pas dépasser ; nous leur dirons que le fonctionnement de leurs organes est soumis à des lois très sévères qui ne savent pas pardonner quand elles ont été enfreintes ; nous leur dirons qu'il est beaucoup plus facile (et certes, Sancho, dans ses mélancoliques tournées derrière don Quixote, aurait bien trouvé celle-là) de détruire une maison que d'en rebâtir une autre à sa place ; nous leur dirons en un mot, de venir nous trouver, nous, médecins, lorsqu'il y a encore quelque chance de salut et non quand tout est lézardé, ruiné, décomposé, déliquescence. Ah ! si nous avions la recette des anciens miracles !... Mais ne faut-il pas, je vous prie, que nos malades nous aident un peu quand nous avons à cœur de les guérir.

La catégorie des personnes dont nous voulons parler est tout autre que celle sur laquelle nous avons déjà entretenu nos lecteurs. Nous aussi, nous avons nos malades récalcitrants, et pour notre compte personnel, nous en savons plusieurs qui ne laissent pas de nous jeter en d'étranges perplexités. Ils ne sont pas nombreux, fort heureusement, mais comme ils *récalcitrent* ! Les voici qui s'avancent. Ils ont le teint assez frais, mais cette fraîcheur même est suspecte ; elle est improvisée, et dans quelques minutes l'aspect du visage va devenir terreux. Ils sont maigres à miracle ; on se demande comment leurs jambes délicatement fuselées peuvent les soutenir, comment leur thorax étriqué peut supporter le jeu de leurs poumons. N'importe, et je le répète, ils sont récalcitrants.

Ce sont là, ai-je besoin de le dire ? de remarquables victimes de

la névrose, et la pire des névroses, ils la possèdent, celle qu'occupe profondément le cerveau. Et ils le savent, dans le désarroi de leurs facultés toutes atteintes l'une après l'autre, subsiste, comme la lampe du sanctuaire, le sentiment de leur véritable situation. Si on ne craignait un malheur, en supposant que l'on se promène avec eux au bord d'une piscine, on leur imprimerait soudain une vigoureuse secousse qui les enverrait *ratiociner* sur leur mal au beau milieu d'un bassin. Mais ils ont peur de l'eau et la réaction pourrait bien être terrible.

A ces malades originaux, beaucoup plus fréquents qu'on ne le croit généralement, que faut-il? D'abord l'hypocrisie des bonnes paroles, puis des consultations superlativement anodines comme, par exemple, de se laver la figure et la tête deux fois par jour avec de l'eau très fraîche, mais aussi avec une serviette qui n'en serait que simplement mouillée. Se coucher de bonne heure, non sans avoir préalablement opéré sur sa personne des ablutions particulières, rapide massage, toujours avec une serviette (massage ici veut dire friction) sur les bras, les épaules, les jambes et les cuisses. Renouveler et renouveler encore. Se lever de bonne heure le matin (c'est une des conditions *sine qua non* de l'hydrothérapie telle que nous l'entendons) et reprendre les ablutions de la veille. Les bains de siège sont tout naturellement tout indiqués. Au bout de deux mois de ces frictions, l'épiderme ce sera fait à ce contact frigidé et il deviendra plus exigeant. Puis un beau jour, le désir instinctif vous viendra de vous jeter à la piscine, non pour y terminer misérablement votre existence de névrosé, mais pour en sortir revivifié, ayant puisé dans l'eau froide les forces que le fameux Antée demandait à la terre sur laquelle il s'allongeait.

Dr DEGOIX.

---

## DISCOURS

Discours prononcé par M. le docteur A.-A. FOUCHER à l'occasion de l'ouverture de la 50<sup>ième</sup> année des Cours de l'École de Médecine et de Chirurgie de Montréal, le 4 octobre 1892.

(Suite)

Quelques exemples feront bien connaître ma pensée. Paracelse enseignait que trois gouttes de sang suspendues et tombant de la

basse du cerveau étaient la cause unique de l'apoplexie cérébrale. Il aurait suffi d'ouvrir le crâne d'un sujet mort d'apoplexie pour constater que cette cause était imaginaire. Dans les temps anciens, on pensait aussi que la cataracte était une goutte opaque qui tombait du cerveau dans l'œil, d'où le nom de cataracte ; il eut été bien facile de constater que de tels rapprochements sont absurdes. Cependant la médecine a été pendant de longs siècles privée du concours des sciences anatomiques et physiologiques. Ce n'est qu'au 17<sup>ème</sup> siècle que l'observation de la nature a commencé à se substituer au principe d'autorité, que la méthode expérimentale a commencé à battre en brèche la méthode logique, dialectique ou *a priori*. Ce fut une époque mémorable qui nous valut entr'autres la découverte de la circulation du sang par Harvey en 1628. Il ne faut pas croire cependant que la méthode expérimentale fut acceptée sans conteste ; elle lutta vivement contre la routine, l'entêtement et les préjugés, et aujourd'hui encore, elle a ses détracteurs. Cette belle pensée de Biot trouve tous les jours son application : " Rien n'est plus clair que ce qu'on a trouvé hier, rien n'est plus difficile à voir que ce qu'on trouvera demain. "

