

## Technical and Bibliographic Notes / Notes techniques et bibliographiques

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

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

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

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

- Additional comments / Commentaires supplémentaires:      Pagination continue.

# JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

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

PARAISANT LE 25 DE CHAQUE MOIS

DIRECTEURS :

LE DR J. I. DESROCHES,

RÉDACTEUR EN CHEF,

BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

LE DR J. A. BEAUDRY,

ADMINISTRATEUR,

76, RUE ST. GABRIEL,

MONTREAL.

## AOUT 1891

ABONNEMENT : \$1.50, PAYABLE D'AVANCE.

MAISON FONDÉE EN 1859

### HENRY R. GRAY

CHIMISTE-PHARMACIEN

122 GRANDE RUE ST-LAURENT 122

AU COIN DE LA RUE LAGAUCHETIERE

**MONTREAL.**

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

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

Conditions du Journal, voir page

## SOMMAIRE

La statistique vitale de la population catholique des huit villes de la Province qui font rapport au Ministère de l'Agriculture à Ottawa.—Causerie médicale: villégiature et bains de mer.—L'hygiène du foyer.—Hygiène sociale: les spiritueux.—Le sport velocipedique et l'hygiène.—La mère et l'enfant: origine et traitement de la rougeole.—Notes d'hygiène: les chats et la diphtérie; il faut se reposer; l'écriture droite; transmission des maladies du cuir chevelu; épidémie de fièvre typhoïde; nouvelles recherches sur les causes de la fièvre typhoïde dans les hameaux et les habitations isolées.—Dictionnaire des aliments.—Conseils pratiques: hygiène du baigneur; ongle incarné; mort apparente; piqûres de cousins, de guêpes et autres animaux vénéneux; piqûres de vipère; faiblesse des reins; le soufre comme tonique; natation; faiblesse; lumière; les oreillers de plume; diarrhée dentaire des enfants.—Varia: la pratique de la médecine par les pharmaciens; safe cure.—Bibliographie.

---

---

## CONDITIONS DU JOURNAL

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

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

Les manuscrits restent la propriété du journal.

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

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

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

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

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

**ANNUAIRE CATHOLIQUE**  
DE LA NOUVELLE ANGLETERRE  
**POUR L'ANNEE 1891**  
(ONZIÈME ANNÉE)

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

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

---

**ANTOINE ROY**

AGENT-COLLECTEUR.

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

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

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

Les meilleures garanties sont fournies.

# MORTON, PHILLIPS & CIE

PAPETIERS - RELIEURS - IMPRIMEURS

1755, Rue Notre-Dame

MONTREAL

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

## COMMERCE CONSIDERABLE DANS LA PAPETERIE.

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

 Commandes exécutées avec soin et ponctualité.

---

J. A. U. BEAUDRY

ARPEUTEUR,

INGENIEUR CIVIL

ET ARCHITCETE

(Bâtisse de l'Impériale)

No 107, Rue St-Jacques,

MONTREAL.

Téléphone No 1969.



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

LE REMEDE DU  
**PERE MATHIEU !**



*Je vous affectuellement  
Théodore Mathieu*

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

**LE REMEDE DU PERE MATHIEU**  
guérit radicalement et promptement l'intempérance et déracine 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, ayant une cause autre que l'intempérance.  
*Vendu par les Pharmaciens, \$1.00 la bout.*

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

**HYPOPHOSPHITES CARRIERE**

**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.

**Syr. Hypophos. Co.**

**R. CARRIERE, Chimiste Droguiste,**

No 1341, RUE STE-CATHERINE, MONTREAL.

Téléphone, — 6141.

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

EN VENTE AU BUREAU DE CE JOURNAL

**L'HYGIENE DANS L'EDUCATION**

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

**LE DR J.-I. DESROCHES**

Brochure in 8° de 14 pages.

| L'exemplaire : - 15 centims.

**PRECEPTES DE L'HYGIENE SCOLAIRE**

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

Brochure in 8° de 14 pages.

| L'exemplaire : - 15 centims.

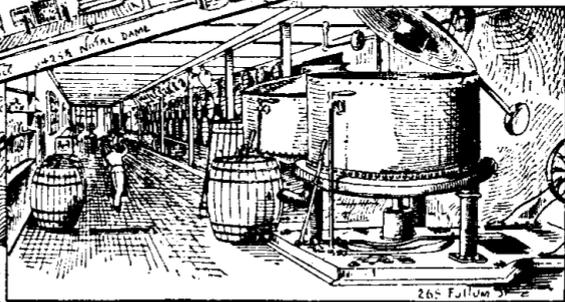
Les deux brochures : 25 centims.

# BARRÉ & C<sup>o</sup>

TRADE

MARK

## VINS CANADIENS



### MONTREAL

25 St. J. R.

### Canada



# INSTITUT VACCINOGENE

DE LA

## PROVINCE DE QUEBEC.

---

*A Messieurs les Médecins,*

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

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

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

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

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

**DR ED. GAUVREAU,**

Propriétaire et Gérant,

CHEMIN STE-FOIE, QUEBEC,

# OUVRAGES APPROUVÉS

PAR LE

*Comité Catholique du Conseil de l'Instruction Publique.*

---

## TRAITÉ ELEMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVEE

Prix : 35 centins l'unité

---

ET

## CATECHISME D'HYGIÈNE PRIVEE

Prix : 8 centins l'unité

PAR

**Le Dr J.-I. DESROCHES.**

L'HYGIÈNE PRATIQUE DE PARIS.—Le "traité élémentaire d'hygiène privée," que vient de publier notre très sympathique confrère du Canada, le Dr J.-I. Desroches, rédacteur en chef du *Journal d'Hygiène Populaire*, est un volume d'actualité, qui mérite de trouver bonne et due place dans la littérature médicale.—.....

