

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

VIII^e ANNÉE

MONTREAL, MARS 1892

No 11

LA REDACTION : LE DR J.-I. DESROCHES.
L'ADMINISTRATION : 25, RUE SAINTE-THERÈSE.
BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

BULLETIN MENSUEL

Le typhus à New-York

Le typhus est à New-York depuis plusieurs semaines. Il s'est introduit dans cette ville avec des émigrants israélites russes. On ne craint pas cependant qu'il prenne le caractère épidémique.

Le typhus est une maladie contagieuse, qui est caractérisée par une fièvre violente et continue, de la stupeur, l'apparition de petites taches rosées plus nombreuses sur le tronc, du délire furieux. Sa durée est de 8 à 15 jours. La mortalité varie de 15 à 50 pour 100 des sujets atteints. La convalescence est toujours longue.

La contagion du typhus semble ne s'exercer qu'à très courte distance, comme si la matière contagieuse en était pesante.

Le typhus se développe particulièrement dans les grands rassemblements d'individus : camps, casernes, vaisseaux, etc. Les conditions d'encombrement constituent la principale cause de cette maladie. D'ailleurs la presque totalité des faits recueillis courent dans cette opinion. Que d'épidémies, en effet, enrayées promptement par la suppression de cette cause.

La viciation de l'air est donc le facteur principal du germe contagieux du typhus. L'aération et la ventilation sont, par con-

séquent, les armes propres à combattre cette maladie. Ainsi l'obligation de placer le malade dans une chambre spacieuse, bien aérée, et de l'entourer des meilleures conditions hygiéniques.

La désinfection des milieux contaminés est très recommandée.

Les garde-malades doivent exercer les soins hygiéniques les plus rigoureux. Il leur importe de faire tous les jours une promenade au grand air.

La diphtérie dans la province de Québec

La diphtérie semble prendre rang parmi les maladies populaires. Son mouvement d'expansion est composé d'un grand nombre d'épidémies locales. Mais elle paraît affectionner la vieille cité de Champlain (Québec), avec la ténacité d'une endémie.

La cause principale de la contagion de la diphtérie est d'autant plus active qu'une première atteinte ne confère pas l'immunité.

Le germe contagieux est peu diffusible. Ce qui explique le type des épidémies habituellement circonscrites soit à une maison, soit à une famille.

Il est de la suprême importance de détruire les germes qui pourraient être plus tard le point de départ de diphtéries nouvelles. De là l'obligation pour le médecin de faire observer les mesures hygiéniques aussi bien pendant qu'après la maladie.

Voici ces mesures :

1. L'isolement du malade dans une chambre vaste, bien aérée bien ventilée, dépourvue de tous les accessoires qui sont de véritables nids à germes contagieux.

2. Détruire tout ce qui peut servir de réceptacle aux microbes brûler les tampons d'ouate, les linges qui ont servi à nettoyer ou à toucher la gorge du malade ; recevoir les matières vomies, les crachats, les déjections dans des vases contenant une solution forte de sublimé ; tenir constamment dans la cuvette des cabinets d'aisances, qui sont destinés à recevoir tous les produits suspects, du chlorure de chaux ou une solution de sulfate de cuivre (10 parties pour 100 parties d'eau).

3. Prendre un soin continuel de la toilette du malade. Plusieurs fois par jour lui lotionner le visage et les mains avec une solution d'acide borique (3 parties pour 100 parties d'eau). Plonger dans l'eau bouillante le linge de corps et de toilette avant d'être porté à la lessive.

4. Soumettre les garde-malades à une observance rigoureuse de l'hygiène. Se laver les mains avec du savon contenant de l'acide carbolique, chaque fois que des soins sont donnés au malade. Se gargariser avec une solution d'acide borique (3 parties pour 100 parties d'eau). Faire une promenade, après toilette faite, tous les jours au grand air.

5. Le malade guéri, le lotionner pendant 2 ou 3 jours, une fois par jour, avec une solution d'acide borique 3 0/10. Aussitôt que l'état du malade le permet, lui faire prendre un bain chaud avec une friction énergique au savon.

6. Désinfecter la chambre du malade. Mettre dans la chambre du malade close hermétiquement tous les habits, et allumer du soufre (1 once de soufre par 3 pieds cubes). Maintenir cette chambre fermée pendant 24 heures au minimum. Ne pas l'habiter pendant plusieurs jours, mais la laisser largement aérer et ventiler ; enfin la laver avec beaucoup de soin.

Voilà des mesures de précaution que nous dicte l'hygiène. Les observe-t-on dans tous les cas ? La fréquence de la diphtérie dans nos familles et le tribut mortuaire que nous payons annuellement à cette terrible maladie répondent pour nous. Cependant les progrès de l'hygiène en Canada sont incontestables. Mais nos gouvernements pourraient certainement faire plus pour diffusion et l'encouragement de l'hygiène populaire.

Car la santé n'est pas seulement la partie essentielle du bonheur personnel, elle rend encore naturelle et facile la prospérité, cette vertu sociale qui engendre la grandeur de la nation.

DR J.-I. DESROCHES.

CODE SOMMAIRE D'HYGIÈNE (*)

" Apprends à l'aider. "

J'apporte l'utile et l'indispensable, la science nécessaire en peu de lignes ;—voyez si votre SANTÉ, qui est votre capital et votre trésor, vous permet de m'accueillir et de me mettre à profit, sinon passez-moi à un autre qui vous saura gré de l'avoir éclairé.

(*) Extrait de " L'Organe de la Confraternité Médicale, de Bruxelles. "

Ni discours ni commentaires inutiles ; de suite en plein dans le sujet. *Time is money.*

Le bien-être, la santé sont assurés par l'hygiène, recouverts par la médecine. Deux arts et deux sciences que tout le monde peut et doit connaître. En voici la quintessence et l'UTILE.

§II. — Hygiène

La santé, qui est l'harmonie des fonctions de l'économie, se conserve si l'on met à profit la pratique qui s'inspire des enseignements suivants destinés à consolider la santé. Ils concernent l'air, l'eau, le régime alimentaire, l'exercice et le travail, l'habitation, les vêtements, les amusements, les distractions et le repos. Tout est là.

A. DE L'AIR.—L'air est le premier besoin de l'économie. Prenez le pur, tel qu'il est à la campagne, dans les montagnes ou sur le littoral. Dans les villes, recherchez l'air des boulevards, des rues larges, des squares et places publiques. Evitez le séjour dans les salles étroites, basses, encombrées de monde ou de mobilier, mal aérées, mal éclairées, mal ventilées. Evitez surtout les salles et pièces du sous-sol, les caves qui sont toujours humides. Là vous guettent le rhumatisme, la goutte, l'anémie, la phthisie et la consumption.

L'air ensoleillé est vivifiant ; les rayons solaires sont les dispensateurs de la lumière, de la chaleur, de l'électricité, du magnétisme qui sont les galvanisateurs de la vie. Pensez-y souvent, sinon toujours. *Pas de vie sans soleil.* L'air des tabagies, des cafés, des théâtres, des salles de réunion et de danse est vicié en raison de l'encombrement, de l'exiguïté des dimensions, des vapeurs, miasmes, émanations et poussières qui y souillent l'atmosphère. Parez le mal.

Pour la nuit, recherchez les chambres vastes, aérées, ventilées avec portes et fenêtres en été — ouvertes : peu de meubles, pas de tapis qui donnent de la poussière. Dormez aux étages qui sont toujours secs et sains, — si la maison peut l'être. Repos de nuit : 7 à 8 heures.

Axiome : L'ANÉMIE ET LA PHTHISIE SONT LE TRISTE LOT DE QUI SOUFFRE DE MANQUE D'AIR PUR ET DE SOLEIL.

B. DE L'EAU.—L'eau est la boisson naturel et l'agent de la propriété du corps qui est la garde de la santé,

Usez de l'eau à profusion, car vous ne sauriez en abuser.

Pour la boisson et la cuisine, elle doit être pure. Celle des sources naturelles qui jaillissent du sous-sol, l'est par dessus toute autre ; celle des puits artésiens, puis celle des puits maçonnés est généralement bonne. Filtrez-la si elle n'était pas pure. Ne buvez pas l'eau des rivières, des lacs, des puits ouverts. Celle-ci fourmille de microbes et de corps nuisibles. L'ébullition prolongée tue la plupart des germes ou microbes malfaisants ; — la filtration arrête les matières organiques et beaucoup de corpuscules nuisibles. La congélation ne tue pas les germes et ne purifie pas l'eau. La glace est impure. L'eau des villes doit être filtrée. Paris doit aux eaux plus qu'à l'air chargé de miasmes l'endémicité de la fièvre typhoïde qui y frappe tant d'habitants et notamment les étrangers non acclimatés à ce séjour.