Trousseau, aux plus beaux jours de son admirable enseignement ne manquait jamais l'occasion de décocher des traits acerbes à l'adresse des médecins chimistes, et reléguait la chimie à l'arrière plan ; cependant, à peine était-il mort que les remarquables travaux de Pasteur sur les fermentations commençaient à révolutionner l'étiologie des maladies contagieuses et préparaient à la chirurgie les succès brillants qu'elle doit à l'asepsie et à l'antisepsie et qui l'a enhardie au point de pénétrer sans crainte dans des cavités peu explorées jusque là sur le vivant. C'est la physiologie expérimentale, c'est l'anatomie pathologique fondée au commencement de ce siècle, c'est l'observation basée sur l'anatomie et la physiologie qui ont fait la médecine ce qu'elle est aujourd'hui. Imbus de ces idées, il faut dans nos facultés, considérer la salle d'antopsie comme un complément indispensable à la clinique, il faut donner aux études des allures de plus en plus pratiques.

Ce travail de régénération est déjà commencé au milieu de vous ; il faut que vous sachiez en comprendre la signification et nous prêter votre coopération active. Il ne faut pas vous contenter de voir par les yeux d'autrui, d'accepter ce qui est dit et écrit, il faut

que vous exerciez un contrôle sur les enseignements qui vous sont donnés.

La conviction nait de l'expérience personnelle ; or, cette expérience vous pouvez tous l'acquérir dans vos cours pratiques. Non seulement c'est le meilleur moyen d'être convaincu, mais c'est aussi le meilleur pour s'instruire d'une manière durable. On saisit vite et on retient facilement un fait que l'expérience a confirmé à nos yeux. C'est parce qu'on a compris ces choses que les cours théoriques ont diminué en nombre et en importance dans les grands centres d'enseignements et qu'on a créé de nouvelles chaires de pathologie, de thérapeutique et de physiologie expérimentale, d'histologie et de bactériologie et de chimie pratique et médicale.

L'étude de l'hygiène a aussi son côté pratique ; dans des musées d'une valeur incomparable, on collectionne des appareils dont l'élève peut étudier le fonctionnement, on voit les perfectionnements modernes apportés à la préservation des maladies.....

La médecine légale a également son enseignement pratique à la morgue. Les études cliniques ont été morcelées en différentes branches, afin que les élèves puissent avoir l'opportunité de voir un plus grand nombre de cas de chaque sorte et de pouvoir mieux les observer. Dans tous les départements, l'observation doit contrôler la théorie et les deux doivent marcher de pair, agir autrement, c'est surcharger la mémoire sans profit pour l'élève. De tous les cours où l'observation est le plus nécessaire, c'est sans contredit la clinique. Ce qui caractérise surtout la clinique, c'est l'observation du malade, et pour devenir médecin, il faut avoir étudié les maladies sur le malade lui-même.....

Parmi tous ces cours, il y en a un que vous devez non seulement apprendre, mais mettre immédiatement en pratique : je veux parler de l'hygiène. Tout travail, pour être effectif, doit être subordonné à des règles prévues par l'hygiène. C'est vous dire que les amusements vous sont non seulement permis, mais même prescrits, pourvu que ce soit dans des bornes raisonnables.

Il est à peine besoin de parler de ces choses à des étudiants qui ne nous ont pas habitués à les trouver arriérés sous ce rapport, plus souvent aurions-nous raison de trouver à redire sur les doses

d'hygiène qu'ils s'administrent, sur l'excès de zèle qu'ils apportent à se trop bien traiter.