Ne renferme-t-il pas l'exposé lucide et méthodique de toutes les questions se rattachant à l'hygiène individuelle. Et chacun sait que la santé vaut mieux que la richesse, et que c'est par la pratique de l'hygiène que nous nous assurons mieux la longévité.—.....

Nous souhaitons voir cet ouvrage pénétrer dans toutes les familles et surtout dans les maisons d'éducation.

M. CH. DURIEU, RÉDACTEUR DE "LA SCIENCE PRATIQUE" ET DU "COIN DU FEU," DE SUISSE.—.....Pour un petit journal que je dirige, intitulé le *Coin du feu*, lu spécialement dans les familles de la Suisse française, j'aurais à traiter chaque mois quelques questions d'hygiène.—M'autorisez-vous à reproduire votre "traité," en en mentionnant la provenance?

# JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE FONDÉ EN 1884

VIII<sup>e</sup> ANNÉE

MONTREAL, AOUT 1891

No 4

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

## LA STATISTIQUE VITALE DE LA POPULATION CATHOLIQUE DE HUIT VILLES DE LA PROVINCE DE QUÉBEC 1889 ET 1890

Il ne nous reste plus, pour compléter la statistique vitale de la population catholique de la province de Québec, qu'à donner celle des huit villes qui font rapport au Ministère d'Agriculture à Ottawa.

Étalons ces chiffres.

**1889**

VILLES.	POPULATION.	Naissances.	Taux par 1000 de la natalité.	Décès.	Taux par 1000 de la mortalité.
Montréal.....	140500	7330	46.79	4750	33.80
Québec.....	58500	2473	42.27	1805	30.85
Hull.....	10942	674	61.59	360	32.89
Trois-Rivières.....	8430	411	48.75	248	29.41
Sorel.....	6812	383	56.22	214	31.41
St-Hyacinthe.....	6000	301	50.16	254	42.33
St-Jean.....	4687	231	49.28	110	23.47
Sherbrooke.....	4478	227	50.69	134	29.92
Total.....	240349	12030	50.05	7875	32.72

## 1890

VILLES	POPULATION.	Naissances.	Taux par 1000 de la natalité.	Décès.	Taux par 1000 de la mortalité.
Montréal.....	148500	7393	45.83	4592	30.92
Québec.. .. .	58500	2415	41.28	1893	32.52
Hull.....	10950	677	61.82	377	34.43
Trois-Rivières.....	8400	438	52.14	289	34.40
Sorel.....	6712	348	51.84	206	30.69
St-Hyacinthe.....	6000	289	48.16	205	34.16
St-Jean.....	4602	193	41.93	139	30.20
Sherbrooke.....	4541	219	48.22	132	31.87
Total.....	248205	11972	48.64	7833	31.55

En 1889, les huit villes qui font rapport au Ministère de l'Agriculture à Ottawa, formaient une population catholique collective de 240 349 habitants. Le chiffre des naissances s'est élevé à 12 030, soit un taux de naissances de 50.05 par 1 000 habitants. Le chiffre mortuaire a atteint 7875, soit un taux de 32.72 par 1 000 de la population. Le surplus des naissances sur la mortalité a été de 4 155.

En 1890, ces huit villes formaient une population catholique de 248 205 habitants. Le chiffre des naissances a atteint 11 972, soit un taux de 48.64 par 1 000 de la population. Le chiffre de la mortalité s'est élevé à 7 833, soit un taux mortuaire de 31.55 par 1 000 de la population. Le surplus des naissances sur la mortalité a été de 4 139.

\* \* \*

Il ressort de la statistique vitale que nous avons publiée, que notre Province a perdu en consommation exagérée d'existences humaines, durant les deux dernières années, plus de

### 23 000 VIES.

C'est ce que nous essaierons de démontrer dans un prochain numéro.

DR J.-I. DESROCHES.

### CAUSERIE MEDICALE Villégiature et bains de mer

Rousseau aurait voulu voir tous les hommes retourner à la vie pastorale. Sans tomber dans les exagérations de ce "romancier

de l'état sauvage", comme l'appel de Bonald, il faut bien admettre qu'au point de vue de l'hygiène, l'air des champs est préférable à celui des villes, surtout pendant l'été. En effet, lorsque viennent les grandes chaleurs, toutes les fermentations malsaines s'activent à la fois. C'est alors que nos rues exhalent ces odeurs fétides provenant du fonctionnement vicieux des égouts ou de la façon dont s'opèrent les vidanges. Elles incriminent la vigilance de la municipalité, car, dit Fonssagrives, une ville doit toujours atteindre l'inodorate, et on peut lui appliquer, en le modifiant, ce mot de Plante : *Ecistor ! urbs bene olet quæ nihil olet*. Or il est bien peu de villes qui tendent à cet idéal, et le plus souvent, pendant les chaleurs de l'été, nous n'avons qu'à choisir entre la poussière qui nous aveugle et les vapeurs énervantes et nauséuses qui se dégagent du macadam.