Usez abondamment de l'eau en lotions et bains. Que l'eau vous lave de toute souillure au dedans et au dehors du corps.

Maxime : LA PROPRETÉ EST LA NOURRICE DE LA SANTÉ. L'eau la réalise.

C. DIÉTÉTIQUE.—C'est la réglementation du régime alimentaire.

Le spirituel Molière fait dire à l'intendant d'Harpagon : *il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.*

Si l'enfant mange quatre et cinq fois par jour, l'adulte ne devrait faire que trois repas. Le matin, à 7-8 heures, le déjeuner : café, lait, chocolat, pain et beurre. Satisfaites l'appétit, mais ne l'éteignez pas. A midi, 1 heure, le dîner : soupe, viande ou poisson avec des légumes cuits ou étuvés, œufs, fromage, pain et beurre ; bière ou un quart de litre de vin pur : vu son extrême rareté, usons des bonnes bières du pays. Que l'eau ne manque pas à table et qu'il en soit bu : elle facilite l'assimilation des nutriments. — Un fruit mûr discrètement consommé peut terminer le repas. Souper à 6-7 heures : un plat de chair ou de poisson avec légumes, ou fromage, œufs, laitages, pain et beurre.

Règles pour les repas : Ne mangez ni trop chaud, ni glacé ;

Mangez et buvez lentement ;

Mastiquez bien pour insaliver ;

Vous commencez ainsi la digestion par la salive et facilitez la besogne de l'estomac qui n'a pas de dents ;

Laissez un reste d'appétit dans le plat ; *sobrius esto*, dit saint

Paul : ce précepte s'applique au repas comme à toute autre jouissance.

N'étudiez, ne lisez, n'occupez le cerveau ni pendant ni après le repas, durant la digestion qui exige l'afflux du sang à l'estomac et non pas à la tête : sinon gare la dyspepsie et les maladies d'épuisement : 1 à 2 heures de repos du cerveau.

Aux repas, travaillez ferme des mâchoires et jamais de la tête.

Lavez les dents avant et après chaque repas. Le meilleur dentifrice, qui désinfecte et blanchit les dents, est le charbon de Belloc.

Un régime trop carnivore expose aux constipations, aux congestions du cerveau et de la moelle, à la goutte et aux apoplexies. Donc, alliez les légumes et les fruits mûrs aux mets fortifiants.

Maximes : LA SOBRIÉTÉ EST LA MÈRE DES VERTUS ET LA GARDIENNE DE LA SANTÉ ; — La mastication soignée et l'éloignement des occupations de la tête assurent la digestion et écartent la dyspepsie. — L'appétit est la meilleure des sauces ; on la prépare par l'exercice et le travail.

D. EXERCICE ET TRAVAIL. — " *Tu mangeras ton pain à la sueur de ton front.* " C'est la loi du travail et la condition de la santé, de la rénovation du sang et des tissus. Les rentiers et les désœuvrés devront actionner les muscles et favoriser ainsi la désassimilation des substances organiques que la nature condamne au mouvement perpétuel. L'équitation, la marche, les travaux de jardinage, la gymnastique méthodique, les voyages et les excursions remplacent, chez les sujets fortunés, le travail corporel qui est le lot des fermiers, des artisans et des gens de métier. Travailleurs de cabinet, peintres, artistes, magistrats, notaires, avocats, médecins, prêtres, financiers, buralistes, télégraphistes, etc., ménagez-vous, — surtout après les repas et le soir, — au moins deux heures d'exercices modérés, de marche, de gymnastique, de travail corporel. Pas de surmenage toutefois.

Malheur aux désœuvrés et aux fainéants ! la dyspepsie s'en empare, la goutte, l'obésité, l'ennui ou la maladie les torturent.

Maxime : LE TRAVAIL, L'EXERCICE CORPOREL, EST LE LEVIER DE L'HYGIÈNE, — c'est le tempérant du cerveau, un dérivatif nécessaire à l'activité de la vie des penseurs et des calculateurs. Qui trop creuse la tête s'ouvre prématurément la tombe. La dyspepsie, la goutte, la folie et les maladies désorganisant ou destructives

des organes sont le lot des fainéants et des travailleurs de cabinet. On les évite par l'exercice.

E. HABITATION. — La première condition est qu'elle soit sèche, sinon gare aux rhumatismes, à la goutte, aux rhumes et à l'échauffement qui mènent à la phtisie.

La seconde condition, que l'air et la lumière solaire y aient large accès.

Ce sont ces deux facteurs qui assurent et la combustion organique qui donne la chaleur, et la galvanisation des appareils nerveux qui président aux fonctions du corps.

L'HYGIENE POUR TOUS

Comment on devient phtisique

Tout ce qui nous entoure est, suivant les circonstances et suivant la prédisposition de l'organisme, utile ou nuisible à la santé. Les agents extérieurs, comme l'air, la chaleur, le froid, la lumière, etc..., exercent sur nous une influence heureuse ou pernicieuse. Ils peuvent nous mettre à même de contracter un grand nombre de maladies. Il est donc très important de savoir comment ces agents peuvent devenir funestes, et comment il nous prédisposent à la phtisie. Nous pourrions ainsi facilement éviter leurs pernicieux effets.

Les causes externes qui facilitent l'éclosion de la phtisie sont nombreuses ; mais il nous suffira de montrer qu'on peut devenir facilement phtisique quand on manque d'air atmosphérique, quand on vit dans un air confiné, vicié, dans un logement froid, humide et obscur.

L'insuffisance d'air atmosphérique est une des causes les plus puissantes de la phtisie pulmonaire. Tout le monde est d'accord là-dessus. Mais à l'insuffisance l'air atmosphérique s'ajoutent toujours d'autres influences tout aussi funestes. L'air confiné, insuffisant, est, en effet, presque toujours, altéré, vicié, puisqu'il renferme une trop grande quantité d'acide carbonique et d'oxyde de carbone.

Un air confiné à un degré extrême empoisonne. S'il est confiné à un degré moindre, et s'il agit d'une façon prolongée, il empoisonnera aussi, mais petit à petit, en amoindrissant profondément la nutrition, et en agissant directement sur les poumons. La

phtisie décime les animaux qui ne sortent pas de leur étable, il ne peut qu'en être de même des hommes qui restent trop longtemps dans un air confiné. Cette terrible maladie est la plus commune dans les grandes villes qu'à la campagne, parce que la population y est entassée dans un espace trop restreint, et parce qu'elle vit ainsi dans un air insuffisamment renouvelé.

Un endroit où l'on respire surtout un air confiné et vicié, et cela est tout aussi bien chez les gens aisés que chez les pauvres, c'est la chambre à coucher.

“ La partie de l'appartement où l'on est le moins, dit avec sa verve habituelle le professeur Peter, et le moins longtemps, le salon, est le plus vaste, tandis que la plus exigüe, celle où l'on est le plus, est la chambre à coucher. Le cube d'air respirable n'y est pas seulement hors de proportion avec les besoins, mais l'aération y est absolument et volontairement insuffisante, grâce à l'architecture moderne, l'architecture du trompe-l'œil.

“ Il n'y a guère de ventilation, et encore! que pendant les courts instants où l'on “ fait la chambre ; ” aussitôt après, fenêtres rigouement closes, rideaux soigneusement tirés, stores abaissés pour tamiser la lumière, persiennes fermées pour se défendre contre cet “ insupportable soleil. ” Ce qui est tout simplement la lutte pour la vie, la conspiration de l'étiollement (qui conduit au galop à la phtisie).

Or, c'est dans cet air immobilisé que les poumons macèrent toute la nuit, comme dans une sorte de saumure respiratoire. De façon qu'aux premières heures du jour, alors que l'air du dehors est si pur qu'on éprouve à le respirer une sensation délicieuse, l'air de la chambre à coucher est d'une fétidité repoussante ; pris sans cesse et repris par les voies aériennes, ce n'est plus de l'air respiré, mais de l'air ruminé. ”

L'Irlandais MacCormac a consacré sa longue existence à faire triompher cette idée que la phtisie pulmonaire est due à la respiration ré-respirée. Pour lui, partout où l'air habituellement respirée a été déjà respiré, en tout ou en partie, on trouve la tuberculisation.