Ceci me remet en mémoire quelques-unes des inscriptions que l'on trouve en visitant les ruines de Pompéï ; à un certain endroit on lit au frontispice d'une maison : *hic habitat felicitates*, et, un peu plus loin, cette autre inscription empreinte de la plus charitable bienveillance : *cave canem*. Le temps de vos études médicales est le plus beau de votre vie, c'est le cas de dire *hic habitat felicitas*, mais pendant ces joyeuses années, de grands périls vous menacent, cette liberté dont vous jouissez au sortir du collège peut vous conduire aux plus grands dangers qui menacent votre avenir, prenez garde : *cave canem*. Les soucis ne vous hantent pas encore, vous êtes jeune, tout vous sourit et votre gaieté s'augmente de votre inexpérience, c'est bien, riez, chantez, vos chants nous réjouissent, votre gaieté nous rajeunit et modifie l'atmosphère chargée de tracas qui nous enveloppe, et en vous voyant nous succéder chaque année, en revoyant toujours les mêmes figures jeunes et épanouies, nous oublions que les années s'accablent sur nos têtes et que la mort moissonne cruellement dans nos rangs.

Quelques mots sur votre avenir et j'aurai terminé. Où allez-vous, vers quel but vous font tendre les obligations que je viens de rappeler à votre méditation ? A la réalisation d'espérances bien légitimes ; d'abord, à obtenir le diplôme et la licence qui vous permettent d'exercer la profession, puis, possédant le parchemin tant désiré, à vous bâtir un nid bien confortable dans un endroit propice où vous pourrez le mettre à l'abri des tempêtes. Lorsque l'ouvrage sera terminé, vous jetterez un regard sur le vaste champ où s'exerceront vos connaissances. Puis, il faut bien le dire, l'homme n'est pas fait pour rester seul ; vous conviendrez à votre demeure un être aimé qui mettra le comble à la réalisation de vos rêves d'étudiant. Vous voilà médecin de campagne, je suppose, qu'attendez-vous maintenant ? La richesse, l'aisance ? Vous obtiendrez plutôt le second que le premier, et ce, au prix de fatigues sans trêve ni repos ; vous franchirez de grandes distances, en été sous un soleil brûlant, en d'autres saisons vous essuierez des tempêtes, vous ferez de longues routes dans des chemins non battus, dans des voitures moins que confortables, vous passerez des nuits sans sommeil, et, comme rémunération, des honoraires plus que mo-

destes, bien souvent rien du tout, et quelquefois ce que vous aurez semé en dévouement vous le recueillerez en ingratitude. Placés dans des centres où bien souvent le médecin fait partie de la trinité instruite du village, le curé, le notaire et le médecin, vous serez appelés à jouer un rôle important parmi vos concitoyens. Mais de grâce, ne vous mêlez pas trop de politique, les médecins y perdent toujours quelque chose de leur réputation.

A la ville, l'exercice de la médecine n'offre pas les mêmes inconvénients, mais il n'offre pas non plus les mêmes avantages. La pratique y est plus agréable, mais elle est plus lente à venir. Il y a l'avantage d'être à proximité des hôpitaux et de pouvoir continuer à perfectionner les études en pratiquant. C'est un avantage dont un grand nombre devrait profiter, car le diplôme de médecin ne confère pas le droit de ne plus étudier. La science grandit et progresse sans cesse, il faut en suivre les mouvements et les progrès, il faut s'abonner à des revues de médecine, il faut renouveler les éditions anciennes, car on ne nage pas contre le courant, il faut suivre. Le médecin le plus instruit, lorsqu'il est admis à la pratique et qui débute avec succès, finit par l'abandon et l'isolement, s'il ne continue pas à étudier.

Il y a encore un autre élément de succès qu'il ne faut pas perdre de vue, je veux parler de la confraternité médicale. Nous poursuivons le même but ; or cette union de nos aspirations exige aussi l'union des médecins entre eux. La communauté d'idées et de besoins communs doit nous rapprocher et nous grouper ensemble spontanément ; on ne peut mériter le titre de confrère qu'à la condition de travailler en commun à une œuvre de bienfaisance humanitaire. A ce titre, de toutes les professions, la nôtre devrait être la plus unie, malheureusement, il n'en est pas toujours ainsi. Pourtant, nous avons tous besoin des conseils et de l'expérience des autres, aucun ne peut se dire assez savant, assez expérimenté pour pouvoir se passer de l'assistance d'un confrère. Agir autrement, c'est concevoir une trop haute idée de sa valeur personnelle et une opinion injuste de la valeur de ses confrères. C'est de là que résulte le dénigrement et l'envie qui font tant de ravages dans notre profession. Si nous voulons que le public nous honore, sachons nous respecter et nous apprécier les uns les autres ; en minant sourdement la réputation d'un confrère, en mettant en

doute ses capacités pratiques, en révélant ses fautes réelles ou présumées, on ne fait pas seulement du mal à un concurrent, on s'en fait à soi-même. Apprenez donc de bonne heure à vous estimer les uns les autres et à vous protéger mutuellement, et si ces quelques conseils sont suivis, ils contribueront, j'en suis sûr, à assurer votre succès pour l'avenir, ce qui constitue après tout le but vers lequel vous aspirez.