Aussi, n'est-il pas étonnant, lorsqu'arrive le mois de juillet, de voir, chaque année, la population des villes émigrer vers la campagne. Cette coutume tend à se généraliser de plus en plus. Autrefois la villégiature était le privilège des grands seigneurs et des gens de fortune qui allaient passer l'été dans leurs terres. Aujourd'hui elle s'est imposée à toutes les classes aisées de la société. C'est une nécessité morale et physique à laquelle chacun sent le besoin d'obéir. Quand arrivent les grandes chaleurs, les citadins s'empressent de fuir l'atmosphère lourde, étouffante de leurs quartiers pour aller jouir de l'air de la campagne, de la vue des grands bois, des champs en culture. Puis, après s'être retrempés dans la vie libre pendant quelques semaines, ils rentreront à l'automne frais et dispos, souvent après avoir refait leur santé plus ou moins compromise.

Douce santé, de langueur ennemie,  
De jeu, de ris, de tous plaisirs amis,  
Gentil réveil de la force endormie,  
Douce santé ! CL. MAROT.

\*  
\* \*

L'habitant des campagnes passe la plus grande partie de son existence en plein air. C'est sans aucun doute dans la facilité qu'il a d'y puiser largement la quantité d'oxygène qui lui est nécessaire, dans la possibilité où il se trouve de respirer à pleins poumons un air vivifiant, qu'il faut chercher en grande partie le secret de sa vigueur. On peut affirmer, sans aller trop loin, qu'un air pur,

bien oxygéné est plus indispensable à la santé que l'aliment lui-même. En effet, pour passer dans notre sang et réparer nos organes, il faut que l'aliment, transformé par les phénomènes de la digestion, reçoive, dans le poumon, l'influence nécessaire d'un air vivifiant.

Ces propriétés vivifiantes, l'air atmosphérique des campagnes, à quoi les doit-il ? En premier lieu, il est moins riche en acide carbonique que celui des villes, puis il contient un gaz ayant des propriétés très actives : l'ozone. Qui de nous n'a été frappé, le matin, à la campagne, lorsque, ouvrant tout à coup sa fenêtre, il respire à pleine poitrine l'air pur des montagnes, des bois, et surtout de la mer, d'une impression fugitive, d'une odeur de marée, odeur vivifiante plutôt qu'agréable, rude et excitante, même à cet état de dilution. Chacun connaît, pour l'avoir éprouvé lui-même, le sentiment de bien-être que procure une promenade matinale à travers les bois, surtout quand la nuit précédente a été marquée par un orage. C'est là l'effet de l'ozone, état particulier sous lequel se présente l'oxygène électrisé.

L'ozone est un oxydant très énergique, et une de ses propriétés incontestables est d'exciter vivement les voies respiratoires. Aussi Boeckel de Strasbourg a-t-il constaté que les bronchites se multiplient jusqu'à former une véritable épidémie lorsqu'il est en excès dans l'atmosphère. En outre, ce médecin a pu déterminer des inflammations de poumons chez certains animaux en leur faisant respirer un air fortement ozonisé. Au contraire, l'ozone, en quantité normale, ne donne lieu à aucun phénomène pathologique chez les individus en santé ; il agit sur eux, comme la lumière, par la stimulation de la vie,

En outre, le pouvoir désinfectant de l'ozone est énorme. Schenbein a démontré que l'air chargé de 1/1600 d'ozone est capable de désinfecter 540 fois son volume d'air chargé d'émanations de chairs putréfiées. Aussi l'on a cru pouvoir établir une relation entre son absence, sa réapparition, son accroissement dans l'atmosphère et l'arrivée ou la disparition de certaines épidémies. Le Dr Cook qui a longtemps pratiqué dans l'Inde, prétend qu'il existe une connexité évidente entre l'évanouissement ou l'augmentation de l'ozone atmosphérique et l'apparition du choléra, de la dysenterie et des fièvres intermittentes dans ce pays.

Toujours est-il que, sans vouloir attribuer à l'absence de l'ozone dans l'air une importance exagérée dans la production des maladies épidémiques, il est difficile de nier l'action bienfaisante de ce gaz sur l'organisme.

La végétation joue très probablement un rôle important dans la production de l'ozone. Elle agit encore d'une autre façon pour vivifier l'air des campagnes et lui conserver sa pureté. Il existe, en effet, une corrélation intime entre la vie des plantes et celle des animaux. La plante, pendant le jour, s'empare de l'acide carbonique de l'air, fixe le carbone dans ses tissus et dégage de l'oxygène dans l'atmosphère. Il y a donc sous ce rapport antagonisme entre la plante et l'animal. L'oxygène enlevé à l'atmosphère par les animaux est restitué par les végétaux ; les premiers consomment de l'oxygène, les seconds produisent de l'oxygène. Les premiers exhalent de l'acide carbonique, les seconds vivent de l'acide carbonique. En résumé : l'animal vicie l'air ! la plante l'épure. Dumas a admirablement formulé ces phénomènes d'échange : " Tout ce que l'air donne aux plantes, les plantes le cèdent aux animaux, les animaux le rendent à l'air ; cercle éternel dans lequel la vie s'agite et se manifeste ; mais où la matière ne fait que changer de place."