Ceci nous amène à parler de l'influence de l'habitation.

Les logements bas, humides, froids, les rez-de-chaussées des hautes maisons des grandes villes, font un grand nombre de phti-

siques. Les logements malsains ne dégradent pas seulement l'organisme parce que l'air y est insuffisant, vicié, mais aussi parce qu'il est privé de lumière. Les maisons trop élevées, resserrées, ne laissent pas arriver les rayons du soleil, l'humidité les envahit et rend le logement d'autant plus malsain qu'il renferme plus de locataires.

Le manque de soleil et de lumière est une des causes principales de la phtisie. Toute plante qui pousse dans l'obscurité s'étiole, n'a aucune vigueur. Il en est de même chez l'homme. Celui-ci privé de lumière s'étiole aussi, ses chairs deviennent molles, bouffies, infiltrées; il s'anémie à vue d'œil par suite de la fibrine, de l'albumine et des globules rouges de sang, et, bientôt, il se trouve livré sans défense à la terrible tuberculose.

La phtisie décimait les malheureux esclaves dans les vaisseaux négriers. Elle frappe encore aujourd'hui beaucoup de prisonniers dans les cellules. Laennec parle de religieuses devenues phtisiques dans un couvent mal bâti, insalubre et humide, tandis que la tourière seule jouissait d'une excellente santé, parce que, seule, elle franchissait la morte de la maison.

Bayle avait remarqué aussi que les habitations humides et froides pendant l'hiver, extrêmement chaudes pendant l'été, déterminent facilement des affections catarrhales, des crachements de sang et la phtisie

En résumé, l'air confiné est généralement un air humide, privé des rayons lumineux et contenant des produits toxiques, irritants pour les poumons. Il est donc tout naturel que cet air provoque assez facilement la tuberculose.

Dr H. VIGOUROUX.

L'ÉCRITURE ET L'HYGIÈNE

On lit dans la "Revue thérapeutique de Paris:"

M. Javal vient d'appeler l'attention de l'Académie de médecine sur une question du plus haut intérêt. Il s'agit de savoir s'il n'y aurait pas lieu de remplacer systématiquement l'écriture penchée, dite anglaise, par l'écriture droite. A plusieurs reprises déjà, les hygiénistes, les pédagogues et les médecins ont montré combien il est illogique d'obliger les enfants à se servir de cette

sorte d'écriture, à l'exclusion de tout autre. Elle a pour avantage incontestable d'être plus élégante, et surtout plus rapide, c'est-à-dire plus apte à répondre aux besoins du commerce et des administrations. Cependant elle n'est point naturelle, et, si l'on abandonne les enfants à eux-même, on les voit toujours faire leurs premières tentatives d'écriture en caractères droits. Ce n'est qu'en les contraignant à un effort permanent qu'on arrive à les habituer à l'écriture penchée. Cette écriture ne s'obtient, en effet, qu'en contournant le corps et la tête, autrement dit, en s'éloignant tout à fait de la posture normale et physiologique. L'enfant est obligé de maintenir son papier droit, et, pour arriver à tracer ses lettres perpendiculairement à l'axe du corps, se place de travers, imprimant une torsion à la colonne vertébrale, et inclinant la tête sur l'épaule. Il résulte de cette position] anormale que la vue se fatigue vite, que l'axe des deux globes oculaires se trouve dévié, et que la colonne vertébrale tend à prendre une position vicieuse.

L'observation est venue confirmer ce que l'on pouvait ainsi soupçonner à priori. On a pu se convaincre que l'écriture anglaise est souvent une cause de myopie, de strabisme, d'attitudes vicieuses et même de scoliose. En Allemagne, où l'écriture est très penchée, on est d'accord pour l'accuser de la majorité des cas de myopie. Il en est de même en Autriche-Hongrie, mais là, le conseil supérieur a pris une mesure radicale, et a décidé que désormais l'écriture droite serait seule enseignée dans les écoles. En France, plusieurs commissions, nommées dans ce but, ont reconnu les mêmes inconvénients à l'écriture penchée et ont été d'avis de la supprimer. Aussi s'est-on décidé à faire une tentative de réforme, mais trop timidement. Au lieu de bannir l'écriture anglaise à main levée, " la cursive, " on a adopté, dans une école, l'écriture française à main posée, dans laquelle les caractères se rapprochent de l'écriture droite. Cette tentative a échoué, mais il n'est nullement prouvé qu'en rendant générale l'obligation de l'écriture droite, dès le jeune âge, on n'arriverait pas à de meilleurs résultats. Il serait temps, plus tard, d'habituer les jeunes gens à l'écriture cursive anglaise, si les emplois, auxquels ils se destinent, nécessitent une écriture rapide.

De l'analyse des mouvements exécutés pour écrire lentement ou rapidement, il résulte, selon M. Javal, qu'il existe deux sortes

d'écritures, celle à main posée, qui s'exécute exclusivement au moyen des doigts, tandis que le poignet joue un rôle important dans l'écriture à main levée. La pente n'est utile que dans l'écriture expédiée ; or, il est déraisonnable d'enseigner à de jeunes enfants l'écriture expédiée puisqu'il n'est pas possible de leur apprendre à écrire du poignet et qu'ils doivent écrire exclusivement au moyen des doigts. Il faut leur enseigner d'abord une écriture à main posée et ne passer à l'écriture expédiée qu'au moment où ils commencent à écrire sur du papier non réglé. A ce moment on leur fera incliner le papier vers la gauche et la pente s'ensuivra nécessairement. Dans ces conditions, on évitera certainement une cause importante d'affaiblissement de l'individu et une dégénérescence de la race. La scoliose en particulier se manifeste au début de l'adolescence, c'est-à-dire au moment où le corps se développe le plus, et où les muscles et les ligaments sont à peine suffisants pour assurer la rectitude du rachis. Les jeunes gens paient, il est vrai, un moindre tribut à cette infirmité. Les jeunes filles, au contraire, en sont trois fois plus souvent atteintes, en raison de la faiblesse relative de leur constitution et des habitudes sédentaires qu'elles contractent. Comme de nos jours on exige de tous les enfants plusieurs années de scolarité, comme en outre on tend à pousser de plus en plus loin l'instruction des jeunes filles, il est indispensable de recourir aux règles les plus précises de l'hygiène.

La santé générale ne pourra qu'y gagner, et, si les orthopédistes y perdent quelques clients ils en feront volontiers le sacrifice dans l'intérêt supérieur de la Patrie et de la Société.

DR DESCOURTIS.

IL NE FAUT PAS FAIRE MARCHER LES ENFANTS

Il ne faut jamais apprendre à l'enfant à marcher. La marche chez l'enfant est instinctive. Dès qu'il sent ses jambes assez fortes pour le porter, il se lève lui-même et marche tout seul.

Quand l'enfant peut se mettre sur son séant, vers sept à huit mois, on le pose à terre plusieurs fois par jour sur un tapis, sur une couverture, sur un paillason, puis on lui donne de petits jouets non coloriés.

Il faut le laisser frapper le sol avec ses petits talons, se traîner, se rouler, aller à quatre pattes. Bientôt il essaiera de se relever, et il parviendra, en s'accrochant aux meubles, à se mettre sur ses pieds, à faire quelques pas. C'est le moment de venir à son secours, de lui présenter la main, de l'aider à marcher.

Mais ne le faites pas marcher trop tôt. Un enfant qui marche seul à huit mois est exposé à des déformations multiples, les os n'ayant pas acquis assez de force pour supporter le poids du corps.

Surtout, ni papier, ni lisière, ni chariot roulant, toutes choses qui, en soutenant les enfants sous les aisselles, compriment et aplatissent la poitrine. Les enfants qui font leurs premiers pas avec le secours de ces instruments marche de meilleure heure, j'en conviens, mais leurs pas sont moins fermes, leur marche moins assurée. Ils tombent plus facilement et plus lourdement.

Mieux vaut donc simplement soutenir l'enfant en tenant à pleines mains les deux bras près de chaque aisselle, ou par la robe.

Autant la robe d'un enfant qu'on porte dans les bras doit être longue, autant la robe de l'enfant qui essaie de marcher doit être courte.

