

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

VOL. VI.

MONTRÉAL, MARS 1890.

No 11

LA RÉDACTION :.....DR J.-I. DESROCHES,

L'ADMINISTRATION :.....DR J.-A. BEAUDRY,

{ Boîte 2027 *Post-Office*.

{ No 76, rue St-Gabriel.

Sommaire. — Maison insalubre. — Du régime alimentaire chez l'agriculteur.—Hygiène scolaire : des châtimens dans l'éducation.—Conseils aux jeunes mères : rougeole.—Éducation physique des jeunes filles.—Un pas dans la bonne voie.—Notes d'hygiène : exercices physiques ; période d'incubation ; les chats à l'Académie de Médecine ; verrues ; orgelet ; l'alimentation et la mortalité des enfans ; le mal de dent ; coup de lancet.—L'hygiène du lit.—De l'emploi des tuyaux en plomb pour la conduite des eaux alimentaires.

MAISON INSALUBRE

La question de la maison est une de celles qui touchent de plus près l'existence de l'homme. Chacun sait que la maison constitue un des élémens essentiels de l'organisation sociale : en effet, la commolité, le bien-être et la santé en dépendent immédiatement. C'est pourquoi, il est d'un intérêt capital d'interroger l'hygiène sur l'état sanitaire d'une maison donnée. Ainsi, dans le présent travail, nous nous efforcerons de réunir les conditions multiples et variées qui font une maison désagréable et insalubre. Plus tard, nous parlerons de la maison saine et confortable.

Le terrain de l'emplacement est situé dans un bas-fond, ou dans un endroit marécageux légèrement comblé, ou sur un sol argileux, ou près d'une rivière qui déborde de temps en temps ; puis le sol n'est pas drainé. La conséquence est : humidité constante.

Le terrain de l'emplacement a été le réceptacle d'immondices de toutes sortes ; le sol en est profondément souillé ; les odeurs qui s'en exhalent empestent l'atmosphère. Les germes des maladies contagieuses y trouvent un milieu favorable à leur développement.

L'emplacement est situé dans le voisinage de marais, de cimetières, d'usines, des fosses d'aisances, etc. Alors, impossible de se protéger contre les atteintes d'émanations délétères.

La maison est construite sans cave ; le parquet repose sur des lambourdes qui touchent la terre ou qui y sont encastrées ; il n'y a aucune excavation pour permettre à l'air de circuler librement. Conséquence forcée : humidité constante et pourriture certaine.

Les fondations sont mal faites ; elles absorbent l'humidité, et l'eau les traverse facilement.

Les éléments de construction sont de mauvaise qualité. Ils deviennent alors une source d'insalubrité.

La maison est construite dans les temps d'automne ou en hiver ; l'humidité imprègne tous les matériaux qui servent à bâtir.

Les murs de la maison n'ont pas l'épaisseur voulue pour résister à toutes les vicissitudes atmosphériques, le froid et l'humidité les pénètrent.

Les dimensions données aux pièces habitées n'ont pas les grandeurs calculées pour assurer une quantité d'air suffisant au nombre des membres de la famille ; l'air vicié par le manque d'espace dans l'intérieur de la maison produit des altérations graves, profondes et permanentes de la santé.

Les pièces de la maison sont mal éclairées et mal aérées ; le soleil n'y pénètre jamais partout ou seulement clandestinement ; la routine et les préjugés sont des obstacles à la bonne ventilation. Aussi la maladie atteste l'impureté de l'air.

L'habitation a un drain qui débouche dans l'égout public : il est en bois, c'est dire qu'il n'est pas étanche ; il est en grès, mais les *feuillets*, mal dressés, mal ajustés et mal cimentés forment des inégalités qui s'opposent à l'écoulement des eaux. Dans les deux cas, le drain domestique est défectueux, il souille le sol et il constitue un cloaque infect.

Le drain domestique n'est pas muni de siphon avant de connecter avec l'égout public ; le tuyau de vidange ne débouche pas au-dessus du toit de la maison ; la soudure du tuyau est mal faite ; les connections des water-closets, des lavabos, des éviers, ne sont pas siphonnées ou le sont mal. Dans ces conditions, les gaz odorants refluant dans la maison, menacent sans cesse la santé de ses habitants.

Le drain domestique ne comporte aucun siphon ; le tuyau de vidange se prolonge au-dessus du toit, mais il n'y a pas de siphons, ou les siphons des water-closets, des lavabos, des éviers, sont défectueux ; la température extérieure est très basse, par conséquent, elle exerce une pression dans la lumière du ventilateur. Il y a alors conflit entre les gaz qui montent de l'égout et la pression atmosphérique. De là, des fuites de gaz dans la maison.

Les water-closets sont situés dans un endroit mal éclairé et mal ventilé de la maison. Les odeurs qui s'en exhalent se diffusent dans l'habitation.

Le cabinet d'aisances est une cuvette avec système à bascule ouvrant avec la main ; le mécanisme est oxydé, fonctionne mal, et alors fermeture insuffisante du trou de chute. Il n'y a pas de siphon ou il y en a un qui est défectueux ; la chasse d'eau est insuffisante ; de temps à autre, les papiers et les ordures empêchent la soupape de se fermer, l'ouverture du tuyau de chute reste béante. Le siège est en bois, de telle manière que l'on ne découvre les fuites que par les dégâts occasionnés. Aussi un water-closet avec pareil système laisse en communication immédiate l'air ambiant de la maison avec l'atmosphère empestée du drain domestique.

Les tuyaux de vidange des éviers, des lavabos, de la baignoire, ne sont pas siphonnés, ou la bonde siphonoïde que l'on y trouve est défectueuse par la petite quantité d'eau qui y séjourne, et qui est vite évaporée. Dans ce cas, il n'y a aucune protection contre le reflux des gaz délétères.

Les conduites de l'eau alimentaire sont en plomb, et alors exposent aux empoisonnements saturnins. Les robinets sont nécessairement disposés immé-

diatement au-dessus des éviers, des lavabos, de la baignoire ; mais le drain domestique et les tuyaux de vidange sont défectueux, et des gaz méphitiques s'en exhalent par les trous de chute ; une atmosphère corrompue entoure les robinets, et l'eau qui en sort est vite polluée. Ici, double menace pour la santé des membres de la famille.

A proximité de la maison se trouve une fosse d'aisances qui empeste tout le voisinage. Cette latrine n'est pas faite étanche ; elle souille le sol dans une circonférence considérable, voire même les murs de la maison.

La fosse d'aisances est en communication avec le drain domestique, et l'eau fait complètement défaut pour le transport rapide des ordures et des papiers : il résulte une stagnation des immondices dans le drain sous la maison, et une source d'émanations dangereuses.

La cour est pavée en bois, des saletés de toutes sortes sont entraînées par les eaux pluviales sous ce pavage. Aussi, sans compter l'humidité permanente qu'il entretient, ce pavage constitue une viciation de l'air atmosphérique, et partant, une cause d'insalubrité pour la maison.

L'écoulement des eaux pluviales se fait dans le drain domestique par un orifice d'évacuation situé au point bas de la cour. Mais ce tuyau de chute des eaux pluviales ne comporte aucun siphon intermédiaire avec le drain ; il en résulte des mauvaises odeurs presque continuellement.

La maison n'a pas de drain, par la raison qu'il n'y a pas d'égout public ; mais il y a des conduites d'eau alimentaire, et, par conséquent, des renvois d'eau. Les tuyaux de vidange des éviers vont déverser leur contenu à une légère profondeur dans le sol sous le parquet, ou en dehors près du mur de la maison. Ici encore une source d'insalubrité.