\*  
\* \*  
\*

Pour que la villégiature estivale remplisse son but, qu'elle soit un repos pour le corps et pour l'esprit, il faut, dit le Dr Rochard, qu'elle soit dirigée par la raison et aussi par l'hygiène. Leurs conseils ne s'adressent pas aux gens par lesquels le déplacement n'est qu'une affaire de mode, qui ne demandent qu'à continuer, loin de la ville, la vie à outrance qu'ils y mènent et vont chercher sur les plages en vogue, les bals, les veilles prolongées, les toilettes tapageuses et les plaisirs bruyants qui sont devenus les éléments indispensables de leur existence désœuvrée. Ceux-là ne s'occupent guère de l'hygiène, et l'hygiène n'en a pas souci. Elle s'adresse aux gens de labour, aux chefs de familles qui désirent utiliser, le mieux possible, pour leur bien-être et celui de leurs, les courtes vacances qu'ils prélèvent à grand peine sur leurs utiles travaux.

Et d'abord la direction à suivre n'est pas chose indifférente. On peut employer ses vacances à faire un voyage d'agrément ou les

passer à la campagne ; on peut en profiter pour aller aux bains de mer ou pour se rendre dans une station thermale. Chacune de ces destinations à ses avantages, et répond à des indications particulières. Ainsi, par exemple, les plages maritimes conviennent à merveille aux gens qui ne sont pas trop excitables : aux dyspeptiques, aux strumeux et surtout aux enfants lymphatiques qui remplissent leurs poumons de l'air vivifiant et salubre que leur apporte le vent du large. Mais il n'en est plus de même pour les personnes débiles, nerveuses, qui ont besoin de vivre dans un calme absolu, d'une existence purement végétative. Que ce soit le chagrin, les soucis ou l'abus des émotions et des plaisirs qui les aient amenées là, elles sont arrivées à la limite étroite qui sépare le malaise habituel de la maladie déclarée. Aussi, la tranquillité des champs, le silence et la solitude des bois, cette paix profonde, cette suprême indifférence dont s'enveloppe la nature, exercent-ils une action puissamment bienfaisante sur leur organisme épuisé. Les surmenés et les nerveux n'ont aucun bénéfice à retirer des places d'eau si fréquentées où l'on ne fait que reprendre sur de nouveaux frais la vie mondaine et les plaisirs éternuants de la ville. Ce qui leur conviendrait le mieux c'est le séjour des montagnes qui bordent notre beau fleuve, tout au nord de Québec : cet air tonifie le cœur et la respiration, stimule l'appétit, relève la nutrition générale, procure un bon sommeil et fortifie conséquemment le système nerveux ; c'est le climat sédatif par excellence ; et il suffit, pour s'en convaincre, de jeter un coup d'œil sur ces petits vallons qu'estompe une brume légère et dans lesquels tout semble sommeiller, les hommes comme les animaux.

\* \* \*

Mais, s'il est vrai de dire que le séjour des plages ne convient pas à tous les tempéraments, les bains de mer sont encore moins favorables à ceux qui sont trop faciles ou trop impressionnables. L'élément le plus actif des bains, c'est leur température, et sous ce rapport l'eau n'a pas les mêmes propriétés sur toutes les plages. Ainsi l'eau de la Malbaie est certainement plus froide que celle de Cacouna, de la Rivière du Loup ou de Kamouraska ; elle procure, il est vrai, aux organisations saines et valides une agréable réaction, mais elle glace et stupéfie les personnes affaiblies et usées qui n'ont ni force ni chaleur à perdre. Celles-ci doivent se conten-

ter du bain tempéré (de 24 à 30° centigrades) qui produit sur la peau l'impression d'une chaleur douce et agréable qui se propage aux organes intérieurs. Sous son influence, il s'opère une sorte de détente générale accompagnée d'un sentiment de bien-être et de calme.

L'eau est à peu près 700 fois plus dense que l'air, et comme la conductibilité pour le calorique est en raison directe de la densité, on comprend pourquoi l'eau nous paraît toujours ou plus froide ou plus chaude que l'air. Dans le même temps le contact d'un plus grand nombre de molécules rend plus prompt et plus intense l'addition ou la déperdition du calorique. D'ailleurs l'impression produite par un bain froid, frais ou même tempéré varie selon l'âge, l'état de santé, la constitution et surtout l'habitude des sujets. Ici la sensation individuelle remplace le thermomètre ; c'est elle, c'est-à-dire le moi impressionné dans la peau réagissant par les centres nerveux, qui prononce sur l'effet thermique du bain, et le reconnaît frais, froid, tempéré, chaud, suivant la manière dont il s'y trouve affecté.

Ainsi le Dr Nacquart, familiarisé avec les bains froids, éprouvait des spasmes et une vive anxiété dans une eau à 27° Réaumur. Le professeur Rostan parle d'une vieille femme qui n'avait jamais pu prendre de bains de sa vie ; sa répugnance était telle qu'elle étouffait, suffocait, perdait connaissance aussitôt qu'elle se plongeait dans l'eau. Il en est d'autres, au contraire, qui se plongent sans inconvénient dans l'eau d'une rivière ou dans la mer à l'époque la plus rigoureuse de la saison. Rostan raconte, à ce propos, une assez curieuse anecdote. Un indigène des bords de la Tamise, visitant un jour les curiosités du sommet du Saint-Bernard, en compagnie de plusieurs religieux, arriva près d'un lac aux eaux presque toujours glacées, et qui ne nourrissaient aucun poisson. L'anglais en manifesta sa surprise aux bons pères qui lui répondent qu'aucun poisson ne pourrait vivre dans une eau si froide. Notre insulaire se dépouilla aussitôt de ses vêtements, plonge dans le lac à plusieurs reprises, s'y livre à tous les ébats qui distinguent les nageurs consommés, puis sort de cette baignoire improvisée, et dit froidement aux religieux stupéfaits : "Mes bons pères, vos poissons sont des imbéciles."