Je ne veux pas plus de bourrelet que de chariot. Le bourrelet chauffe inutilement la tête et ne la préserve pas en cas de chute. L'enfant se garantit beaucoup mieux avec ses mains, qu'il étend instinctivement chaque fois qu'il tombe.

Dès que l'enfant fait quelques pas, il faut mettre aux poêles, aux cheminées, aux fenêtres, aux escaliers, des garde-feux, des barrières pour le préserver de son inexpérience.

D'habitude l'enfant qui fait ses premiers pas abandonne d'abord la chaise qui lui servait de point d'appui, traverse seul la chambre en se dirigeant vers sa mère qui lui tend les bras. Il chancelle, il hésite un peu, mais ses bras lui servent de balancier. S'il fait *pouff*, il se met à rire et reprend gaiement sa route. Mais si par malheur, lorsque le bébé est tombé, la mère s'est mise à crier et s'est empressée de le relever, l'enfant crie et pleure. Une mère doit avoir le courage de rire en relevant son enfant. Celui-ci a une telle puissance d'imitation qu'il fera comme sa mère. Du reste, l'enfant a les membres tellement souples qu'il se fait rarement du mal en tombant.

Quant l'enfant commence à marcher, il ne faut pas abuser de ses faibles jambes ; il ne faut pas le traîner en le tenant par la main lorsqu'il refuse de continuer une marche qui le fatigue. Il ne faut pas surtout le soulever par un seul bras pour lui faire sauter un ruisseau, monter un escalier ou franchir un trottoir. On risque ainsi de lui démettre l'épaule, ou le coude, ou le poignet. Il faut dans ce cas le prendre sous les aisselles.

Plus l'enfant est jeune, plus sont à redouter les sorties du soir, les sorties par un trop mauvais temps, les longs voyages en voiture ou en wagon.

Les grands vents, les froids excessif, la poussière, les cahots sont cause de nombreux accidents. (LA JEUNE MÈRE)

LES CAPRICES

L'enfant ne dit pas encore "maman" que déjà il se fâche. En effet, la faculté cérébrale qui se montre la première, c'est la volonté ; et comme la raison qui doit être son guide ne vient que beaucoup plus tard, l'enfant veut à tort et à travers, et quelquefois avec une ténacité native étonnante. Il faut donc que tout de suite cette volonté à l'état sauvage trouve un frein, en attendant son guide naturel qui est la raison. Ce frein provisoire sera la volonté de la mère, à la voix de laquelle l'enfant doit obéir, comme plus tard, devenu homme, il obéira à la voix de sa conscience.

D'où, pour la mère, la nécessité d'avoir une volonté qui ne se laisse pas dévier par les caprices charmants de son baby. Malheureusement, beaucoup sont portées à considérer leur rejeton comme le plus beau et le plus parfait de tous, et en arrivant insensiblement à approuver chez lui ce qu'elles désapprouvent chez les autres. Dans ce cas, le père, généralement doué d'une volonté plus forte et d'un jugement plus sain, doit venir au secours des défaillances de la jeune mère.

Mais, je ne veux pas envisager ici que le côté médical de cette importante question d'éducation.

Souvent, au chevet des petits malades, nous assistons entre la mère et l'enfant à des discussions qui nous font sourire et nous attristent en même temps.

Le médecin ordonne des remèdes ; la mère les propose timide-

ment au lieu de les imposer d'une voix impérative et avec une autorité qui n'eut jamais dû être mise en échec. L'enfant détourne la tête, ou les rejette avec colère. A ce moment ne manque jamais d'arriver une excellente voisine ou une trop faible grand-mère qui fait observer que l'enfant est bien souffrant pour le tourmenter ainsi... !

C'en est fait désormais de toute lutte ; les remèdes sont délaissés. Mais, l'heure de la guérison passe, et la mort ne tarde pas à saisir sa proie.

Combien d'enfants meurent ainsi victimes de la faiblesse de caractère de leur mère, et de leur propre désobéissance !

Il n'y a pas à discuter avec un enfant qui ne peut encore comprendre la raison.

DR MARION.

INFLUENCE DE L'ALCOOL CHEZ LES ENFANTS

Au congrès international de l'alcoolisme, tenu à Christiania, le professeur Demme, de Berne, a fait une intéressante communication sur l'influence de l'alcool chez les enfants.

Il a choisi deux groupes de 10 familles chacun ; le premier groupe compte 57 enfants, plus ou moins manifestement affectés par l'alcool ; le second, 61, restés indemnes ou du moins peu éprouvés par l'alcoolisme.

Sur les 57 enfants chez lesquels on reconnaissait les effets de l'intoxication, 20 avaient un père ivrogne, la mère et les grands-parents étant des buveurs modérés ; 9 seulement de ces 20 enfants avaient une bonne constitution ; pour 31, l'ivrognerie existait chez le père et le grand-père, la mère et la grand-mère étant tempérantes ; 2 seulement de ces enfants étaient bien portants ; enfin 6 enfants avaient leurs parents et leurs grands-parents alcooliques ; 1 seul de ces 7 enfants survit et il a des attaques d'épilepsie.

Sur les 61 enfants du deuxième groupe appartenant à des familles tempérantes, 81 pour 100 jouissent d'une bonne santé, 3 sont morts et 8 seulement ne sont pas bien portants.

Demme a aussi fait l'expérience sur un certain nombre d'enfants : pendant 8 mois, ces enfants furent rigoureusement

sevrés de toute boisson alcoolique : pendant les 4 mois suivants, on leur permit l'usage habituel du vin coupé d'eau.

Or, on nota que, pendant la première période, les enfants avaient un sommeil plus profond et plus prolongé, et qu'ils étaient incontestablement plus vifs et plus actifs que pendant la période où l'usage du vin était autorisé.

Voilà une expérience dont il serait utile de pénétrer l'esprit de bien des mères et même de nombre de médecins, qui, sous prétexte de combattre l'anémie et de " donner des forces," gorgent les enfants de vin de quinquina et des vins pharmaceutiques plus ou moins reconstituants.

LA MÈRE ET L'ENFANT

Laissez respirer l'enfant

Une coutume très pernicieuse, c'est d'entourer durant les premiers mois, la tête du baby de rideaux bien tirés de façon à empêcher l'air de lui arriver et de faire remonter les draps jusqu'à sa bouche, de sorte que c'est merveille qu'il n'étouffe pas tout à fait. Le baby doit, dans une chambre grande et convenablement ventilée, respirer un air frais et libre, et la crainte des courants d'air en ces circonstances est purement imaginaire. Cependant, un rideau ou un écran empêchera une lumière trop intense de tomber directement sur les yeux d'un enfant nouveau-né, car à cet âge, les cas d'inflammation des paupières sont fréquents. Généralement parlant, le berceau doit être placé de manière à ce qu'il n'y ait besoin ni de rideau ni d'écran à la tête du lit.

Il est particulièrement nuisible à un petit enfant de dormir dans les salles publiques ou dans les églises, partout enfin où beaucoup de personnes sont réunies.

Les côtés du berceau du petit enfant seront protégés par de la ouate, de façon à empêcher qu'il ne se blesse et aussi pour éviter le contact des barres de fer du berceau avec le corps du baby.

Les vêtements de l'enfant

Dans cette saison, il faut veiller surtout à ce que les petits n'aient pas froid.

L'objet principal du vêtement est de protéger l'organisme contre une température trop basse, mais cette nécessité est sacrifiée continuellement à un goût perverti par les exigences stupides de la mode. La

règle physiologique de l'art de se vêtir, c'est que le vêtement soit également distribué par tout le corps, sans qu'il y ait pression anormale, c'est dans le sens de couvrir plus les extrémités que le tronc ou les parties moyennes du corps. Dans le cas de faible circulation, les extrémités subissent les premières un abaissement de température. On aiderait la nature en couvrant davantage les jambes, et c'est tout le contraire qu'on fait. Dans presque toutes les conditions anormales où le corps peut être placé, le sang a une tendance à se retirer des membres vers le cerveau ou les organes centraux. De là il faudrait conclure que s'il existe des inégalités dans la répartition du vêtement, la partie la plus couverte devrait être les membres et spécialement les jambes, parce qu'elles sont plus éloignées du foyer de la circulation.