Le seau qui reçoit les eaux ménagères se ferme mal ou n'a pas de couvercle. Puis on ne trouve jamais le temps de le nettoyer à fond. Souvent, par négligence ou par oubli, ce seau plein d'eaux sales, etc., séjourne des journées entières dans la maison. Encore, le seau est trop plein, il y a des projections sur le plancher. Ce sont autant de violations des lois élémentaires de l'hygiène.

Les papiers de tenture qui couvrent les murs doivent leur couleur à des produits à base d'arsenic. Ils contiennent des matières toxiques, qui se décomposent à la chaleur et à la lumière, et se mélangent à l'air : nouvelle source de viciation de l'air.

Enfin, l'absence trop fréquente de la propreté est une des causes les plus importantes de l'insalubrité de la maison.

Encore un mot, et je termine.

Tout le monde sait que la moitié de l'existence de l'homme se passe au logis. Il importe donc de le rendre salubre, commode, gai et confortable ; sain, il donne la santé ; agréable, il donne plus d'attraits, de gaieté et de bonheur, et le tout influe puissamment sur les dispositions physiques et morales des individus.

L'hygiène joue un rôle bien grand, en cherchant à éclairer d'une vraie lumière l'art d'approprier la maison aux besoins de l'homme. C'est pourquoi nous avons cru être utile en énumérant les vices de construction, d'établissement et de disposition des murailles, des parquets, des divers appareils, vices

qui se traduisent par des inconvénients considérables, menaçant sans cesse la vie des familles et la santé publique.

Réfléchissons un peu, et nous trouverons bien des causes d'insalubrité dans le plus grand nombre de nos habitations. Alors l'explication du chiffre élevé de notre mortalité. Alors, nous comprendrons pourquoi si souvent les maladies prennent un caractère de gravité exceptionnelle, et pourquoi les épidémies trouvent chez nous des conditions si favorables à leur extension.

DR J. I. DESROCHES.

Du Régime Alimentaire chez l'Agriculteur

Une chose étrange et qui frappe celui qui observe la vie dans nos campagnes, c'est que l'agriculteur, en général, au milieu même des productions abondantes de sa ferme, ne sait pas se nourrir comme le réclament et son état et ses travaux. Je sais qu'il y a des exceptions, mais elles ne sont pas nombreuses. Au reste, je ne parle ici que de la catégorie moyenne de la classe agricole, c'est-à-dire de la majorité.

Ayant à la portée de sa main, pour ainsi dire, tous les éléments d'une nourriture saine et fortifiante, la famille du cultivateur semble comme refuser de s'en servir. On la dirait craintive de jouir la première du fruit de ses pénibles labeurs. Elle, qui peut vivre royalement, se déclare satisfaite d'une nourriture qui pêche à la fois et par excès et par défaut : par excès, dans la quantité et par défaut, dans la qualité.

L'art culinaire, chez l'agriculteur, comme on le sait, n'a rien de bien compliqué. Du lard, des pois, de la farine de blé, des patates, du beurre, du lait, du thé, et quelquefois des œufs, mais rarement, tel est le fond de la nourriture journalière. Peut-être, dans le temps des fêtes et du carnaval, dans le temps des réunions familiales, entre Noël et les Cendres, période des friots et des plaisirs, sortira-t-on de la routine, et fera-t-on une variante au thème habituel et fondamental ; mais ce n'est que pour un temps assez limité du reste, et pendant de courts intervalles. D'ailleurs, ces jouissances une fois passées, la cuisine a vite repris ses habitudes.

Mais, dira-t-on, le lard, les pois, la farine de blé, les patates, etc., ne sont-ce pas là les éléments d'une nourriture suffisante ? Sans doute, répondrai-je, il y a là de quoi constituer une nourriture forte et substantielle ; mais ce n'est pas tout que de posséder la matière première de l'alimentation, il faut encore et surtout en faire le choix et la préparation. Il ne suffit pas, en effet, de se nourrir de telle ou telle substance, mais il faut encore que telle ou telle substance, dont on se nourrit, soit de bonne qualité et bien préparée.

Toute la nutrition est dans l'assimilation, et, si les éléments de l'assimilation sont mauvais ou mal préparés, l'assimilation elle-même sera défectueuse, la nutrition insuffisante et la santé défaillante. Or, chez l'agriculteur, on ne fait pas ce choix nécessaire de l'aliment, et on ne lui donne pas la préparation voulue. Pour ces raisons, l'aliment est moins assimilable et, par conséquent, moins nutritif et moins fortifiant.

Loin de choisir un bon aliment, le cultivateur semble, au contraire, tenir à un aliment de qualité inférieure, et cela, le dirai-je, par calcul, parce que cet aliment coûte moins cher. Tant qu'à la préparation culinaire, elle est plus routinière qu'intelligente. Au point de vue physiologique, la cuisine est sans principe et sans méthode, comme la vie elle-même est sans guide et sans direction.

C'est par une regrettable et bien funeste illusion, que l'agriculteur, pouvant se donner une bonne nourriture, se décide de propos délibéré à ne vivre que d'une mauvaise alimentation. Il croit pouvoir, de cette façon, économiser; mais c'est une fausse économie qu'il fait, économie qui peut le conduire à sa ruine physique. La grande préoccupation chez l'agriculteur, c'est de faire de l'argent, c'est de transformer ses produits en capital. Le seul, l'unique but de sa vie, c'est de dégrèver le plus tôt possible la terre qu'il possède pour en jouir librement, ou bien d'acquérir une terre qu'il ne possède pas encore, pour se créer un chez lui. Le pivot autour duquel tourne son existence, le point vers lequel convergent toutes les énergies de la famille, c'est de posséder, et pour posséder, faire de l'argent.

Pour qui connaît l'empire de cette préoccupation dans la classe agricole, il devient plus facile de s'expliquer l'exagération de cette fausse idée d'économie dans la vie domestique. La famille de l'agriculteur, toujours dominée par le désir d'assurer son avenir et son indépendance, convertit donc en argent tous les produits possibles de la ferme.

Ces produits sont toujours divisés en deux parts : la part de ceux qui sont vendables et la part de ceux qui ne le sont pas. Les premiers sont ceux qui passent sur nos marchés, et dont la vente rapporte à l'agriculteur; les seconds sont ceux qui restent dans la ferme pour la consommation de ceux qui l'exploitent, c'est la part considérée par l'agriculteur comme du capital mort.

Vous voyez alors l'agriculteur, poussé par une ambition et une économie mal entendues, vendre son meilleur grain, voire même son blé, et acheter à bas prix pour la maison une farine ou des pois de qualité très inférieure; vendre ses meilleurs animaux et ne garder pour la famille que le lard le moins profitable, peut-être celui qui a coûté le moins cher d'achat ou d'engrais; trier ses patates pour vendre les bonnes et garder les mauvaises; porter au marché son meilleur beurre fait du meilleur de son lait, et nourrir sa famille avec du beurre moins bon et du lait amoindri dans ses propriétés nutritives. Encore et enfin, le cultivateur achète et boit du thé, mais quel thé! Un produit sans nom responsable et qui s'écoule toujours mieux à la campagne que dans les villes à cause même de son extrême bas prix. Et ainsi en est-il de toutes les denrées dont l'agriculteur a besoin, elles sont toujours de la qualité la plus inférieure parce qu'il ne veut payer que le plus bas prix possible.

L'agriculteur se prive donc jusque dans sa nourriture. Il ne comprend pas qu'en refusant ainsi au corps les éléments nécessaires à son développement et à sa vie, il épuise ses énergies physiques et diminue la production de son travail. La consommation habituelle d'un aliment insuffisant et malsain devient pour lui une source de dépérissement et d'impuissance.