Messieurs, je ne saurais terminer sans faire allusion à l'évènement mémorable que nous célébrons aujourd'hui ; je veux parler de le 50ème anniversaire de la fondation de l'École de médecine et de chirurgie de Montréal. Le récit de ses luttes et de ses transformations vous est suffisamment connu pour que je n'aie pas à entrer ici dans le mérite de leur appréciation. Aujourd'hui, l'École entre dans une nouvelle phase de son existence. Faisant partie intégrante d'une université canadienne française, ayant été mariée récemment selon tous les rites de l'orthodoxie religieuse, elle a droit et elle compte sur toutes les influences religieuses et laïques nécessaires à son bon fonctionnement ; le chiffre de ses élèves est devenu considérable à un tel point qu'on ne peut le loger convenablement sous un même toit ; il nous faut donc un édifice spacieux, central et aménagé des choses indispensables pour asseoir l'enseignement médical sur des bases larges et solides.....

.....

Ainsi, Messieurs, confiants dans les destinées de l'École, dans les engagements solennels qui ont été contractés, nous espérons que le jour va enfin arriver où l'on fera quelque chose de réellement sérieux pour la jeunesse studieuse d'origine canadienne-française et catholique en cette partie de la province.

Assez longtemps nous avons attendu, il y a eu assez d'atermoiements et de temps perdu en luttes stériles ; il est temps qu'on s'occupe de vous. Vous êtes l'avenir du pays, demain vous en sercz la classe dirigeante, il faut vous abriter sous un toit universitaire digne de vous, digne de la grande mission que vous êtes appelés à remplir dans ce pays.

Ce toit universitaire devra être, dans l'esprit de ses fondateurs, un nouveau monument national, puissent-ils l'élever sur quelque sommet afin que le drapeau de la science flotte au-dessus de toutes les têtes, afin qu'il soit vu de plus loin, et d'un plus grand nombre.



Dans ces deux monuments élevés par le patriotisme, on resserrera dans le premier les liens qui unissent entre eux les descendants de la vieille France ; dans l'autre s'élaboreront les forces vives de notre nationalité, la haute éducation qui fait réellement la grandeur et l'avenir d'un pays.

---

### TROP DE NOURRITURE OU TROP DE TRAVAIL

Une des choses qui occasionne souvent des malaises à ceux qui travaillent du cerveau, c'est l'excès de nourriture. Un médecin anglais parle de plusieurs grands écrivains qui, devenus soudainement malades, s'imaginèrent que cela était dû à trop de travail, alors que cela provenait d'un embarras d'estomac. Le fourneau en connexion avec la machinerie mentale s'étant rempli de cendres et de scories sous différentes formes, un malaise survenait et avant qu'on ait pu se rendre compte du pourquoi, tout le système nerveux se démoralisait laissant pour seule consolation l'idée, assez flatteuse à la vérité, que le patient avait trop travaillé de la tête. Hâtons-nous d'ajouter que ces gens-là, en général, prennent fort peu d'exercice, qui n'est pas compatible avec un travail de cabinet, aussi leur faudrait-il une nourriture spéciale légère et fortifiante plutôt qu'abondante.

Un travail assidu, physique ou mental a bien rarement tué quelqu'un. Si l'on prend une dose d'exercice suffisante, une nourriture judicieuse et rationnelle, que le ventre soit tenu libre, le corps raisonnablement couvert et qu'à côté de cela l'individu soit un peu philosophe et décidé à ne se laisser ennuyer par rien, toutes les chances sont pour qu'il puisse accomplir un travail très considérable pendant un temps illimité. Il est évident que si la fatigue vient, il faut alors se reposer et ne pas prendre des stimulants pour continuer ; ce serait manger son capital.

Le secret d'un travail heureux et qui peut être continué, c'est donc le choix d'une nourriture bonne, rationnelle et digestible, un exercice modéré mais suffisant, l'adoption d'une méthode régulière de travail, puis une règle à s'imposer et à suivre de se reposer quand décidément la fatigue est là, de ne pas permettre aux frottements et aux ennuis de venir troubler sa vie et enfin de mettre en pratique les trois vertus chrétiennes, la patience, la charité et la philosophie.

---

### LES CHATS ET LA DIPHTÉRIE

Les chats contractent, paraît-il, très aisément la diphtérie, et par conséquent peuvent disséminer cette terrible maladie. Voici

quelques exemples qu'a fait connaître l'Office d'hygiène de Londres.