L'anémie très prononcée, les affections du cœur, du poumon et

du centre nerveux, le rhumatisme, la tendance aux hémorrhagies et aux crachements de sang surtout sont des contre-indications formelles aux bains froids ; il en est de même de la disposition aux irritations bronchites et à toutes les irritations que le froid ramène aisément. Il faut également les interdire aux très petits enfants qui se refroidissent très facilement, et qui n'ont pas le pouvoir de réagir. Les vieillards doivent aussi s'en abstenir, car l'immersion dans l'eau froide les expose à des congestions internes d'autant plus à craindre que la réaction est plus lente et plus incertaine. On cite quelques exceptions : j'ai connu un vieux médecin de Québec qui, à l'âge de 75 ans, se plongeait en plein hiver dans un bain glacé ; mais, comme le fait remarquer Lévy, privilège ne fait pas loi, et quand Bacon a dit : "*Lavatis in frigida aqua bona ad longitudinem vite,*" il faisait allusion sans doute à la solidarité des différents âges de la vie : la force et la vigueur acquises par l'adulte dans les bains froids sont des bénéfices pour le vieillard. En somme, tout cela revient à dire que les bains froids ne conviennent pas aux malades et à ceux qui sont en passe de le devenir.

Le froid est l'élément capital de l'action des bains dans nos places d'eau les plus fréquentées, telles que la Malbaie, Tadousac, Cacoua, etc. Les premières immersions sont pénibles pour la plupart des gens. Elles donnent lieu à un sentiment de suffocation et de constriction thoracique ; la respiration devient haletante, entrecoupée ; la peau se décolore et se contracte en chair de poule ; le cœur lutte avec effort contre un véritable obstacle de la circulation du sang. Les baigneurs novices grelottent et deviennent violets. Le choc des vagues fait l'effet d'une douche permanente qui les étonne et les fatigue. Mais cette première impression est vite domptée. Au bout de deux ou trois minutes succède le calme, la respiration s'agrandit, la poitrine se dilate, la peau s'échauffe. Cette sensation de bien-être dure quinze à vingt minutes et se termine par le retour graduel du malaise et du froid ; il est alors temps de quitter l'eau ; si l'on y reste, des frissons, un tremblement général s'empare du corps, et l'on s'expose à des accidents plus ou moins graves. Au sortir de l'eau la réaction s'opère lentement, les fonctions reprennent leur équilibre normal, le pouls s'accélère, la chaleur se rétablit, et le baigneur éprouve un sentiment général de force, de

bien-être et de légèreté auquel l'âme et l'intelligence ne restent pas étrangères.

Les bains de mer procurent d'excellents effets consécutifs quand on en a pris un certain nombre ; ils sont essentiellement toniques et donnent à l'organisme le don de réagir contre les intempéries. Ils ravivent les sources de l'innervation épuisée par un excès de travail, et sous leur action sédative le sommeil redevient plus calme, plus profond. Avec les forces nerveuses se relève l'action musculaire ; les personnes délicates s'étonnent de faire sans fatigue des promenades et des exercices dont elles se savaient incapables auparavant ; l'appétit est plus vif, les digestions plus faciles. Bien des gens dont la constitution était originairement débile, doivent aux bains de mer une vigueur qui leur permet de supporter la fatigue des marches, de braver impunément le froid et le chaud. Mais c'est dans la scrofule, le lymphatisme et le rachitisme que ces bains remportent leurs véritables triomphes en activant la nutrition et la croissance chez les enfants ainsi congénitalement tarés.

Les matières que l'eau tient en dissolution communiquent aux bains des propriétés spécifiques ; ainsi le chlorure de sodium que contient l'eau de mer stimule la peau, agace les papilles nerveuses dont elle est parsemée, y détermine une circulation plus active. Qui ne se rappelle la vive impression que l'on éprouve en plongeant dans les eaux de la Malbaie ? On se croirait dans un milieu hérissé de pointes aiguës. D'un autre côté le va et vient continu du flot produit une sorte de massage. C'est surtout dans les bains de mer que l'on peut apprécier la gradation des effets de l'eau en mouvement. Les percussions modérées de la vague, dit Gaudet, sont un exercice salutaire ; les muscles y répondent par une énergie proportionnelle de contraction, afin de maintenir le corps en équilibre : cette espèce de lutte à poses infiniment variées constitue une véritable et fructueuse gymnastique.

Mais, tout de même, il ne faut pas prolonger outre mesure la durée du bain ; elle varie nécessairement suivant l'âge, l'habitude, les constitutions, l'impressionnabilité des sujets, la promptitude et l'énergie des réactions nerveuse et circulatoire. Le séjour dans l'eau peut se prolonger de 1 à 3 minutes, de 5 à 10, de 10 à 20 et même 30, suivant les cas. La règle, c'est que l'on doit sortir de l'eau avant l'apparition du deuxième frisson. On ne peut donc

fixer d'une manière absolue la durée des bains de mer, mais il est rarement utile de les prolonger au delà d'un quart d'heure.