Chose curieuse, l'agriculteur a un soin prodigue de son cheval, le compagnon de ses travaux; il le nourrit de son meilleur foin et de sa meilleure avoine; mais de lui-même, l'agriculteur n'a nul souci, et pourtant, au point de vue purement animal, il y a bien une parité frappante entre l'homme et la bête

de somme. Par un aveuglement inexplicable, le cultivateur trouve nécessaire, et il fait même pour cela des sacrifices d'argent, de bien nourrir son cheval qui lui fournit du travail, de bien nourrir sa vache qui lui donne du lait, il a l'instinct de cette relation entre l'alimentation et le travail ; mais se bien nourrir lui-même, bien nourrir sa famille, c'est pour lui un soin superflu, une dépense inutile.

Dans la vie habituelle, il y a défaut dans la qualité nutritive de l'alimentation journalière, encore que la quantité consommée reste jusqu'à un certain point suffisante. Mais à certaine époque de l'année, il y a excès et dans la qualité et dans la quantité : c'est la richesse et la surabondance dans l'alimentation.

Cette époque, c'est le temps des fêtes et du carnaval. Pendant cette période joyeuse, toute la campagne est en liesse ; c'est le temps des agapes fraternelles chez l'agriculteur. Ce n'est certes pas moi qui voudrais blâmer cette aimable coutume qui resserre les liens de la parenté et de l'amitié dans la grande famille agricole, coutume qui tient aux traditions mêmes du foyer domestique ; mais je me permettrai de dire que là encore on ne sait pas y mettre de règle ni de mesure.

Après avoir vécu jusque-là avec frugalité, pour ne pas dire avec parcimonie, voilà que tout à coup, presque sans transition, on s'impose une période d'abondance. C'est le temps des jouissances culinaires, et Dieu sait si l'on en profite. Il semblerait que l'on voulût maintenant rattrapper le temps perdu. Aussi, il faut voir les animaux abattus, la basse-cour immolée, les montagnes de pâtés et de gâteaux engloutis ! C'est jusqu'à satiété que l'on mange, c'est jusqu'à réplétion complète.

Il ne faut rien moins que l'estomac encore robuste de nos agriculteurs pour résister aux formidables effets d'une digestion ainsi surchargée. Toutes ces jouissances ne sont pas sans danger, car un grand nombre en ressentent les pénibles contrecoups. Combien de fois l'économie humaine ne trahit-elle pas son encombrement et ses embarras par des dyspepsies, des fatigues et des torpeurs mal définies, par une séquelle d'indispositions de toutes sortes ? Les organes surchargés d'humeurs, comme des rouages encrassés, agissent mal, et ce n'est que lentement, comme avec difficulté, que le système parvient à se débarrasser de tout ce qui entrave son bon fonctionnement. Et c'est bonheur vraiment, que le Carême avec ses lois si sages de jeûne et d'abstinence, vienne imposer à temps une limite à cette universelle ripaille. Car, sans cette précaution providentielle, qui pourrait calculer les funestes conséquences de pexils abus hygiéniques ?

Doit-on s'étonner maintenant qu'avec de pareils écarts dans le régime et une lacune si grave dans la base même de l'alimentation, on constate que, chez l'agriculteur, la santé générale diminue et que la force physique s'en va ? Certes, non. Ce serait le contraire qui devrait surprendre. Ce serait en effet miraculeux que de voir la classe agricole conserver sa santé robuste et sa constitution physique solide au milieu même de la vie qu'elle se crée et avec la nutrition insuffisante qu'elle s'impose volontairement.

Pour moi, je vois dans cet état de choses déplorable, non seulement une cause d'affaiblissement physique, mais encore un facteur important de la mortalité excessive dans la classe agricole.

DR J. A. BEAUDRY.

HYGIENE SCOLAIRE

Des Chatiments dans l'éducation

La conduite d'une école exige un règlement dont l'exécution assure l'ordre et le travail. De là, pour les élèves, l'obligation d'obéir à la règle, et, pour le maître, la nécessité de punir les élèves qui l'enfreignent. Tout règlement scolaire renferme donc un article relatif aux punitions, où se trouvent énumérées celles qu'il est permis d'infliger.

Les châtimens sont de deux sortes, car on peut être puni dans son corps ou dans son âme.

Pendant de longs siècles, — on peut dire depuis l'humanité naissante jusqu'à nos jours, — on a surtout fait usage des peines corporelles. On a puni l'âme indocile dans le corps qu'elle gouverne, au lieu de châtier l'âme même en vue de la corriger. On était plus préoccupé de l'expiation de la faute que de l'amélioration du coupable. Aujourd'hui, c'en est fait des châtimens corporels, au moins dans la plupart des Etats civilisés, et là où on les emploie encore, ce n'est pas sans quelque répugnance. On ne les applique qu'à la dernière extrémité, en les atténuant dans une large mesure.

Remarquons en passant qu'un très petit nombre d'animaux mordent ou frappent à coups de bec leurs petits qui se conduisent mal. Le plus souvent, ils les grondent et cela suffit ordinairement pour les faire rentrer dans le devoir. C'est merveille, par exemple, de voir les jeunes poussins obéir à la mère poule. Comment se fait-il que l'homme, qui se qualifie animal raisonnable, ne soit pas conduit uniquement par la raison ? Cela tient à ce que, de tous les animaux, l'homme est celui dont l'éducation première a la plus longue durée et réclame le plus de soins. L'éducation des jeunes animaux par leurs parents rentre dans la catégorie des actes instinctifs : elle est invariable dans ses moyens comme dans sa durée, et parfaite quant au but à atteindre. Celle de l'enfant, au contraire, se modifie avec le progrès des mœurs et la connaissance plus précise de l'hygiène. Les procédés d'éducation varient avec le degré de civilisation.

Le premier châtiment corporel est infligé avec la main. Non moins diligente que la parole, la main se lève au moment même où celle-ci formule un reproche. Un ébranlement nerveux unique, parti du cerveau, se répand dans le corps tout entier et détermine simultanément l'ensemble des manifestations de la colère. La main est tout à la fois un merveilleux outil au service du corps et un admirable instrument aux ordres de l'âme. Ses mouvements ne sont pas moins variés que ses usages. Si, d'une part, elle sert à assurer et à guider les pas du jeune enfant, elle devient, à l'occasion, envers ce même enfant, un instrument de correction.

Malgré l'aisance de ses mouvements et la vigueur de ses coups, la main n'est pas toujours suffisante, et, tantôt pour des motifs de convenances ou de commodité, tantôt pour aggraver la souffrance, on l'a armée du bâton, de la baguette, du fouet, de la férule ou du martinet.

Ces diverses modifications du châtement corporel n'étaient pas pour lui conquérir des sympathies; aussi est-il sur le point de disparaître. — J'entends le châtement méthodique, car la tape, ou calotte, ou claque, ou gifle, restera encore longtemps d'un usage courant. — Si certains peuples civilisés n'y ont pas renoncé officiellement, cela tient sans doute à ce qu'il n'est pas de mode maintenant d'imiter ce qui se fait en France.

Parmi les hommes célèbres, il s'en est trouvé quelques-uns qui ont fait l'éloge du fouet, mais le nombre est bien plus grand de ceux qui en ont blâmé l'usage, et, sans vouloir remonter jusqu'à Aristophane et à Horace, nous pourrions citer saint Anselme, Gerson, Erasme, Rabelais et Montaigne. Rollin y répugne, et Locke n'autorise le châtement corporel que dans quelques cas exceptionnels. Le doux et pieux Gerson écrivait, au xive siècle, un petit livre dans lequel il compare les enfants à de frêles plantes, pour lesquelles il réclame des soins, et une vigilance active. Il se plaint de la disette de bons maîtres, qui aient pour leurs élèves un cœur de père, et qui n'usent pas de châtements corporels.