Les petits enfants, les petites filles en particulier, sont moins couvertes sur les jambes que sur le corps. La mode est donc extrêmement nuisible à la santé des enfants, qui plus que les adultes ont besoin que de grandes précautions soient prises à cet égard, car les conséquences sont pour eux sérieuses et peuvent être fatales. Le ralentissement de la croissance, le développement des extrémités et la précocité des fonctions des organes centraux sont le résultat de l'imprudence des mères. Il est prouvé que chez les petites filles dont on sacrifie ainsi la santé à la mode et à la vanité, il se produit des troubles de circulation qui les laissent plus tard aisément en proie aux malaises particuliers à leur sexe. Il faut toujours couvrir les jambes aussi chaudement que le reste du corps.

Comment parler

On doit accoutumer de bonne heure les enfants à parler le plus correctement possible. Beaucoup de parents prennent plaisir à parler aux enfants comme on parlerait à des idiots, par monosyllabes, en prononçant de la même manière que les petits. Comme le baby ne prononce pas bien encore les lettres *b* et *r*, ceux qui devraient encourager ses premiers efforts, descendent au contraire à son niveau, et vous les voyez gazouillant comme des petits enfants. Le baby est privé ainsi de l'avantage d'entendre les mots et les lettres prononcés correctement et ses progrès sont nécessairement d'autant plus lents. Et ce que nous disons ici de la prononciation, nous le disons aussi de l'ordre dans lequel on doit mettre les mots, ordre qui sert à exprimer et à classer les idées. On doit habituer l'enfant à se servir de termes propres et à s'exprimer d'une façon claire et agréable, en évitant toutes les expressions grossières ou triviales.

Surmenage des enfants

Il y a une classe de petits cerveaux qu'on a la coutume de surmener outre mesure. Ce sont ceux des enfants au-dessous de sept ans. Leurs parents ne comprennent rien aux lois de la physiologie et croient que les enfants ne peuvent perdre leur temps à l'école. Plus l'enfant paraît intelligent, plus on le pousse. Pendant les sept premières années de la vie, le cerveau se développe très vite. Tout ce qu'on fait pour presser l'enfant durant cette période est à son préjudice. On ne devrait s'attacher qu'à développer en lui une constitution robuste se souvenant que le développement intellectuel s'accomplira de lui-même avec l'âge. Les parents commettent une dangereuse erreur s'ils envoient leurs enfants à l'école avant que ceux-ci aient passé sept ans (à moins, peut-être, qu'elle soit transformée en jardin d'enfants).

Tous les physiologistes sont d'accord sur ce point.

Mets de dîner pour les enfants de cinq ans et au-delà

Leur nourriture doit consister en partie en mets simples : poisson volaille et gibier, et en partie en légumes et en fruits. Il est essentiel pour les enfants de varier les plats chaque jour. Ils mangeront de tout leur appétit un seul mets qu'ils aimeront, et il est rare dans ce cas, qu'ils se surchargent l'estomac. Mais, de même que l'adulte qui est rassasié, continue à manger si l'on alterne les mets ; de même l'enfant surcharge son estomac si les plats sont nombreux. Ainsi, supposez un dîner composé de mouton rôti, de pommes de terre, de choux-fleurs ; si l'on y ajoute encore autre chose, on pourra se rendre compte de la quantité de nourriture que semble contenir un estomac d'enfant, mais il ne sera nullement étonnant alors que le petit soit indisposé le lendemain et qu'il faille appeler le docteur pour décharger le trop plein du repas.

Il faut aux enfants une nourriture simple et saine, composée de viande seulement à moitié. Les gâteaux à la farine et au lait sont pour les babies très sains et très nourrissants.

Dr NÉBO.

HYGIENE ET MÉDECINE

Q.—La marche est-elle un exercice réel ?

R.—Peu de choses sont aussi favorables à la santé et à l'organisation physique que la marche. C'est un exercice parfait. Elle embrasse le système tout entier. Quand on marche, on exerce chaque membre et chaque muscle, chaque nerf et chaque fibre.

Q.—Quelles sont les personnes dont les cheveux grisonnent le plus vite ?

R.—Les sédentaires, les studieux, les débilités et les malades sont, à très peu d'exceptions près, ceux qui grisonnent le plus tôt. L'agriculteur, le marin, tous ceux qui travaillent au grand air et dont la nourriture est nécessairement simple, sont ceux qui donnent le plus tard des signes de dessèchement et de dépérissement de la chevelure.

Q.—Quel résultat produit la marche ?

R.—Elle rend la chair plus ferme, les poumons plus forts, la respiration plus profonde ; elle élargit la poitrine, arrondit les membres, grossit et raffermi les tendons. Elle donne de la grâce et de la souplesse. Elle élargit l'esprit en même temps qu'elle fortifie le corps, car elle offre sur la route des aliments à l'imagination et des distractions innombrables.

Q.—L'équitation est-elle un exercice favorable pour les enfants ?

R.—Tous les exercices corporels et en particulier l'équitation s'opposent au nervosisme, cependant, il ne faut pas que les enfants, trop jeunes montent à cheval, parce que les émotions de frayeur qu'ils peuvent ressentir sont susceptibles de les rendre plus nerveux encore et de leur inspirer pour toute la vie une sorte de terreur de l'équitation.

Q.—Quelle différence y a-t-il entre une infusion et une décoction.

R.—Une infusion est une petite opération qui consiste à verser un liquide bouillant sur une substance végétale dont on veut extraire les principes, la décoction, au contraire, se fait sur le feu dans un liquide qu'on laisse un certain temps bouillir.

Q.—Quand doivent se faire les ablutions du corps ?

R.—Le matin, au lever et avant de s'habiller et ne doivent pas durer plus d'une à deux minutes.

Q.—Qu'est-ce qu'une potion et comment la conserver ?

R.—La potion est un médicament qui s'administre par l'estomac qui s'avale par cuillerée à des intervalles déterminés. La plupart des potions contiennent des sirops ou du sucre et fermentent à la chaleur, il faut les plonger dans un vase contenant de l'eau froide.

Q.—Est-il un fait que le fromage *fait* facilite la digestion ?

R.—Le fromage *fait* a des propriétés alcalines prononcées et équivaut à l'emploi de bi-carbonate de soude pour saturer les acides de l'estomac.

Q.—Quelles précautions peut-on prendre pour se préserver d'un refroidissement ?

R.—Il faut d'abord se garder de toutes irrégularités dans l'existence, et de tout manque de précautions lorsqu'on sort, c'est-à-dire qu'il faut se vêtir suivant la température extérieure, et changer de vêtements aussi souvent que l'atmosphère change elle-même, ne pas boire pour

se réchauffer plus de spiritueux que de coutume. Il y a des personnes qui avant de sortir craignant le saisissement du dehors, prennent un grog chaud par exemple. C'est un grand tort, et elles courent double risque d'attraper froid. Elles sentent pour le moment un regain de chaleur et de vigueur, c'est vrai et l'air extérieur le saisit beaucoup moins désagréablement, mais les effets du grog se font sentir à la peau, la transpiration insensible s'est considérablement accrue, quelquefois même au point de devenir sensible pour l'individu. Alors le choc soudain d'un atmosphère glacée arrête cette transpiration presque immédiatement et la circulation du sang qui était devenue plus rapide à la surface du corps est brusquement détournée de son cours et peut se diriger dans les poumons, les intestins, le foie, le cerveau ou ailleurs.

Q.—A quel âge les crachements de sang sont-ils les plus fréquents ?

R.—Entre 16 et 25 ans. Ils peuvent être produits par un exercice violent, tel que la course, le saut, la lutte, le chant, le souffle dans des instruments à vent, et aussi par des blessures, de l'inflammation des poumons et des membranes qui les tapissent, par les excès de boissons, par la suppression du flux menstruel ou hémorrhoidal. Le sang craché est rouge vif.

Q.—Les crachements de sang sont-ils dangereux ?

R.—Quand nul symptôme de consommation n'a précédé ni accompagné l'accident et que celui-ci n'est suivi ni de toux ni d'haleine courte, ni d'autre affection des poumons, et quand la structure de la poitrine est normale, les crachements de sang ne sont pas dangereux, non plus que chez les personnes de constitution robuste, à moins que le crachement de sang ne soit très fort ; il devient grave lorsqu'il attaque les personnes de constitution faible et délicate.

Dr J.-D...

NOS HABITATIONS

M. George Johnson, le statisticien officiel du Canada, vient de publier le sixième bulletin du recensement.

Ce bulletin est consacré tout particulièrement aux habitations du Canada.