Il est bon de prendre un léger exercice avant et après le bain, sans toutefois aller jusqu'à la fatigue, car alors le corps serait désarmé contre l'impression de l'eau froide et ne trouverait plus en sa calorificité, épuisé par une longue transpiration, assez de ressources pour la réaction. Alexandre le Grand faillit perdre la vie pour s'être baigné, étant en sueur, dans la Rivière du Cydnus. Cependant on ne craindra pas d'entrer dans l'eau ayant chaud, pourvu que la respiration et la circulation ne soient pas trop accélérées ; les jeunes Romains, à l'issue des exercices du Champs-de-Mars, se précipitaient dans le Tibre. Le baigneur doit se déshabiller rapidement, afin de conserver sa température ; une ou deux aspersions préalables sur la tête préviendront la congestion de ce côté, mais il serait utile de bien couvrir et isoler les cheveux sous une toile imperméable, car on a remarqué que les bains nuisent au bon état de la chevelure.

Au sortir de l'eau le baigneur se hâte de s'essuyer, de s'habiller et de marcher d'un bon pas afin d'aider la réaction qui produit un sentiment de bien-être, de souplesse et de légèreté. Si la réaction est lente, difficile, on frictionne la peau avec une serviette rude ou une brosse, et l'on se donne plus de mouvement. Enfin, dans les cas les plus laborieux il peut être indiqué de se mettre au lit, de se couvrir et de provoquer le retour de la chaleur et de la circulation par l'ingestion des boissons chaudes.

Il est nécessaire de se donner dans l'eau le plus de mouvement possible. Il y a deux choses dans le bain de mer : l'action de l'eau froide et salée dans laquelle on se plonge et l'exercice auquel on se livre et qui peut, avec l'éducation, devenir un talent des plus précieux. La natation n'est pas un art d'agrément, mais de nécessité. Elle est de tous les exercices physiques, le plus hygiénique et le plus utile tout à la fois. C'est le plus hygiénique parce qu'aucun autre ne favorise au même degré le développement des muscles et l'extension de la poitrine, tout en contribuant à entretenir la propreté du corps. Mais la natation est, en outre, le plus utile des exercices parcequ'elle permet de sauver sa vie et celle des autres. L'homme n'est pas organisé pour nager comme la plupart des animaux qui savent nager sans l'avoir appris, mais,

par l'habitude, il peut acquérir une grande habileté dans ce genre d'exercice. L'histoire cite quelques faits étonnants. On connaît Léandre d'Abydos qui, chaque nuit, traversait l'Hellespont à la nage, pour aller à Sestos, voir Héro. Bien des siècles plus tard, Byron, un excellent nageur, malgré son pied bot, exécuta la même traverse avec son ami, le lieutenant Ekenhead. Il a raconté lui-même cet exploit dans des vers de *Childe Harold*. L'Hellespont n'a guère plus d'un mille de largeur. Mais, de nos jours, nous avons vu d'intrépides nageurs parcourir, sans prendre pied et sans se reposer, des distances plus considérables. Ainsi, il y a quelques années, un amateur français se rendait de Paris à Asnières (25 kilomètres) en cinq heures et demie ; qui ne se rappelle encore les audacieuses entreprises de ce genre du fameux américain Bayton.

Cependant il arrive souvent que les meilleurs nageurs se noient dans les naufrages parcequ'ils s'exposent plus que les autres en se dévouant à quelque mission périlleuse ou en essayant de sauver leurs compagnons. Mais qu'importe ? Le maréchal Soult avait coutume de dire : " A la guerre, ce sont toujours les mêmes qui se font tuer." Eh bien ! à la mer, ajoute le Dr Rochard, ce sont toujours les mêmes qui se noient, et tant pis pour les autres. Ce ne sont pas ceux qui meurent en faisant leur devoir qui sont à plaindre, ce sont les malheureux qui sont dans l'impuissance de le remplir.

DR A. VALLÉE.

---

### L'HYGIÈNE DU FOYER

C'est l'hygiène surtout qu'il importe de pratiquer dans l'aménagement et aussi dans le choix de la maison domestique, car l'attention qu'il faut porter à chaque détail doit embrasser le dehors immédiat du logis, aussi bien que le dedans. L'ordre, qui est la première des vertus, comprend la justesse, l'arrangement, la simplicité, et, par dessus tout, la propreté. Il commence au grenier et ne finit nulle part. On néglige trop souvent dans les nettoyages périodiques certaines pièces, soit du sous sol, soit des combles de la maison, c'est un grand tort, car de ces chambres inhabitées partent des exhalaisons qui vicient l'air du logis tout entier ; il s'accumule dans les sous-sol des débris végétaux, et dans les greniers de la poussière : de là se dégagent des microbes pestilentiels.

Dans les grandes villes les conduits et les égouts sont une grande source d'infection, qu'il est extrêmement difficile de combattre, mais c'est un grand point pour l'hygiène que de tenir absolument propres toutes les conduites de la maison avec de l'eau chaude additionnée de chaux, de soude ou de sel.

Que la cour soit grande ou non, il ne faut jamais déposer des débris, ni d'ordures. Si on laisse s'amonceler les décombres, on s'étonne de la quantité considérable qui s'est produite au bout de quelques jours seulement. Tout ce qui est inutile, bon à rien, obsolète et devrait être éliminé de la maison de famille.

Nous montrons en général une grande indifférence pour tout ce qui entoure nos maisons de campagne, lesquelles sont parfois isolées, en dehors de l'action de l'édilité. Toute l'eau souillée doit être amenée à une grande distance de la maison, et jamais on ne doit la laisser croupir à l'air libre. Faute de mieux on amène souvent les eaux par des conduits à une sorte de piscine ou de mare couverte, mais cette méthode, la plus commode et la plus économique, présente un grave inconvénient pour la santé. La terre environnante, bientôt saturée, devient humide et moite et exhale de sa surface des émanations malsaines. Si l'eau est fournie à la maison par un puits, ce puits devrait être strictement à l'abri de toute imprégnation possible de dépôts suspects. Nous nous rappelons un exemple de la corruption d'un puits par une vacherie, et un autre exemple par une raffinerie de pétrole, située à une distance de 120 pieds ou un peu plus.