Qui ne voit que le maître qui frappe un élève compromet tout à la fois sa dignité et son autorité? S'il n'est pas maître de lui, s'il s'emporte, quel déplorable spectacle ne donne-t-il pas à son élève, et dès lors quel respect peut-il en attendre? Si, au contraire, il est calme, comment osera-t-il brutaliser un enfant, ou assister impassible à l'exécution qu'il aura ordonnée? Se figure-t-on Bossuet spectateur froid des violences exercées par Montausier sur son royal élève?

Au moins la peine corporelle est-elle efficace ou l'est-elle plus que les autres punitions? Nullement, elle est sans effet. Où la douceur n'a rien obtenu, la violence obtient moins encore. On impose ainsi le silence et l'immobilité, non l'attention et le travail fécond. En gouvernant par la crainte, nous rendons l'enfant timide et sournois; nous pouvons le punir, non le corriger. Son unique souci sera d'éviter les coups, et, pour s'y soustraire, il dissimulera ses fautes par le mensonge. C'est en ce sens que le châtement corporel est anti-éducatif.

Le châtement corporel présente en outre des dangers sérieux; un maître irrité ne mesure pas ses coups, et parfois il lui arrivera de dépasser une limite prudente, et de blesser un enfant sans le vouloir. Un mouvement instinctif de celui-ci pour éviter ou parer un coup, peut occasionner un accident grave. L'enfant est un animal raisonnable, il nous comprend. Dès lors pourquoi nous priver bénévolement du concours de ses facultés supérieures? Pourquoi ne pas agir plutôt par persuasion que par crainte? D'un animal raisonnable on doit utiliser la raison.

Jusqu'ici il n'a été question que de coups, parce qu'en général les coups seuls, en y comprenant les tirements d'oreilles, de cheveux, et les pincements, sont regardés comme des châtements corporels. En réalité, par châtements corporels, on doit entendre toute privation de nature à porter atteinte à la santé: celle d'une nourriture substantielle, par exemple. Mettre un jeune enfant au pain et à l'eau, c'est lui infliger une punition plus sévère qu'une tape ou qu'un coup de baguette, et d'une durée plus longue. La retenue, la privation de récréation ou de promenade, sont également des punitions corporelles et des plus pénibles; en outre, comme moyens de correction, ils vont contre le but qu'on se propose, s'il s'agit de réprimer

la turbulence ou l'indiscipline. Ces défauts indiquent généralement chez l'enfant un besoin de mouvement ; or, l'immobilité qu'on lui impose ne fait qu'exaspérer ce besoin, elle est pour lui un supplice. Laissez-le au contraire épuiser son activité afin de le calmer; qu'il dépense sa fougue hors de la classe, sinon il la dépensera au dedans.

Si, en outre, on lui donne à faire bien des pensums, si on l'assujettit à cette besogne fastidieuse et stérile, on rend la punition plus dure encore.

Ajoutons qu'il y a toujours de sérieux inconvénients à donner au travail le caractère d'un châtiment. On risque ainsi d'inspirer à l'enfant le dégoût de l'étude et l'aversion pour le maître, indépendamment des mauvaises habitudes de travail qu'entraîne l'accomplissement d'une tâche rebutante.

En résumé, tout châtiment corporel, quelle qu'en soit la nature, est sans effet sérieux, dangereux, et anti-éducatif. C'est plus qu'il n'en faut pour le proscrire.

Que reste-t-il alors comme moyen d'action ? La privation de certains plaisirs ; mais surtout les exhortations et les réprimandes.

C'est peu, pensera-t-on peut-être. Nous croyons que cela peut suffire à qui saura en user avec tact, mesure et convenance, en tenant compte de la gravité plus ou moins grande de la faute, de la sensibilité plus ou moins vive de l'enfant. Nous sommes loin d'être désarmés, comme on pourrait le penser au premier abord, même en face d'écoliers rebelles. Gardons-nous de croire que la sévérité des peines en fasse l'efficacité : la sensibilité physique ou morale s'émousse par l'effet de l'habitude. Défions-nous de cette soumission silencieuse obtenue par un mot dur, qui dissimule mal la révolte intérieure et le cœur ulcéré. Au contraire, un reproche adressé sans amertume, sinon sans tristesse, produit une vive impression sur l'enfant. N'oublions pas que notre intention n'est pas de le faire souffrir, mais de le châtier, c'est-à-dire de le corriger, de lui inspirer le désir de s'amender. La punition ainsi comprise devient un moyen d'éducation. En éducation, tout doit servir à l'éducation.

Avant de passer à l'application, cherchons quelles conditions doivent remplir les punitions.

1. — *Les punitions doivent être rares.*

La fréquence des punitions en diminue l'effet. L'élève s'y accoutume : or, comme nous voulons faire appel aux sentiments délicats et élevés, nous ne devons le faire qu'avec de grands ménagements, afin de conserver à l'enfant toute sa fraîcheur d'impression et toute sa sensibilité.

2. — *Toute punition infligée doit être exactement subie.*

Pas d'indécision à cet égard. Réfléchissez mûrement avant d'infliger un châtiment ; mais, la décision prise, ne cédez ni aux cris, ni aux supplications. Si vous manquez de fermeté une seule fois, votre autorité est perdue.

3. — *La punition doit suivre de très près la faute.*

L'enfant agit et pense rapidement. La faute qu'il a commise, il l'oublie l'instant d'après. Tout est pour lui à courte échéance ; le passé et l'avenir. Comme les animaux supérieurs, il vit surtout dans le présent. Que tout châtiment suive

donc de très près la faute, et même, s'il se peut, qu'il la suive immédiatement et comme une conséquence. L'efficacité en sera d'autant plus certaine.

4. — *La punition doit être proportionnée à la faute.*

Gardons-nous de donner aux fautes une valeur fictive qui résulte de ce que l'enfant et nous, ne l'envisageons pas de la même manière. Tâchons de voir les choses du même œil, non à notre point de vue mais au sien, afin qu'il ne se croie pas victime d'un excès de sévérité. D'autre part, n'augmentons pas la durée de la peine par la répétition des mêmes reproches, comme on fait trop souvent. La peine subie, tout doit être oublié.

5. — *La punition doit être proportionnée à la sensibilité de l'enfant.*

Le tempérament, la complexion, la sensibilité des enfants sont choses très variables ; la même punition est plus ou moins rigoureuse selon que celui qui la subit est plus ou moins délicat. Une étude attentive de chaque enfant nous permettra de distribuer équitablement les peines.

Ces principes admis, passons à l'application.

L'enfant commet-il des étourderies légères, nous feindrons de ne pas voir ou de ne pas entendre une première fois, nous tolérerons beaucoup, surtout si l'enfant est jeune, d'un tempérament ardent, d'une santé robuste. J'ai souvent regretté que, dans les établissements scolaires et dans la famille, on ne permît pas aux enfants de converser sans faire trop de bruit pendant les repas. Le silence est dans ce cas un châtiment, en même temps qu'une contravention à l'hygiène.

Les étourderies se multiplient-elles par trop, le maître donne un avertissement. S'il aime les enfants, s'il est bon et juste, doux et ferme, s'il se plaint sans humeur, gronde sans dureté, corrige sans emportement, il sera aimé et respecté de ses élèves, et n'aura qu'un signe à faire pour être obéi ou écouté.