Un chat qui avait été en contact avec un enfant mort du croup, tomba malade à son tour. Il fut soigné par quatre fillettes; l'une d'elles contracta le croup. Et une sérieuse enquête démontra qu'on ne pouvait incriminer aucune autre source d'infection que le chat.

Dans un autre cas, des enfants étaient atteints d'angines. Ils jouaient avec trois petits chats qui périrent l'un après l'autre, et l'autopsie démontra que les trois animaux avaient succombé à la maladie des enfants.

Un petit garçon et une fillette de 5 et 8 ans, qui habitaient à la campagne, dans une propriété isolée, furent atteints de diphtérie, sans que rien, tout d'abord, ne pût en faire découvrir la cause. Aucun cas analogue ne s'étant montré dans les environs. La mère se souvint que peu de temps avant le début de la maladie leur chat favori, pris d'abord d'une toux rauque accompagnée de suffocations, avait perdu la voix et ne cessait de porter les pattes à son cou, comme pour se débarrasser d'une gêne; puis étant mort, l'autopsie qu'on fit de ce chat fit constater la diphtérie, ce dont on se doutait.

De nombreux cas semblables qui ont été observés, se dégagent la preuve que la place de ces gracieux animaux est au grenier ou à la cave, et non pas dans les bras des enfants, ou sur les genoux des parents, l'hiver, au coin de l'âtre.

### CONSEILS POUR TOUS

L'hygiène veut que les habits que nous portons soient brossés tous les jours, si c'est possible. Ceux qui se livrent à des travaux qui peuvent salir ou couvrir de poussière leurs vêtements, battent bien leurs habits lorsqu'ils quittent leur travail. Ceci s'applique tout particulièrement à ceux qui sont employés à des travaux de chimie. Ceux dont les travaux peuvent donner des taches de graisse, doivent les enlever à mesure avec de la benzine. Si on prend toutes ces précautions, la santé générale s'améliorera, car les germes morbides diminueront forcément en nombre.

Si vous voulez vous enlever les taches d'encre ou de fruit, frottez-les avec une pomme ou avec une tomate.

\* \* \*

Une infusion de sauce ou de l'eau d'avoine édulcorée avec du miel sont très bonnes pour les gerçures des mains et pour toutes sortes de rugosités.

\* \* \*

Méfiez-vous des petites écorchures, des petites piqûres qui ne

saignent pas, qu'elles soient faites avec une aiguille, une épingle, un couteau, une épine, dépêchez-vous de laver ces petites blessures à l'eau phéniquée, et de les recouvrir ensuite de collodion ou de taffetas gommé.

\* \* \*

N'employons jamais le papier gommé dans des bordures de timbres, ce papier a été enduit de gomme on ne sait comment, il a été manié on ne sait par qui ; si, lorsque nous avons un bobo au doigt, nous voulons nous en servir en guise de taffetas gommé. Nous risquons à voir apparaître un panaris ou encore un phlegmon de la main, phlegmon qui pourrait entraîner l'amputation de l'avant-bras.

\* \* \*

Quand vous avez mal à l'estomac, essayez de mettre dans la bouche des petits morceaux de glace, et laissez-les fondre avant de les avaler, souvent cela procure un soulagement réel.

\* \* \*

Évitez la poussière, car c'est l'agent le plus indispensable de la dispersion des microbes. La poussière de nos rues est composée en grande partie de matières organiques propres à recueillir les germes morbides. La plupart des germes les plus fatals à la vie humaine sont trouvés là où abondent la poussière des rues. Quand nous respirons de la poussière, nous respirons une foule de germes dont les uns n'altèrent pas la santé, mais dont les autres manifestent bientôt leur présence par des symptômes très prononcés. La membrane muqueuse du nez recueille facilement la poussière, ce qui vaut mieux, car ce serait pire encore si, en ouvrant la bouche, on laissait pénétrer dans les poumons les germes morbides.

\* \* \*

Les passionnés sont dyspeptiques et mangent peu. Les passions déprimantes, telle que la crainte, le chagrin, l'anxiété otent l'appétit, il en est de même de la joie, de l'amour et des désirs sensuels.

\* \* \*

Pour bien marcher, il faut avoir les pieds légers. Essayez de vous imaginer que tout votre poids est réuni aux épaules et à la poitrine. Essayez aussi autant que possible, d'oublier vos pieds. Efforcez-vous d'attirer la vitalité à la tête et à la poitrine. Cette habitude une fois prise vous donnera une grande légèreté de marche et une grâce aisée.