Le mal peut mettre des années à se manifester, mais il vient un moment où il se produit. Des puits ouverts d'un usage fréquent sont préférables aux puits fermés; l'air les purifie continuellement.

Les dépendances habituelles d'une maison de campagne sont les constructions extérieures comprenant l'étable, le poullailier, etc.

Il faut qu'elles soient accessibles facilement de la maison, mais n'en viennent contrarier en rien les bonnes conditions hygiéniques. La santé est la première chose qu'on doit considérer, et l'on ne doit laisser subsister rien qui puisse y porter atteinte. A cet égard une grande responsabilité incombe aux parents, aux chefs de famille.

Dr D...

## HYGIENE SOCIALE

**Les spiritueux**

D'après les rapports officiels, la consommation des spiritueux, a atteint, l'année dernière, tout près de trois millions de gallons, soit près de quatre-vingt-dix-mille gallons de plus que la consommation moyenne des cinq dernières années, et six cent trente-quatre mille gallons de plus que l'année précédente ; et si l'on songe qu'en France, pays essentiellement vignoble, les eaux-de-vie de vin n'entre que pour un trente-cinquième de la consommation totale, il faut admettre qu'ici, au moins les 99 centièmes et demi, si ce n'est plus, ne sont que des esprits d'industrie.

A ce sujet, nous serions curieux de voir dresser une statistique des cas d'aliénation mentale, des suicides et crimes dont cette consommation est cause, persuadé qu'une progression lugubre existe dans les mêmes rapports avec la consommation ; ce serait un document remarquable à établir et utile à tous points de vue.

Tandis qu'en Europe, en France plus particulièrement, l'alcool ne s'infiltré guère que chez l'ouvrier et le paysan, et que les classes élevées s'en sont affranchies, il en est, on pourrait le dire, le contraire au Canada : en France, dans le monde, une ébriété, même légère, passe pour une haute inconvenance, et l'alcoolisme vous met hors la loi ; en est-il de même ici ? nous laisserons à d'autres le soin d'y répondre.

L'ouvrier, l'employé, lorsqu'il se réveille après un sommeil souvent pénible, éprouve un malaise indéfinissable, un état nauséux souvent causé par les libations de la veille et qui le portent à recommencer.

Si c'est une matinée fraîche, sombre, il marche à l'ouvrage en songeant à la journée qui va commencer, pensif, il va devant lui rêveur, quelquefois triste ; un bar se rencontre sur son chemin, il y entre, se fait servir un whisky, l'avale d'un trait. Alors tout change : un sentiment de chaleur et de bien-être, une sensation de vigueur remplace le malaise de tout à l'heure ; l'idée est moins sombre, et le travailleur remis se rend à l'ouvrage pour ainsi dire soulagé. Nous n'aurons pas la force de jeter la pierre à celui-là et cependant, c'est là le péril ; cet alcool pris à jeun, tombant dans un estomac vide et reposé, y cause une sorte de brûlure qui, se

reproduisant tous les jours, finit par altérer les fibres, de là une suite d'affections de l'estomac ; et puis, c'est le premier pas vers l'alcoolisme.

Le bien-être produit par le premier verre ne tarde pas à s'épuiser, on revient à la charge, seul ou avec des amis que l'on entraîne ; puis on recommence, si l'on a quelques centins de trop, et parfois c'est la fête complète. Alors, à une heure tardive, on rentre à la maison, on s'irrite contre les malheureuses victimes de son intempérance, on emporte la honte et un mauvais exemple.

Et, si l'habitude s'enracine, les séances aux bars deviennent plus longues, quelques verres ne suffisent plus, une forte partie du gain y passe, la misère et les dettes arrivent à grands pas, la santé s'altère, puis vient un jour où il faut entrer à l'hôpital, quand ce n'est pas ailleurs.

Voilà pour l'ouvrier ; pour le fils de famille, s'il n'a personne pour le tenir, c'est encore plus dégradant ; n'ayant pas le mouvement de l'ouvrier, c'est bientôt les douleurs, la paralysie qui l'empoignent, la tête et la mémoire s'envolent, le dégoût du travail s'ensuit, et les uns comme les autres ne peuvent léguer à la famille ou à l'Etat que des êtres chétifs, faibles d'esprit, souvent de jeunes recrues de l'armée du vice et du crime.

Qu'on observe un peu la cour du Recorder, qu'on s'enquière un peu de délits, tant ceux sur lesquels on ferme les yeux que ceux qui voient le grand jour, et les esprits sincères diront que nous n'exagérons rien.

Que faire ? direz-vous. La tâche est difficile, car on ne parviendra pas plus à supprimer l'ivrognerie ou l'alcoolisme qu'on n'est arrivé à faire disparaître le vol et le meurtre, ce qui n'empêche pas de les poursuivre. Mais ne nous flattons guère de l'espoir de corriger un alcoolique ; si ce vice n'est pas absolument incurable, il s'en faut bien peu ; il faut pour l'individu atteint une forte dose d'énergie et de caractère, pour ceux qui l'entourent une patience et une sévérité rares, et encore..... Dans le cas d'une guérison, par ces moyens, nous nous demandons toujours, si la guérison est complète, et si l'individu qui a bu, se trouvant placé dans un milieu favorable à la récidive, ne failira pas encore.