Supposons maintenant que l'enfant ait commis une faute grave, qu'il se soit attiré une remontrance exceptionnelle, voici comment nous procédons : nous le conduisons dans un endroit dont il n'a pas habituellement l'accès, et qui, en conséquence, ne lui est pas familier ; c'est une pièce éclairée d'un demi-jour et située dans un lieu retiré. Nous voulons exercer sur lui une première impression par le milieu. Nous prenons un air grave et résigné. Nous le faisons asseoir en face de nous, nous lui prenons les mains, en le fixant avec insistance dans les yeux, nous lui parlons avec douceur, lentement, d'une manière un peu monotone, afin de l'assoupir peu à peu. Dans ce demi-sommeil, la volonté de l'enfant s'affaiblit. Nous lui parlons alors de la faute qu'il a commise, nous lui en faisons sentir la gravité : s'il y a lieu, nous lui en montrons les conséquences, en lui faisant craindre qu'elle ne diminue la tendresse de ses parents, qu'elle n'affaiblisse la confiance, l'estime, la sympathie de ses amis et de ses maîtres. Nous lui inspirons le regret de l'avoir commise, le désir de se faire pardonner, et la résolution de se corriger.

Nous n'agissons pas autrement pour détruire des habitudes vicieuses, des défauts de caractère, des affections malades. L'enfant est pour nous, dans tous ces divers cas, un malade au moral et au physique, par cela seul que maladies ou vices tiennent d'une organisation défectueuse par quelque côté, qu'il doit souvent, il faut bien le dire, à la négligence, à l'incurie ou aux vices de ses parents. A l'édu-

cateur de rétablir l'équilibre de ce corps et de cet esprit, mais, bien entendu, avec le concours du malade. Lentement et progressivement, nous amenons l'enfant à sentir les inconvénients ou les dangers de son état et la nécessité d'y porter remède. Nous insistons, nous martelons nos enseignements dans son esprit. Des enfants grossiers, turbulents, indociles, paresseux, sont ainsi transformés ; on a raison de leur trop grande vivacité, de leur nature emportée, ou de leur apathie. Par ce traitement, qu'on pourrait désigner sous le nom d'*orthopédie morale*, on parvient à combattre avec succès certains vices de la jeunesse. Parfois, il faut beaucoup de temps et encore plus de patience ; mais la guérison vient à la fin. Si elle est incomplète, si l'enfant retombe dans sa faute, on recommence le traitement jusqu'à ce qu'on ait triomphé de la cause du mal. Toutefois les cas de récédive sont rares, car une première amélioration obtenue, rend plus facile une amélioration plus grande, comme les exercices répétés d'une gymnastique méthodique superposent leurs effets, et accroissent les forces d'une manière continue. Il se produit dans l'ordre moral quelque chose d'analogue aux intérêts composés, chaque progrès dans le bien est la source d'un progrès nouveau, et la nature humaine continue ainsi son redressement d'elle-même, par sa propre puissance, quand la première impulsion a été donnée. L'homme devient le collaborateur, conscient ou non, de ceux qui suscitent en lui de bons sentiments. De même que le grain mis en terre donne naissance à un épi, de même une bonne pensée, déposée dans un esprit convenablement préparé, y devient le germe d'autres pensées bienfaisantes. L'esprit, comme le corps, a des ressources propres qui ne lui viennent pas du dehors, et lui permettent de lutter contre la maladie. Nos conseils, nos remèdes ne font qu'aider cette action, qui se poursuit naturellement.

L'éducateur doit tout tenter pour redresser l'enfant, et beaucoup espérer.

FÉLIX HÉMENT.

CONSEILS AUX JEUNES MÈRES

ROUGEOLE

L'enfant est fiévreux, agité, se démeûne dans les bras de sa mère ou de la bonne, s'agite dans son berceau. Observez-le bien :

Les traits de son visage se gonflent, et ses yeux s'humectent abondamment.

Et voici qu'apparaissent, après trois ou quatre jours de ces souffrances préparatoires, les taches de la rougeole, rouges, irrégulières, les unes plates, les autres plus saillantes.

Elles affectent d'abord le front, la face et le cou, pour gagner en dernier lieu les membres.

Pendant une huitaine de jours, ces taches se succèdent ; puis, insensiblement, la fièvre diminue, disparaît, et il ne reste plus que des écailles qui se détachent d'elles-mêmes de la peau.

Mais procédons par ordre.

Dans l'évolution de cette maladie, malheureusement trop fréquente, infectieuse et contagieuse au premier chef, nous comptons quatre phases bien caractérisées, que nous passerons rapidement en revue :

1. *Incubation.* — Pendant une vingtaine de jours et même plus, suivant les tempéraments, le mal couve sans que rien puisse en dénoncer l'invasion furtif ;

2. *Invasion.* — Voici que quelques taches rubéoliques apparaissent au cou et à la poitrine. Quelques jours auparavant, l'enfant a été pris d'une toux caractéristique, de suintements de nez, de fièvre ardente, avec une chaleur intense et une grande sécheresse de la peau. Rarement de diarrhée, mais d'assez fortes convulsions. Nous ne sommes pas loin de la troisième phase.

3. *Eruption.* — Dans cette période, le larmolement augmente, avec une toux sèche plus fréquente, semblable à celle de la coqueluche. Les taches se multiplient sur tout le corps. L'enfant demande souvent à boire, et sa langue s'est recouverte d'un enduit blanchâtre pointillé de rouge, et la diarrhée est presque continue.

Nota bene. — Les taches qui caractérisent nettement cette période de la maladie, sont, quand elles apparaissent, légèrement saillantes et de couleur rose. Mais peu de temps après, elles s'affaissent, reprennent le niveau de la peau, et se foncent. La coloration se manifeste encore pour un moment dans les efforts que l'enfant fait pour tousser.

4. *Desquamation.* — Lorsque la fièvre éruptive a cessé, la surface de la peau se dessèche, et il en tombe, pendant une huitaine de jours au plus, de petites lamelles irrégulières.

C'est la fin de la rougeole.

Nous ne nous étendons pas, et pour cause, sur les complications qui pourraient survenir pendant et après la maladie.

Si cette dernière, ce qui est le cas le plus commun, suit son cours régulier, la mère redoublera de soin et de vigilance pour empêcher la moindre imprudence de l'enfant, imprudence qui suffirait à rendre mortelle une affection relativement inoffensive.

Tenir le malade au chaud ; ne le changer de linge qu'avec de grandes précautions ; ne pas le laver pendant la période d'éruption, fût-ce à l'eau tiède ; une diète sévère, tempérée par quelques infusions de menthe sauvage, de guimauve, d'herbes à dindes ; du lait et un peu de bouillon ; — l'isoler complètement — telles sont les prescriptions les plus élémentaires que nous pouvons donner. Le médecin qui suivra la maladie signera l'exeat quand il le jugera à propos.

Dr D.