\* \* \*

Pour vous exercer à bien marcher faites l'exercice suivant : Marchez, tenez-vous, arrêtez-vous, tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre lentement, puis rapidement, sans hisser la tête et les épaules.

\* \* \*

Les estomacs bien portants digèrent admirablement les fruits s'ils les mangent aux heures des repas ; il n'en est pas de même s'ils les consomment entre les repas. Il vaut mieux aussi en user au commencement qu'à la fin du repas.

\* \* \*

Prenez grand soin que les fruits que vous mangez soient parfaitement sains et bien mûrs ; consommés avant leur maturité ou au-delà ils deviennent nuisibles.

Les fruits acides agissent comme dissolvants et empêchent l'accumulation des matières minérales dans le système.

\* \* \*

Conservez pour les dents la propreté la plus stricte, car le mucus de la bouche contient ces petits êtres microscopiques, connus sous le nom d'infusoires et dont le nombre s'élève à plusieurs millions. Or, ce mucus est formé, des débris de ces animalcules. On remarque surtout ces infusoires dans la bouche des personnes qui négligent leurs dents, qui se nourrissent mal, qui mangent des aliments en état de fermentation ou qui ont une mauvaise santé. Le mode le plus prompt pour les détruire est l'application sur les dents d'une brosse trempée dans l'eau-de-vie ou dans une liqueur alcoolique quelconque.

\* \* \*

Pour aérer la plume de vos lits, une journée de soleil et à l'air suffit, à condition que vous battiez bien la plume avec un bâton mais seulement dans le cas où le lit n'aurait servi qu'un an. Dans le cas contraire, il faut un nettoyage plus complet.

---

## M. LE DOCTEUR PROSPER DE PIETRA SANTA

Dans ces temps où l'hygiène est dans la bouche de tout le monde, il m'est agréable d'introduire à mes lecteurs l'un des

plus illustres vétérans de la science de l'hygiène, M. le docteur Prosper de Pietra Santa, le fondateur et le secrétaire général de la belle Société française d'hygiène de Paris.

Le premier sentiment que j'éprouve en écrivant ces lignes est de lui envoyer de ce côté ici de l'Atlantique une bonne poignée de mains en même temps que mes félicitations les plus chaleureuses à l'occasion de la cinquantième année de son doctorat en médecine.

A l'occasion de ses noces d'or avec la science, M. de Pietra Santa a été l'objet d'une imposante manifestation de la part des médecins et des hygiénistes de Paris et de toutes les nations du monde. Il ne pouvait en être autrement, car le nom de M. Pietra, l'infatigable secrétaire de la Société française d'hygiène et l'éminent rédacteur du Journal d'hygiène de Paris, est universellement connu des hygiénistes de tous les pays. Passionné vulgarisateur de l'hygiène, ardent défenseur et propagateur de ses doctrines qui proclament la souveraineté de la science établie par une simple dictature de persuasion sur l'hygiène autoritaire.

Je ne puis résister au désir de citer ici les paroles de M. le docteur E. Monin au nom du Comité de souscription :

“ Messieurs et chers Collègues, j'ai le devoir de remercier, au nom du Comité du cinquantenaire, les souscripteurs qui ont bien voulu contribuer à l'éclat de cette fête de famille, les collègues et les amis qui se sont empressés de prendre part à ce banquet anniversaire.

“ L'importance des sommes recueillies nous a permis, comme nous l'espérons dans notre circulaire, d'offrir à notre éminent et vénéré Secrétaire général des souvenirs “ dignes de nous et de lui.” Parmi ces dons commémoratifs, que nous aurions voulu encore plus luxueux, c'est assurément le plus modeste qui ira au cœur de notre excellent maître. Nous avons enfermé, à son intention, dans un petit coffre-fort, les nombreuses adresses de félicitations qui ont été envoyées, de tous les points du globe, par les savants et tous les hygiénistes de tout le monde entier, tous désireux de participer à une manifestation aussi rare qu'elle est méritée, tous groupés autour du Bureau de la Société française d'Hygiène, pour honorer le praticien sagace, le vaillant publiciste, le polémiste incomparable (*Applaudissements*), toujours sur la brèche, l'homme enfin aux travaux incessants auquel la science sanitaire, la climatologie et l'hydrologie rationnelles, l'hygiène des professions et des

industries sont, sur bien des points, si redevables ! (*Applaudissements prolongés*).