Il nous apprend que par tout le Canada, à l'exception des territoires non organisés, il y a 930 684 maisons, dont 919 879 construites en briques, bois et pierre, et 250 en chaumes ou terre.

A part cela, on compte 10 555 huttes de pièces de bois brut.

Les huttes faites en chaume ou en terre sont entièrement loca-

lisées dans le Nord-Ouest; 227 sont habitées, 18 sont inoccupées et l'on en construit 5.

Les 919 879 maisons inscrites sur les registres des employés recensement au 6 avril 1891, sont classifiées comme suit: habitées, 854 842, inhabitées, 54 164; en construction, 10 873; total 919 879.

Le total des maisons occupées indique une augmentation de 11 663 sur le recensement de 1881, ou une proportion de 15.08 pour cent.

L'augmentation de la population est de 11.7 pour cent. La population est donc mieux pourvue d'habitations qu'en 1881.

L'augmentation en nombre de maisons en construction au 6 avril 1891 était de 991 sur 1881.

Des maisons inoccupées il y en a eu 7 851 de plus en 1891 qu'en 1881; mais grand nombre de ces maisons ont été abandonnées par des familles qui sont allées se loger dans de meilleurs quartiers.

A tout prendre, la proportion des maisons inhabitées par rapport à celles en construction en avril 1881, a été de $\frac{1}{3}$ p. c. ce qui correspond parfaitement au pourcentage de 1881.

Voici maintenant les données statistiques par province.

Province.	Maisons occupées.	Augmentation.
Colombie Anglaise.....	16 776	9 874
Manitoba.....	29 176	16 776
Nouveau-Brunswick.....	54 187	3 231
Nouvelle-Ecosse	73 413	4 677
Ontario.....	403 012	44 978
Ile du Prince Edouard.....	18 359	675
Québec.....	244 444	28 332
Territoire du Nord-Ouest..	10 475	8 181

Voici maintenant la proportion pour chaque province, des occupants des maisons, huttes en terre et en bois, etc.;

Colombie Anglaise, 4.9; Manitoba, 5.2; Nouveau-Brunswick, 5.8; Nouvelle-Ecosse, 5.7; Ontario, 5.2; Ile du Prince-Edouard, 5.9; Québec, 6.0; Territoire du Nord-Ouest, 6.0.

Pour la première fois, le recensement de 1891 classe les habitations d'après les matériaux dont elles sont construites: sur

le total de 854 842, 697 356 sont construites en bois, 131 522 sont en briques, et 25 964 sont en pierre.

Ainsi donc 81.6 pour cent des habitations au Canada, sont faites de bois, 15.3 pour cent de brique et 3.1 pour cent de pierre.

Ces chiffres ne regardent que les maisons d'habitation et non les entrepôts, les magasins, les boutiques et les institutions publiques.

Sur les 854 842 maisons habitées, il y en a :

24 937,	à 1 chambre ou environ 2 p. c.
67 923,	à 2 chambres ou environ 8 p. c.
93 966,	à 3 chambres ou environ 11 p. c.
134 250,	à 3 chambres ou environ 15½ p. c.
104 385,	à 5 chambres ou environ 12 p. c.
89 125,	à 7 chambres ou environ 10½ p. c.
80 419,	à 8 chambres ou environ 9½ p. c.
47 096,	à 9 chambres ou environ 5½ p. c.
37 447,	à 10 chambres ou environ 4½ p. c.
48 055,	de 11 à 15 chambres ou environ 6 p. c.
9 851,	plus de 15 chambres ou environ 1½ p. c.

39 pour cent des habitations occupées sont à un étage.

57 pour cent sont de un étage et demi à deux étages.

4 pour cent sont de deux étages et demi et plus.

LA FERMETURE DE L'APPROVISIONNEMENT D'EAU COMME MOYEN DE PERCEVOIR LA TAXE DE L'EAU

On lit dans le " Rapport sur l'État Sanitaire de Montréal : "

Il est malheureux que le conseil n'ait pas trouvé jour d'innover d'autres moyens plus humains de percevoir la taxe de l'eau que d'en arrêter l'approvisionnement par ses tuyaux de distribution. Depuis plusieurs années, le Département de la Santé a le contrôle des demandes de diminution et de rémission de la taxe d'eau ; cette taxe, comme le tableau précédent l'indique est remise pour cause de maladie ou de pauvreté, ou encore de ce qu'on a appelé de nécessité publique. Par esprit de concession et pour permettre au Conseil d'avoir le temps de modifier leur règlement, la nécessité publique comprenait les maisons qui avaient un système de *water-closets*. Mais serait-il prudent pour votre comité de persister plus longtemps dans la même position ? Quelle position illo-

gique nous tenons en effet. Si un propriétaire d'une maison d'habitation a une de ses propriétés dont les canaux de drainage domestique sont en désordre ou dans un état susceptible de permettre l'introduction des gaz d'égout dans la maison ; vite on envoie un avis au propriétaire d'avoir à faire disparaître cet état de choses en faisant les réparations nécessaires. D'un côté on forcerait les citoyens à se protéger contre l'introduction des émanations des égouts dans les maisons, et d'un autre côté on tolérerait de la part du département de la collection de la taxe d'eau, l'arrêt de la distribution de l'eau exposant ainsi tous les siphons à perdre leur garde-d'eau et mettant en rapport direct l'atmosphère des égouts avec celui des appartements. Une position aussi irrationnelle ne saurait tenir longtemps, elle compromettrait et la santé des citoyens, et votre esprit de justice et d'indépendance. Réclamons au plus tôt l'abolition de ce moyen de percevoir la taxe d'eau.

Dr Ls LABERGE.

CONSEILS POUR TOUS

Si vous voulez vous fortifier les gencives et arrêter la chute des dents, dissolvez 30 grammes de myrrhe dans un quart de litre de vin de Porto ; lavez-vous la bouche chaque matin avec ce liquide.

* * *

Un remède bien simple pour les pieds tendres, les cors et les oignons, c'est de se laver les pieds tous les soirs avec de l'eau-de-vie de grains et de les frotter le matin avec du savon.

* * *

Si vous avez mal à la gorge, prenez une bande de flanelle assez longue pour faire trois fois le tour du cou ; chauffez-la, trempiez-la dans l'alcool et lorsqu'elle est complètement mouillée appliquez-vous-la sur la gorge. Mettez par dessus, une bande de taffetas huilé et par dessus encore, attachez un mouchoir de soie ou de toile. C'est un bon et facile remède pour le mal de gorge. Vous humectez de temps en temps d'alcool le bandage à mesure qu'il séchera.

* * *

Ne lavez jamais vos poignes, brossez-les avec des brosses à peignes et essuyez ensuite avec un linge ou un essuie-mains.

* * *

Rien n'est dangereux comme les lits humides. L'atmosphère moite d'un lit humide emporte avec une dangereuse rapidité la chaleur naturelle du corps qui devient frissonnant ; la maladie et même la mort peuvent s'ensuivre. Restez debout toute la nuit plutôt que de dormir dans un lit humide si même vous soupçonnez le lit d'humidité, enveloppez-vous d'une couverture, couvrez-vous de tout ce que vous pouvez trouver, de façon à vous tenir chaudement.

* * *

Les récréations des enfants doivent avoir lieu dans un endroit bien aérée, où l'air soit pur et sain.

En toutes saisons les chambres doivent être ventilées, même en hiver et dans les soirées froides du printemps.

* * *

Les salles de théâtre ou de lecture, et en général tous les lieux publics de réjouissance ou distraction, ne peuvent être considérés comme fournissant une récréation saine et hygiénique, car presque toujours les systèmes de ventilation sont incomplets. Après avoir respiré la plus viciée des atmosphères et les gaz les plus nuisibles on s'en revient chez soi, l'esprit un peu excité, mais le corps surmené et las. La nuit suivante est agitée et on sent le lendemain qu'il eût mieux valu se dispenser d'un amusement douteux.

* * *

Soyez convaincus que dans cent ans, un peu plus ou un moins, les récréations les meilleures et les plus saines seront celles où seront combinés l'exercice et l'amusement en plein air.

* * *

La joie est l'air vital de l'âme et le chagrin est une sorte d'asthme compliqué d'atonie. Une grande dépendance de l'âme, en égard aux circonstances de la vie, indique beaucoup de faiblesse physique.