EDUCATION PHYSIQUE DES JEUNES FILLES

Depuis quelques années, on se préoccupe beaucoup, et avec raison, de l'éducation physique des jeunes gens, parce qu'il faut les mettre en état de soutenir dignement l'honneur de la patrie, et, au besoin, de la défendre les armes

à la main. Quant aux jeunes filles, on les a presque totalement négligées, comme si leur influence sur le développement de la race était sans importance. Un de nos plus distingués confrères, le Dr Grellety, a fait à ce sujet une intéressante communication à la Société française d'hygiène. Nous en reproduisons ici les principaux passages :

“ On s'est beaucoup occupé, et avec raison, dit-il, depuis quelque temps, de favoriser les exercices corporels dans les pensionnats de jeunes gens : dans l'intérêt de la patrie, on veut avoir des corps robustes et des intelligences saines. Ce souci est des plus louables, mais il devrait viser non seulement le sexe que l'on dit fort, mais à plus forte raison l'autre, dont la faiblesse, malgré quelques exceptions, est légendaire. Or, jusqu'ici, on ne s'est guère préoccupé des jeunes filles lymphatiques et mal “échafaudées,” qui sont pourtant destinées à perpétuer notre race. En vue de leurs maternités futures, elles devraient, au contraire, être l'objet de préoccupations spéciales. Si les petits parisiens, en particulier, sont si souvent malingres, mal venus, d'une architecture défectueuse, leur mauvaise constitution est le plus souvent attribuable à leur mère, qui manque de sève, dont le corps est mal développé, qui a été trop tenue en serre chaude, qui veille trop, abuse du corset, ne sort pas assez, recherche les surexcitations nerveuses, est enfin névropathique et pessimiste, victime de nos conventions étriquées, sans liberté, sans expansion.

“ Les femmes qui habitent la province ont elles-mêmes les plus funestes habitudes d'inertie. Elles s'occupent dans leur intérieur, sans doute : mais elles s'y confinent, surtout pendant l'hiver, dans une tenue abandonnée, sans stimulants, et ne sortent généralement que le dimanche, pour assister aux cérémonies religieuses, ou faire quelques visites. Aussi, tout en étant dans de meilleures conditions hygiéniques, dans un milieu plus sain, elles ne se portent pas mieux que leurs sœurs des grandes villes, surtout les parisiennes, qui ont au moins la curiosité des arts, des colifichets, et ne perdent pas une occasion de faire un tour, là où on se rencontre et où l'on peut les admirer.

“ Je sais bien qu'il existe des tares originelles, des diathèses, dont l'influence fâcheuse se transmet de génération en génération ; mais on ne fait rien pour les combattre, ou du moins, on croit avoir fait beaucoup, lorsqu'on a donné des viandes saignantes et de l'huile de foie de morue aux fillettes de la bourgeoisie. Certes, c'est quelque chose ; mais il est encore plus important de les faire vivre au grand air, dans un milieu sain, ensoleillé, en dehors de l'atmosphère surchauffée des salons, où on les astreint de bonne heure à tous les supplices des toilettes compliquées, qu'il ne faut pas abîmer ; dans ce but, on les condamne à l'inaction, à la contrainte, à des mouvements pondérés et méthodiques comme ceux des grandes personnes. Il faut pourtant que leurs articulations jouent, que leurs muscles travaillent, que leur ossature se consolide, si on veut parvenir à étayer cet édifice organique qui est trop frêle et manque de résistance.

“ D'un autre côté, l'éducation est mal comprise dans la plupart des établissements consacrés aux jeunes filles. A l'âge même où elles auraient le plus grand besoin d'exercice et de grand air, on les confine dans des pièces bien closes, trop chauffées en hiver, ou on les enferme encore pendant la récréation, dès qu'on craint une transition de température avec toutes ses fâcheuses conséquences. En outre, les programmes d'instruction sont trop chargés, et, jusque

dans leur maintien et dans leurs jeux, on impose aux jeunes filles une telle contrainte, que le développement physique s'en trouve totalement entravé.

" Et qu'on n'aille pas me dire, continue l'auteur, que quelques leçons de gymnastique par semaine puissent suppléer à cet état de choses. On commence, du reste, à renoncer à tous ces appareils plus ou moins scientifiques, dont la manipulation se fait d'une façon méthodique, et comporte l'attention et les ennuis d'une leçon. Ce qu'il faut, comme on l'a compris à l'école Monge, c'est que les enfants des deux sexes se développent dans le sens de leurs aptitudes, de leurs tendances, de leurs besoins, que la direction soit aussi peu sensible que possible, de façon à n'être pas insupportable. Il faut qu'ils jouent à leur aise, sans gêne, avec plaisir même ; après un exercice libre, renouvelé deux ou trois fois par jour, qui leur aura mis des roses au visage, qui aura activé leur circulation et reposé leur esprit, ils auront ensuite plus de lucidité pour bien profiter de l'enseignement de leurs maîtres.

" En gymnastique, comme en tout le reste, on n'apprend qu'en s'amusant, et l'art d'enseigner n'est que l'art d'éveiller la curiosité des jeunes âmes pour la satisfaire ensuite. Les connaissances qu'on entasse de force dans les intelligences les bouchent et les étouffent ; car, pour digérer le savoir, il faut l'avoir avalé avec appétit !

" Je ne crois pas à l'utilité du gavage scolaire, qui est aujourd'hui à la mode : et je saisis avec empressement l'occasion de le dire dans l'intérêt au moins des bons élèves qui sont vraiment surmenés.

" En faisant cette communication, dit M. Grellety en terminant, je n'ai pas eu la prétention de rien vous apprendre de nouveau ; je suis sûr d'avance d'avoir votre approbation ; mais je voudrais que cette approbation ne fût pas platonique ; je voudrais surtout qu'elle eût un écho dans le public, auprès des directrices des établissements d'instruction, qui ne tiennent pas assez compte, à mon sens, de ces données pourtant si importantes."

Dr D...

UN PAS DANS LA BONNE VOIE

C'est avec plaisir que nous voyons les tribunaux prendre en mains la cause de l'hygiène, et la défense de ses droits. Cet heureux événement s'est produit dans le cours de ce mois.

Un monsieur P. O'Reilly, de cette ville, dont la famille avait été très fortement éprouvée par la diphtérie, eut à payer un compte assez élevé à son médecin. Sous d'autres circonstances, peut-être se fut-il résigné à son sort, et eut-il supporté ses malheurs sans mot dire ; mais il crut, appuyé sur l'avis de personnes compétentes, pouvoir rapporter aux *émanations miasmatiques d'un égoût défectueux* la cause de la maladie dont sa famille avait souffert.

Dans cette conviction, il poursuivit la ville en réclamation de dommages pour la somme de \$1000. Le tribunal, reconnaissant la justice de sa plainte, et le bien fondé de sa réclamation, vient de lui accorder \$200 de dommages. C'est la première fois, que nous sachions, que la Cour civile est saisie d'une cause de cette nature.

L'hygiène est donc maintenant civilement reconnue ; car ses principes et ses droits viennent d'être sanctionnés par le tribunal. Désormais, le citoyen qui souffre dans sa santé par la négligence ou l'incurie d'autrui, pourra se pourvoir en dommages, Le droit à la santé est aujourd'hui aussi sacré que le droit à la propriété, et, qui lèse ce droit, devient responsable devant la loi.

Ce jugement aura pour effet, nous n'en doutons pas, de démontrer toute l'importance et la valeur de l'hygiène publique. On saura dorénavant que ce n'est plus impunément que l'on peut exposer son voisin à la maladie et même à la mort. Nous félicitons donc M. O'Reilly sur l'initiative qu'il a prise, et sur le succès de ses démarches.

DR J. A. B...

NOTES D'HYGIENE

EXERCICES PHYSIQUES.

For over !

Le Dr G. DESCOURTIS adresse un chaleureux appel aux hygiénistes, au sujet de l'éducation des jeunes filles.

“ Il nous semble, écrit-il dans sa *Revue d'hygiène thérapeutique*, qu'on a trop oublié le rôle de la femme, dans nos sociétés modernes. C'est d'elle que dépend l'avenir du jeune enfant, de ce futur soldat, que nous entourons de toutes nos complaisances. Elle doit être forte et robuste, si nous voulons que ses fils soient robustes et forts. S'en est-on préoccupé ? A-t-on songé à restreindre les programmes d'instruction des jeunes filles ? à développer le corps en même temps qu'on ornait l'intelligence ? Non, les cours des jeunes filles sont plus chargés que jamais : elles veulent avoir toutes leur diplôme en poche, et se soucient peu de l'anémie et de la tuberculose, qui les guettent à chaque page de leur livre. On considère que la force est l'apanage de l'homme, la grâce celui de la femme, mais la grâce n'exclut pas la santé, loin de là, et c'est par l'hygiène et l'exercice qu'on l'acquiert.”