“ Vous n’attendez pas de moi, Messieurs et chers collègues, une énumération plus élogieuse des titres scientifiques de notre cher maître. Nous sommes ici seulement pour lui dire comment nous l’aimons, et pour lui prouver que nos cœurs battent à l’unisson du sien ; nous ne voulons ni offenser sa modestie, ni même dresser un autel à l’indépendance et à l’initiative intellectuelle ! Est-il bien utile d’exciter l’envie, cette ombre de la gloire ? M. de Pietra Santa, après une vie de labeurs et de luttes, verra réaliser, dans ses vieux ans, le rêve qu’il berça pendant sa jeunesse et pendant sa maturité. Il verra sa chère Société française d’Hygiène devenir, tous les jours, plus importante et plus écoutée, son parrain ne s’appelle-t-il pas *Prosper* ? (ainsi que le dit l’un de nos excellents confrères canadiens, qui a tenu par ce calembour, à prouver qu’il touchait à la vieille France). (*Rires et applaudissements*).

“ Si, comme l’a dit le poète,

Le plaisir d’être aimé renouvelle la vie,

notre vénéré maître verra aussi le triomphe prochain de l’hygiène *possibiliste* sur l’hygiène autoritaire : la souveraineté de la science sanitaire établie par une simple dictature de persuasion. (*Bravos*). Ce sont là ses idées les plus chères : c’est aussi le programme directeur de la Société qu’il a fondée, en s’appuyant sur l’initiative de ses amis et le bon vouloir de tous. (*Applaudissements*). Et, puisque je me laisse emporter, malgré moi, dans ce jour de fête, à des digressions doctrinales, permettez-moi de vous dire que nous avons réservé, dans les sommes souscrites à l’occasion de cette solennité, un important reliquat, destiné à grossir le trésor de la Société pour la fondation d’un prix, qui portera le nom de prix Prosper de Pietra Santa. (*Applaudissements et marques nombreuses d’approbation*).

“ Il serait injuste de ne pas associer dans nos félicitations l’aimable famille de notre cher maître et ami, et particulièrement la vaillante compagne de ses luttes et de ses travaux (*Applaudissements*). En portant la santé du Dr de Pietra Santa, nous porterons la santé de tous ceux qui lui sont chers. Nous n’aurons, pour cela, qu’à trinquer avec son fils, son gendre et son petit-fils, que nous avons conviés à ce banquet. À son petit-fils, latiniste distingué, je dédierai seulement cet hémistiche de Virgile :

“ *Forsan et hoc meminisse juvabit !* ”

“ Je dois remercier les aimables confrères de la Presse qui ont bien voulu se joindre à nous pour honorer et applaudir l’un de leurs vétérans, à plume valeureuse et ferme, fondateur et âme de

la réunion de la Presse scientifique, de même qu'il a insufflé la vie à la Société d'hygiène et dirigé ses pas dans la droite voie...

" Désireux, surtout, de ne point troubler l'hygiène de vos estomacs et sachant que la digestion doit être, avant tout, marcheuse et babillarde, je termine en remerciant enfin notre collègue et ami Joseph Landau, qui a consacré son temps et ses peines à la réussite de ce mémorable banquet.

" Je porte avec vous, Messieurs et chers collègues, un toast à la prospérité de la Société française d'Hygiène, et à la santé de son éminent et toujours jeune Secrétaire général, le Dr de Pietra Santa !

" *Ad multos annos !*" (Triple salvo d'applaudissements).

M. le docteur de PIETRA SANTA, se lève à son tour pour prendre la parole. Tout d'abord, on se demande s'il pourra parler. Il hésite un instant, son émotion est telle que les premiers mots ont peine à sortir de sa bouche.

Il ne tarde pas cependant à se remettre, et d'une voix ferme, bien que vivement émue, il s'exprime ainsi :

" Mes chers amis, devant cette magnifique manifestation de confraternité, d'estime et de sympathie, je ne trouve dans mon cœur que des sentiments de gratitude et de reconnaissance, et sur mes lèvres que ses paroles : *Merci, mille fois merci !*

" Merci aux membres du Comité d'organisation de cette fête de famille ;

" Merci à tous les collègues qui en France, comme dans toutes toutes les contrées du monde civilisé, ont bien voulu s'y associer ;

" Merci à mon vieil ami le Dr Richardson qui n'a pas craint de traverser la Manche, pour y représenter nos illustres et très regrettés maîtres les William Farr et le Edwin Chadwick ;

" Merci à notre cher président, M. Chevandier de la Drôme, l'infatigable et éloquent défenseur, devant le Parlement, de nos droits et devoirs professionnels. (*Applaudissements prolongés.*)

" Merci à la Presse parisienne, apportant son salut à l'un de ses vétérans les plus dévoués !