* * *

La santé est la première de toutes les libertés ; le bonheur nous donne l'énergie qui est la base de la santé. Rendre les siens heureux, c'est donc strictement augmenter l'intensité de leur vie, les révéler à eux-mêmes, les ennoblir et les transfigurer.

* * *

Lorsque la vie et la joie sont intenses, l'homme ni la femme ne

peuvent être laids, leur physionomie reflétant la gaité, la franchise et la santé.

* * *

Mastiquez bien les aliments. La fonction de la salive est de transformer en sucre les matières amidonnées ; or l'opération ne peut se faire si les substances alimentaires ne séjournent pas dans la bouche pendant un temps suffisant.

* * *

Beaucoup de personnes souffrent d'indigestion et de flatulence simplement parce qu'elles mastiquent mal et que l'estomac, ayant à faire plus que sa part de travail, s'affaiblit inévitablement.

* * *

N'abusez ni du thé ni du café. Tous ceux qui fréquentent les dispensaires ou les hôpitaux ont pu remarquer les désordres digestifs causés par l'excès de ces liquides, particulièrement chez les servantes ; on guérit facilement ces malades, s'ils consentent à renoncer à leurs habitudes ; si non, les désordres de l'estomac et les désordres nerveux persistent indéfiniment.

* * *

On doit se souvenir que manger et boire ne constituent pas seulement la nourriture, mais que l'air nourrit aussi et qu'une complète nourriture respiratoire est absolument nécessaire à la complète nourriture alimentaire.

* * *

Les personnes malades, dont l'organisation est déjà affaiblie, ont un besoin plus immédiat et plus absolu de nourriture que les personnes bien portantes. Donc, la prohibition de tout aliment pour les malades sous prétexte de l'alimentation est incompatible avec les remèdes administrés, est une erreur et doit être bannie de la pratique de la

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'ETUDE

ET LA

DIFFUSION DES SCIENCES SOCIALES

Vient de naître à Montréal une Association dont le but est l'étude et la diffusion des sciences sociales qui intéressent tant la vie physique, nationale et morale du peuple.

Il suffit de citer quelques parties du programme de cette Association pour en démontrer le caractère patriotique :

“ Les promoteurs de cette Association n'ont pas besoin de prouver à leurs compatriotes intelligents qu'en fondant une société pour l'étude et la diffusion des sciences sociales, qui intéressent la vie physique, morale et nationale, ils essaient de répondre à un profond besoin social.

“ L'idée n'est pas nouvelle. En Europe et aux États-Unis on a fondé nombre de sociétés qui ont pour but d'observer et de sonder les conditions sociales qui nuisent au développement national, et, par la diffusion des sciences sociale et économique, d'assurer le succès des mesures propres à remédier à notre désordre social.....

.....

“ La voie qui conduit à la grandeur nationale n'est pas facile. La nôtre doit être semée de connaissances scientifiques et morales et protégée par une forte législation chrétienne.

“ L'éducation doit commencer au sein de la famille qui est d'institution divine et à la base de l'ordre social. Il est donc essentiel que la famille soit élevée à la dignité que Dieu lui a assignée, et maintenue dans un milieu pur et religieusement instruite.

“ Où l'on fait des progrès matériels et du développement extérieur le but suprême de la vie humaine, on travaille à la déchéance de la responsabilité paternelle et du devoir filial. En conséquence, les efforts de notre Association porteront sur le respect de la vie dans le cercle sacré de la famille.

“ Comme la grandeur sociale et nationale repose sur la base unique et seule solide de la connaissance de Dieu et de sa volonté révélée, il faut encourager la diffusion du savoir qui assure les progrès matériels, sociaux et intellectuels.

“ Nous sommes donc persuadés que l'étude de l'hygiène et de l'économie domestique doit être encouragée dans toutes les familles, et que l'État et l'Église doivent seconder tous les efforts qui sont faits pour en répandre la connaissance parmi le peuple, soit par le moyen des commissions d'hygiène soit par le moyen des écoles publiques.

“ A force de démarches, on peut maintenant obtenir un état des mariages et des décès, mais il est encore impossible d'obtenir un état exact de naissances. Les commissaires d'hygiène, les statisticiens et nos gouvernements sont encore paralysés par l'imperfection des moyens employés par les municipalités, les provinces et

la confédération pour recueillir et comparer nos statistiques vitales et sociales. Ce n'est que par le moyen de rapports exacts que nous pourrons comparer notre état social et national avec celui de l'Europe et des Etats-Unis, dont les statistiques fidèles accusent la dépopulation. La population des Etats-Unis s'accroît rapidement par le flot constant de l'immigration, mais, au rapport des hommes qui ont étudié la question, les décès contre-balanceront bientôt les naissances au sein de la population indigène.

“ Si alarmant que cela soit dans un pays neuf comme les Etats-Unis, que sera-ce quand il aura atteint l'âge de la France, où, dit-on ce n'est que grâce à la vertu primitive de certains départements miniers, industriels et agricoles tels que le Nord, le Pas-de-Calais, le Morbihan, la Lozère, le Finistère, les Côtes-du-Nord, la Vendée que les décès ne l'emportent pas sur les naissances.

“ Au témoignage de nos imparfaites statistiques, notre jeune pays n'est pas aussi condamnable que beaucoup de pays continentaux, car il n'encourage pas la stérilité, ce vers rongeur de la vie des nations. Mais le vice voyage aussi vite que la maladie, et déjà des symptômes alarmants annoncent le mal. Si on ne le conjure, le virus aura bientôt empoisonné le sang de la nation. L'expérience a prouvé que le seul remède est une saine éducation morale et scientifique. Dans cette grande campagne de protection individuelle, la diffusion des connaissances scientifiques et de la vérité a fait et fera plus que les remparts menaçants de la législation.

“ Les fondateurs de cette Association se sont donc imposé la sainte tâche de faire pénétrer ces connaissances dans les masses, et ils nourrissent l'espoir d'être soutenus et secondés par la population intelligente de notre pays. La cause en est digne. Nous n'assignons d'autres bornes aux sujets à discuter que celles du domaine privé. Nous ne sommes pas une société politique fondée dans l'intérêt d'un parti quelconque. Notre sphère d'action embrasse la nation toute entière et pénètre jusqu'au fond de l'âme humaine. Nous ne pouvons écarter l'étude de l'économie politique parce qu'elle découle de l'économie domestique et sociale et se confond avec le développement national. Mais il n'y a parmi nous ni *bleus* ni *rouges*, ni libéraux ni conservateurs, nous ne faisons qu'un en présence de l'œuvre à accomplir.

Dr D...

RÈGLEMENTS DU CONSEIL D'HYGIÈNE

DE LA

PROVINCE DE QUÉBEC

Habitations et Dépendances§ 1. *Habitation, (drainage).*

40. Dans toute maison où l'on construit des égouts ou des drains, le tuyau de chute doit s'élever jusqu'au dessus du faite. (a)

41. Les tuyaux collecteurs d'une maison doivent être en fer, en fonte ou en grès vernissé ou vitrifié. Les tuyaux de chute doivent être en fer ou en fonte, à moins que le Conseil municipal ne les permette en plomb, ce qui, toutefois, n'est pas désirable.

Les tuyaux ou canaux de drainage en bois, venant aboutir à l'intérieur des maisons, sont interdits.

42. Les tuyaux mettant les *water-closets*, les baignoires, les bassins ou les évier en communication avec les tuyaux de chute, doivent être en métal, (b) et, il doit y avoir une esse de sureté tout près de chaque *water-closet*, baignoire, bassin ou évier. (c)

Tous les joints doivent être faits de manière à ce que ni eau ni gaz ne puisse s'en échapper.

43. Les *water-closets*, connu sous le nom de *pan-closet*, est interdit dans les constructions nouvelles.

§ 2. *Dépendances.*

44. Il ne doit pas être toléré de dépôt d'immondices en fermentation ou de mares croupissantes dans les vacheries, écuries, étables, porcheries, ainsi que dans les cours où séjournent des animaux.

45. Lorsque le Conseil municipal ne l'exige pas plus souvent, l'enlèvement complet des fumiers doit se faire, au moins, trois par année, aux dates suivantes : du 1er au 15 Mai, du 1er au 8 juillet et du 1er au 8 septembre.

46. Les puits où l'on prend l'eau destiné aux vaches, ne doivent jamais être creusés dans le sous sol d'une étable ; ils ne doivent pas, non plus, être situés à une distance moindre que

(a) Dans les cas douteux, il est préférable de faire bouillir le lait avant de s'en servir.