Notre confrère espère que son appel sera entendu, qu'il trouvera de l'écho dans le public, et deviendra peut-être le point de départ de réformes urgentes.

PERIODE D'INCUBATION.

Le *Good Health* nous donne quelques renseignements qui, bien que généralement connus, ne sont pas inutiles à rappeler : il s'agit de la période moyenne d'incubation de certaines maladies contagieuses. Disons à ce propos, avec notre confrère, que plus la période d'incubation est courte, plus l'attaque est dangereuse : cette règle est générale.

Voici quelques-unes de ces périodes :

Rougeole, de 7 à 14 jours :

Varioloïde, de 1 à 2 semaines ;

Fièvre scarlatine, de 1 à 14 jours ;

Diphthérie, de 2 jours à 3 semaines ;
 Petite vérole, de 1 à 3 semaines ;
 Coqueluche, de 4 à 14 jours ;
 Oreillons, de 1 à 3 semaines ;
 Fièvre typhoïde, 12 jours.

LES CHATS A L'ACADEMIE DU MEDECINÉ.

Les chats ont eu les honneurs de la dernière séance de l'Académie de Médecine de Paris.

Pour prouver la contagiosité de la grippe, M. OLLIVIER a cité le cas suivant : "une dame est atteinte d'une grippe avec expectoration copieuse et faiblesse extrême ; on lui fait sucer de la viande pour réparer ses forces. Après en avoir sucé un morceau, elle le remet dans son assiette et le donne à un chat. Trois jours après ce dernier était atteint de grippe, trussait, maigrissait et finissait par mourir avec des lésions typiques."

A l'appui de cette observation, M. Ollivier rappelle qu'il y a quinze ans, il a présenté, à la Société de Biologie, la relation d'une épidémie de grippe chez les chats ; et entre autres faits se trouvait le suivant : un chat grippé est recueilli par une famille. Il mange la pâtée commune aux autres chats : deux jours après il meurt ; les cinq autres chats de la maison sont pris de grippe, quatre meurent.

Chez toutes ces intéressantes bêtes, M. Ollivier, a constaté à l'autopsie, "de la bronchite avec noyaux de broncho-pneumonie."

VERRUES

Un moyen bien simple en même temps qu'efficace de faire disparaître les verrues sans laisser de cicatrice, consiste dans l'application, matin et soir, de vinaigre fort. Au bout de quelques jours la verrue se flétrit et se détache facilement.

ORGELET

Ce petit bobo, sans gravité, ne laisse pas de causer quelques ennuis à beaucoup de personnes. Le traitement en est très facile. Aussitôt que l'orgelet apparaît sur les bords des paupières, les émollients produisent d'excellents effets. Ainsi un cataplasme de farine de riz le fait disparaître en quelques heures.

Avez-vous sous la main de la glycerine pure ? Faites-en quelques applications, et la guérison ne se fera pas attendre.

L'ALIMENTATION ET LA MORTALITÉ DES ENFANTS

On sait depuis longtemps que l'alimentation artificielle exerce une influence funeste sur la santé des jeunes enfants. A ce propos, M. le docteur Richard Boeckh, de Berlin, par une statistique bien faite, démontre une fois de plus, que la mortalité des enfants élevés au biberon est six ou sept fois plus considérable que celle des enfants nourris par leur mère. Ainsi s'explique la différence dans la mortalité des enfants légitimes et des enfants illégitimes.

Tout le monde reconnaitra donc avec nous que l'éducation de la mère, sur

la meilleure manière d'élever ses enfants, constitue une œuvre morale et nationale.

LE MAL DE DENTS

L'un des meilleurs moyens de combattre le mal de dents consiste à mâcher de l'écorce de cannelle. Si l'écorce est de bonne qualité, elle détruit la sensibilité du nerf, et arrête immédiatement la douleur.

Une solution de 75 grains de bicarbonate de soude (soda à pâte) dans une demi-tasse d'eau tiède, employée en gargarismes, rend également de grands services contre les maux de dents.

COUP DE LANCETTE

—Docteur, quel temps maussade ! toujours une température chargée d'une humidité glaciale, il y a de quoi tuer tout le monde.

Le docteur distrait :

—Ce qui fait le malheur des uns fait le bonheur des autres.

DR J.-I. D...

L'HYGIENE DU LIT

L'hygiène du lit est une question d'un haut intérêt. Le lit n'est-il pas le vêtement de nuit aussi bien pour l'homme malade qu'à l'état de santé ? Il occupe une place prépondérante en hygiène, puisque nous sommes destinés à y passer le tiers, sinon la moitié de l'existence.

Le lit doit être un appareil protecteur, mais il faut qu'il soit d'une propreté exquise, méticuleuse ; sans cela, comme écrit Lacassagne, *il ne tarderait pas à se transformer en un milieu miasmatique et infectieux, où viennent s'entasser, couvrir, et germer, tous les produits morbides qui se trouvent dans le voisinage.*

Le corps est en contact immédiat avec les draps ; ceux-ci étant du linge, absorbent comme tels les produits de la sécrétion et de l'exhalation cutanées. Aussi sont-ils rapidement souillés, et est-il besoin de les renouveler souvent ; c'est là un des principes les plus élémentaires de l'hygiène, trop souvent méconnu. Contre les changements de température, nous nous servons de couvertures en laine, en coton ; leur nombre est subordonné au degré de froid contre lequel nous avons à nous prémunir ; mais, en général, les femmes se couvrent trop ; et bien qu'ayant besoin d'un coucher plus doux, plus moelleux, plus chaud, leur tendance à s'écraser sous le poids des couvertures est une condition très déféctueuse, qui énerve, prolonge le sommeil, et affaiblit l'organisme.

Le lit a pour base le matelas de laine ou de crin : — la plume doit être proscrite, elle provoque des sueurs abondantes, ne sèche pas, reste imprégnée d'humidité, peut devenir le point de départ de congestions viscérales.

Le crin est certainement de beaucoup préférable, mais on peut objecter qu'il constituera une couche bien dure ; aussi l'éclectisme en pareil cas sera de

mise, et le matelas mi crin, mi-laine, reste celui dont l'usage doit être recommandé.

Restent encore les matelas de balle d'avoine, de varech, de maïs, de fougère. Ce dernier constitue, à notre avis, un excellent coucher pour la femme; il est doux, frais, *facilement renouvelable*, et il est regrettable que l'usage n'en soit pas plus répandu, en raison de ses nombreux avantages. Les oreillers et les traversins, ayant pour but de maintenir la tête un peu plus relevée que le tronc, doivent être choisis en crin. Ici encore nous ne saurions trop nous élever, contre l'habitude déplorable contractée par certaines femmes d'avoir la tête très élevée. Quant aux édredons, déconseillés à l'homme par Becquerel et réservés aux femmes, nous n'avons qu'une médiocre sympathie pour eux. En effet, étant essentiellement mauvais conducteur de la chaleur, l'édredon n'agit qu'en emprisonnant l'air au milieu des plumes dont il est formé, et en conservant le calorique fabriqué par nous.

Où faut-il placer le lit? Ceci nous amène au choix d'une chambre.