" Si j'ai le droit et le devoir de regarder cette journée comme la plus belle d'une longue existence, j'ai aussi la satisfaction légitime de la montrer comme un enseignement aux jeunes collègues qui me suivent dans la carrière, et auxquels je suis heureux de confier désormais le drapeau de la Société française d'Hygiène, avec sa fière et noble devise : *Laboremus !*

" C'est uniquement en restant toujours fidèle à ces trois mobiles : l'amour du travail, le souci de la dignité professionnelle, le culte de l'indépendance et de la liberté, que j'ai pu traverser les

étapes d'une vie très mouvementée en raison de liens de famille et d'événements politiques.

" Dans ces conditions, en empruntant certain langage du jour, laissez-moi faire une *dissociation* de sentiments et de souvenirs.

" A partir de ce moment, je livre aux flots profonds de l'oubli, les jours de tristesse, de lutttes, de péripéties, et de désespérance, pour ne conserver dans mon âme, que les souvenirs de la jeunesse heureuse, de l'âge mûr prospère; souvenirs que viennent dominer de toute leur hauteur, et votre réception amicale et vos charmants cadeaux.

" L'une, comme les autres, constituent le plus précieux héritage pour mes chers enfants, et pour la noble compagne, qui, dans les moments difficiles, m'a toujours soutenu de ses conseils, de son intelligence et de son cœur!

" Un dernier mot, mes chers amis!

" Bien que l'heure de la retraite ait déjà sonné pour moi au grand cadran de la vie, comme témoignage de mon inaltérable reconnaissance, je prends ici l'engagement de rester toujours à côté de nos jeunes et vaillants secrétaires, en consacrant à notre chère Société d'Hygiène, et à elle seule, tout ce que la Providence voudra bien me laisser de forces physiques et d'intelligence. J'aurai ainsi la suprême satisfaction d'avoir rempli jusqu'au bout mes devoirs, envers vous tous, envers notre bien-aimée Patrie, envers notre Science de prédilection, avec ses aspirations internationales et humanitaires!" (*Longs applaudissements*).

Je ne puis mieux terminer qu'en citant M. le docteur Richardson présent au Banquet :

" De Pietra Santa a été mon ami particulier, mon cher frère pendant 40 ans. Nous avons travaillé ensemble pendant une période prolongée. Je le félicite du fond de mon cœur de cette démonstration si grande, si unique! C'est son jubilé de science médicale. C'est son mariage d'or avec *Higeia*, la déesse de la santé! Sur ces mots je termine en faisant un souhait: C'est que cette jeune paire "de Santa et de la déesse de la Santé" reste toujours heureuse! toujours fidèle! toujours jeune et comme à présent toujours belle!"

A M. de Pietra Santa nous adressons un cordial Ad multos annos.

Dr J.-I. D....



## CORRESPONDANCE

Québec, 15 octobre 1892.

M. C.-J. MAGNAN,

Professeur à l'école normale Laval, Québec.

*Cher monsieur,*

Je lis dans le numéro de *l'Enseignement Primaire*, que je viens de recevoir, que le *Manuel d'hygiène* du Dr Lachapelle est approuvé et *recommandé* par le Conseil de l'Instruction Publique. C'est une erreur : nous avons *approuvé* cet ouvrage mais nous ne l'avons pas recommandé. Nous ne recommandons aucun ouvrage ; ce n'est pas notre affaire.

Je crois devoir vous faire remarquer cette erreur parce que le Dr Desroches, dont nous avons approuvé les ouvrages sur l'hygiène, nous a demandé de les recommander en se fondant sur ce que nous l'avions fait pour celui du Dr Lachapelle.

Bien à vous,

F. LANGELIER.

## SOCIÉTÉ DE MÉDECINE PRATIQUE DE MONTREAL

LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE PRATIQUE DE MONTRÉAL a repris, le 18 novembre dernier, le cours de ses séances suspendues pendant plus d'un an pour des raisons universitaires.

La première séance a été consacrée à l'élection des officiers. Le scrutin secret a donné le résultat suivant.

Président : le Dr Brosseau ; vice-président : le Dr Lamarche ; secrétaire : le Dr Foucher ; l'assistant-secrétaire : le Dr Mercier ; trésorier : le Dr Cléroux.

Directeurs : les Drs Desroches, Fafard et Beausoleil.

400<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

*L'Echo de l'Armée*, publié à Paris, demande pour 1894 l'institution d'un centenaire en l'honneur de Jacques-Cartier, afin de fêter le 400<sup>e</sup> anniversaire de sa naissance. On y joindra, dit-il, la célébration de la découverte du Canada, elle-même ; car, si nous la remettons à 1934, qui de nous peut se vanter d'y assister.