(b) Cette disposition protège les esses de sureté contre la pression des gaz,

(c) En fer ou en plomb.

quarante pieds de toute étable ou porcherie, et de tout amas de fumier ou de déchets, à moins que ce ne soit un puits artésien ou tubé.

47. La laiterie où l'on dépose et où l'on conserve du lait destiné au commerce, doit être dans un appartement séparé et spécial qui ne sert que pour la laiterie. Cette literie doit être située à vingt pieds, au moins, de toute étable ou porcherie et de tout amas de fumier ou de déchets.

48. Tous les bidons, vaisseaux et ustensiles, à l'usage de la laiterie, ne doivent être employés qu'à cet usage, et doivent être nettoyés et lavés après chaque service.

49. Lorsqu'une vacherie ou une laiterie n'est pas tenue conformément aux prescriptions contenues dans les articles 44, 45, 46, 47 et 48, le Conseil municipal ou le bureau d'hygiène de toute municipalité où l'on vend du lait provenant de cette vacherie ou de cette laiterie, doit en prohiber la vente ou la distribution, tant que cette vacherie ou cette laiterie n'a pas été rétablie dans les conditions voulues par les dits règlements.

Matières de vidanges, déchets, détrit

50. Personne ne doit tolérer, à l'intérieur ou autour de sa maison, ou sur un terrain quelconque dont il a la charge ou le soin, à moins que ce terrain ne soit le dépotoir visé à l'article 51, aucune accumulation de matières animales ou végétales de rebut ou en décomposition.

51. Il ne peut être établi, dans une municipalité, aucun dépotoir public de matières de vidanges, de détrit, de gadoues, de déchets ou d'immondices, sans la permission du Conseil municipal de cette municipalité; et tel dépotoir doit être situé à, au moins, douze cents pieds de toute habitation ou de toute source d'eau d'alimentation.

52. Dans les endroits où le Conseil municipal ne pourvoit pas à l'enlèvement des matières de vidanges, chaque chef de maison doit les brûler ou les enfouir à, au moins, un pied sous terre, à moins qu'il n'en dispose comme engrais; et, même alors, ces matières de vidanges doivent être recouvertes de terre ou de cendres. Ces matières ne doivent jamais être déposées à moins de cent pieds d'un puits.

53. L'enlèvement des matières de vidanges et des détritux doit se faire, une fois par semaine, au moins du 15 avril au 15 octobre.

54. Au premier mai de chaque année, toutes les caves, les cours et les dépendances de chaque maison, doivent être nettoyées, et toutes les matières de rebut, animales ou végétales, enlevées.

55. Il est interdit de déposer dans les rivières, les puits, les sources, les citernes, les réservoirs, les ruisseaux et les étangs, des cadavres d'animaux, des matières de vidanges, des détritux ou des immondices.

56. Les cadavres d'animaux, excepté ceux mentionnés à l'article 36 des présents règlements, doivent être brûlés ou enterrés à, au moins, deux pieds sous terre.

VARIA

L'étudiant

L'ETUDIANT est entré, avec son No de janvier dernier, dans sa huitième année d'existence. Cette publication, si utile à la jeunesse studieuse et si intéressante pour tous, est digne des encouragements du public.

Chaque mois, L'ETUDIANT donne à ses lecteurs une variété d'articles aussi agréables qu'instructifs. Il cause familièrement de ce qui recueille un peu partout. Il n'y a aucun doute que cette excellente publication contribue largement à la progression et au développement de l'Instruction publique. C'est pourquoi nous souhaitons à "L'ETUDIANT" une existence prospère et de nombreux lecteurs.

" LA JEUNE MERE " journal illustré—19^e année

6 francs par an. — Le numéro 60 centimes franco.

Bureaux : 35, rue du Faubourg-Montmartre, Paris

Ce journal apprend aux mères à élever leurs enfants. Il contient de précieux enseignements sur l'allaitement maternel, l'emploi du biberon, sur l'alimentation, la dentition, le sevrage, la vaccination, les soins de l'enfance et de la maternité. *La Jeune Mère* est la plus utile des publications, et le complément obligé de tous les journaux que reçoivent les jeunes femmes,

THE RIPANS TABULES regulate the stomach, liver and bowels, purify the blood, are pleasant to take, safe and always effectual. A reliable remedy for Bilioussness, Blotches on the Face, Bright's Disease, Catarrh, Colic, Constipation, Chronic Diarrhoea, Chronic Liver Trouble, Diabetes, Disordered Stomach, Dizziness, Dysentery, Dyspepsia, Eczema, Flatulence, Female Complaints, Foul Breath, Headache, Heartburn, Hives, Jaundice, Kidney Complaints, Liver Troubles, Loss of Appetite, Mental Depression, Nausea, Nettle Rash, Painful Digestion, Pimples, Rush of Blood to the Head, Sallow Complexion, Salt Rheum, Sick Headache, Skin Ach, Tired Feeling, Water Brash and every other symptom or disease that results from impure blood or a failure in the proper performance of their functions by the stomach, liver and intestines. Persons given to over-eating are benefited by taking one tabule after each meal. A continued use of the Ripans Tabules is the surest cure for obstinate constipation. They contain nothing that can be injurious to the most delicate. 1 gross \$2, ½ gross \$1.25, ¼ gross 75c, 1-24 gross 15 cents. Sent by mail postage paid. Address **THE RIPANS CHEMICAL COMPANY**, New York.



Address **THE RIPANS CHEMICAL COMPANY**, New York.

De la Librairie Lecrosnier et Babé, Éd., 23, Place de l'École-de-Médecine, Paris

*Encyclopédie d'Hygiène et de Médecine Publique
en huit volumes.*

Directeur : M. JULES ROCHARD

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

Livre I. HYGIÈNE GÉNÉRALE.—Ch. I. Introduction anthropologique par M. de Quatrefages.—Ch. II. Démographie, par M. J. Bertillon.—Ch. III. Climatologie, par MM. Leroy de Mericourt et Eugène Rochard.—Ch. IV. Pathogénie, par M. Jules Rochard.—Ch. V. Epidémiologie, par M. Léon Colin.—Ch. VI. Epizootie, par M. Nocard.

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

Livre III. HYGIÈNE URBAINE.—Chap. I. Villes en générale, par M.

Arnould.—Chap. II. Voie publique, par M. Arnould.—Chap. III. La ville souterraine, par Jules Rochard.—Chap. IV. Habitations, par MM. Léon Faucher, Richard, Vallin, Gariel.

Livre IV. HYGIÈNE RURALE, par M. Drouineau.

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

Livre VI. HYGIÈNE INDUSTRIELLE, par M. Layet.

Livre VII. HYGIÈNE MILITAIRE, par M. Morache.

Livre VIII. HYGIÈNE NAVALE, par M. Jules Rochard

Livre IX. HYGIÈNE INFANTILE, par M. Bergeron.

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

AVIS.—A partir du 1er juillet, il paraît chaque mois un fascicule de dix feuilles, avec figures et planches; les fascicules 1 à 21 sont en vente. Prix de chaque fascicule 3 fr. 50.—Souscription à l'ouvrage complet 150 francs.—Envoi franco par la poste, contre un mandat.

LE REMÈDE DU PÈRE MATHIEU!



*Donné affectuellement
Théophile Mathieu*

L'ANTIDOTE DE L'ALCOOL ENFIN TROUVÉ!
ENCORE UNE DÉCOUVERTE!

LE REMÈDE DU PÈRE MATHIEU

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

Vendu par les Pharmaciens, \$1.00 la bouteille.

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

HYPOPHOSPHITES CARRIÈRE
Syr. Hypophos. Co.

Elixir Hypophos. Co.

AVEC QUININE, TR. DE NOIX VOMIQUE ET MANGANESE

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

R. CARRIÈRE Chimiste Droguiste,

No 1341, RUE STE-CATHERINE, MONTREAL.

Téléphone, — 6141.

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

TOUTES LES MALADIES

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

LA FUCOGLYCINE GRESSY

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

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

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,
MONTRÉAL.

LA GOUTTE, LA GRAVELLE, LES RHUMATISMES

ne peuvent être guéris sans

↳ L I T H I N E ‹

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

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,
MONTRÉAL.

ANTIPYRINE EFFERVESCENTE

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

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

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

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

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

Agent général :

C. ALFRED CHOUILLOU,
MONTREAL