La chambre, jaugée au point de vue hygiénique, doit être grande, haute, spacieuse, pourvue de deux ou trois fenêtres, ventilée par une large cheminée dont la trappe doit toujours et en tout temps être levée. Il faut qu'il y ait le plus de soleil et de vue possible.

Le choix de la chambre étant fait, à quel endroit précis placerons-nous le lit? En pleine lumière, au milieu même de la chambre, de façon à ce que l'air et la lumière circulent librement, largement, à *profusion*, autour de lui. Comme corollaire nécessaire, ostracisme absolu contre l'alcôve.

Grosse question que celle des rideaux! Au risque de passer pour faire table rase de tous les usages admis, nous crierons haro sur ces moyens de protection, les considérant comme des accessoires inutiles, des oripeaux *mal-propres*, portant des colonies de microbes dans leurs replis. Qu'on ne nous parle point de pudeur et de considération de ce genre. Soyons avant tout, *propres*, et nous aurons bien mérité et de l'hygiène et de la morale!

Dr PAUL DUMORET.

DE L'EMPLOI DES TUYAUX EN PLOMB POUR LA CONDUITE DES EAUX ALIMENTAIRES.

CHAPITRE V.

Histoire de la question des tuyaux de plomb pour les conduites d'eau.

Ce ne fut qu'en 1886 que la seconde section de l'édilité municipale de Stockholm, d'après les renseignements que nous devons au Dr Eklund, décréta le règlement dont le quatrième paragraphe dit : " Pour conduites d'eau dans les maisons et dans le sol, il n'est permis d'employer que des tuyaux de fer galvanisé et des tuyaux doublés d'étain; quand leur diamètre s'élève à 10 centimètres et au delà, on doit faire usage de tuyaux de fonte enduits de la solution usuelle. Il est interdit de se servir d'autres matériaux et fournitures que ceux approuvés par la deuxième section de l'édilité municipale. "

Finlande — Turquie — Grèce — Roumanie. — D'après des renseignements que nous tenons du Dr A. Palmberg, il n'est pas permis en Finlande d'employer des tuyaux de plomb. Ce savant est un adversaire déclaré de ces sortes de conduites. 161.

En 1884, le Dr Pechedimaldji 162 approuvait nos idées, et souhaitait que le gouvernement ottoman prit des mesures prohibitives. En 1888, le Dr Utudjian publiait la traduction en turc, de notre étude sur les eaux potables et le plomb.

Pour le Dr Bamba 163, d'Athènes, les tuyaux de plomb sont dangereux et doivent être prohibés.

Au Congrès d'hygiène de 1887, le Dr Félix (de Bucharest), déclara que le Conseil d'Hygiène de cette ville avait demandé l'interdiction de se servir de tuyaux de plomb, et que conformément à cette demande leur emploi avait été défendu.

Espagne. — Dès 1866, R. Llorente y Lazare 164, s'occupant des conduites d'eau en plomb, les déclarait inoffensives, parce que, disait-il, on n'avait signalé aucune intoxication. Il rappelait l'opinion de Luzuriaga, qui, à la fin du siècle dernier, attribuait la maladie connue sous le nom de *colique de Madrid*, aux petites quantités de plomb contenues dans les eaux alimentaires. Selon ce savant, les eaux de source dures et riches en acide carbonique dont on fait usage à Madrid, attaquent fortement le plomb, surtout en été, époque à laquelle la pénurie d'eau fait que les tuyaux ne sont pas toujours remplis. En effet, les coliques étaient plus fréquentes en été et en automne qu'aux autres saisons.

La ville de Santander, en 1873, était en transformation au point de vue de l'alimentation d'eau. L'ingénieur Petitpierre Pellicien 165 y souleva cette question, et il obtint de la municipalité, que le contrat de concession de la distribution d'eau de la ville, contient un article (art. 14) prohibant le plomb. Les tuyaux de fer ou doublés d'étain étaient seuls autorisés.

L'ingénieur Pedro Garcia Faria, dans un mémoire 166 d'une haute valeur sur l'assainissement de Barcelone, rejette l'emploi des tuyaux de plomb. Cette opinion fut partagée par les Drs Gelabert 117, R. Rodriguez Mendez 168, et l'Académie royale de médecine et de chirurgie de Barcelone. Cette savante compagnie, dans un rapport motivé, fait sur notre prière par le Dr J. Cabot y Rovira 169, a écrit les lignes suivantes : " Les canalisations et les réservoirs en plomb doivent disparaître, ainsi que les ustensiles pouvant produire des résultats analogues."

En 1886, Garcia Faria fit une série d'analyses qui montrèrent la présence du plomb dans l'eau de Barcelone. Il en conclut la nocuité du plomb comme conduite d'eau.

La Sociedad Espanola de Higiene, au concours de 1886, couronnait un mémoire de l'ingénieur E. Estada (de Palma) 170, dans lequel il est dit : "Les tuyaux de plomb doivent être remplacés partout par des tuyaux de fer." Pour l'ingénieur De Luscan y Garcia, 171, les eaux calcaires forment une patine protectrice, et par suite l'emploi de ces tuyaux n'est pas dangereux.

Autriche-Hongrie. — A Vienne, depuis 1880, une ordonnance ou instruction 172, concernant la distribution d'eau dans les immeubles, a rendu obligatoire l'emploi des tuyaux de plomb sulfurés ou doublés d'étain, à l'exclusion

de tuyaux de plomb ordinaires. En 1882, cette question fut l'objet d'une longue discussion entre Popper, Stobba, Belohoubek, Jensovsky, etc., au Conseil d'Hygiène de Prague, qui vota : "L'emploi des tuyaux de plomb est rejeté." 173. Le Conseil accordait la préférence aux tuyaux de fer. L'année suivante, une instruction fut faite par ce Conseil et rendue obligatoire par la municipalité. Dans cette instruction, 174, il est dit : "Pour les branchements de l'eau destinés aux usages alimentaires, il sera employé des tuyaux de plomb doublés d'étain. Les tuyaux de plomb ordinaire sont absolument défendus. Il pourra être employé d'autres matières reconnues inoffensives."

A Buda-Pesth, d'après des renseignements que le Directeur du service des eaux nous a envoyés, il n'est plus, depuis une quinzaine d'années, fait usage de ces conduites de plomb pour toutes les nouvelles distributions d'eau. Ce sont des tuyaux doublés d'étain.

Le 27 novembre 1884, le Ministère d'Autriche-Hongrie publiait un décret 175 concernant l'établissement des conduites d'eau dans les maisons. D'après ce décret, "les matériaux permis sont les tuyaux de fer fondu ou forgé non galvanisé, les tuyaux en plomb doublé d'étain ou sulfuré. Les tuyaux de plomb simple ne sont autorisés que quand un essai a prouvé que les eaux destinées à être conduites par eux n'attaquaient pas le plomb. Dans ce dernier cas, des analyses de l'eau seront faites de temps à autre pour voir s'il n'y a pas de ce métal." Le Directeur du service des eaux de Vienne, l'ingénieur F. Berger, en nous envoyant ce décret, nous écrivait (11 mars 1886) : "il n'est pas encore publié, et il n'a pas encore la force d'une loi ; il est seulement une direction donnée aux municipalités pour l'établissement des distributions d'eau."

CONDITIONS DU JOURNAL

Tout ce qui concerne la rédaction du journal doit être adressé au Dr J.-I. DESROCHES, Boite 2027, Bureau de Poste, Montréal.

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

Les manuscrits restent la propriété du journal.

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

Pour tout ce qui regarde l'administration, s'adresser au Dr J.-A. BEAUDRY, 76, rue St-Gabriel, Montréal.

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

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

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

Dr J.-I. DESROCHES, propriétaire.