Pour ces motifs, c'est surtout à prévenir cette terrible habitude

qu'il faut s'appliquer, et c'est surtout sur la préservation des jeunes sujets que repose la tâche de la société en général.

Les moyens à employer pour diminuer les ravages de l'alcoolisme ont été discutés partout dans les congrès, dans des assemblées, dans les journaux, mais on a toujours formulé que des vœux. Aucune nation n'est encore parvenue à résoudre le problème ; on a fondé des sociétés de tempérance, publié des pamphlets, fait de la propagande par tous les moyens ; certains pays se sont armés de lois répressives ; aucun moyen n'a complètement réussi, mais tous ont eu de bons effets.

Rappelons ce que disait M. Everest, ministre à Washington, à propos des dix dernières années aux Etats-Unis : " Depuis dix ans, disait-il, l'alcool nous a coûté une dépense directe de trois milliards, une dépense indirecte de 600 millions. Il a détruit 300 000 individus, envoyé 100 000 enfants aux maisons des pauvres, consigné au moins 190 000 personnes dans les prisons, et 10 000 dans les asiles d'aliénés ; il a poussé à 1 900 assassinats, causé 2 000 suicides, incendié ou détruit pour 50 millions de propriétés, fait 200 000 veuves et 1 million d'orphelins : voilà son bilan. "

L'Angleterre dépense chaque année 600 millions de piastres en liqueurs fortes, malgré un droit de près de 4 dollars par gallon d'alcool, et l'on évalue à cent mille les décès causés en Grande-Bretagne des suites de l'alcoolisme : on voit par ces chiffres que les sociétés de tempérance ont encore beaucoup à faire dans ces pays comme au Canada ; mais, comme nous l'avons fait pressentir, le meilleur remède, celui auquel doivent tendre toutes les sociétés contre les abus, c'est la propagation de l'instruction, c'est la suppression de l'ignorance.

Du jour où tout le monde sera bien convaincu que l'alcool est un poison, que celui qui en use compromet sa santé, et que celui qui en abuse a pour perspective l'hôpital ou l'asile d'aliénés, qu'on aura fait voir des exemples vivants à la masse incrédule, ce jour-là, il y aura encore des alcooliques, mais soyez certains qu'ils seront en petit nombre, et que leur exemple ne sera plus un danger.

Puis, comme complément, créer des cafés de tempérance, apporter le vin libre de tous droits au Canada, installer des brasseries au

lieu et place de bars, afin que l'on se porte sur des consommations inoffensives ou des boissons fermentées, car comme l'a si bien démontré M. Yves Guyot, ministre des travaux publics de France, l'alcoolisme disparaît des populations au fur et à mesure qu'elles sont bien traitées.

La question est si importante qu'en France, où l'alcool à une importance autrement moindre qu'ici dans la consommation, dans un congrès à la suite duquel la discussion vint au sénat, une des propositions les mieux discutées et les mieux accueillies fut celle de Alglave, professeur à la faculté de droit de Paris, qui se résumait ainsi : " Faire supporter tout l'impôt par l'alcool consommé, et ne laisser consommer que de l'alcool chimiquement pur."

Le même principe s'expliquerait avec encore plus de raison ici : dégrever les vins, le cidre, la bière qui sont des boissons inoffensives et rattraper cette ressource de l'Etat en imposant encore les alcools ; d'un autre côté, n'admettre pour la consommation que des produits dont l'analyse aura démontré la bonté.

Un autre moyen qui, lui aussi, aurait quelque effet, croyons-nous, c'est la poursuite des délinquants en bonne règle. Remarquez que nous disons *délinquants*, car on considère l'ivresse, en France, comme un délit, tandis qu'ici ce n'est que le scandale de la rue que l'on poursuit.

L'ivresse seule entraîne à Montréal environ 3 000 condamnations par an à la cour de Recorder, mais ce qu'on y poursuit c'est d'avoir gêner la circulation, le refus de travailler pour vivre, les insultes aux agents, etc. N'est-ce pas un délit que commet celui qui perd la faculté de diriger ses actes, ruine sa famille, compromet l'avenir de ses enfants et les pervertit par le mauvais exemple ? et quelle excuse à cela, aucune. Et si l'on veut bien reconnaître avec nous qu'il y a vraiment délit, on devra déclarer complice, le propriétaire de bar qui permet à un homme ayant déjà bu, de séjourner plus longtemps dans son établissement. On veut diminuer le nombre des bars, c'est là un moyen qui n'aurait rien d'arbitraire et qui ferait ouvrir l'œil aux propriétaires actuels.

En résumé, nous voyons comme les meilleurs remèdes contre l'alcool : 1. Répandre l'instruction dans la masse. 2. Société de tempérance par boissons fermentées. 3. Elévation des droits de

l'alcool et dégrevement d'autant sur les vins. 4. Une loi sévère contre l'ivresse et les débitants en défaut.

Car ne songeons pas à sa suppression, ou même seulement à l'intervention seule du gouvernement ; ce serait une utopie. L'alcool joue même un grand rôle dans les élections ; il coule pour tous les partis, et nous connaissons nombre des représentants du pays qui sans lui seraient encore simples électeurs : c'est donc de la reconnaissance que certains lui doivent pour l'instant, et une force future que d'autres se réservent pour l'avenir. Avec un pareil adversaire, la lutte n'est pas égale, et il n'est pas trop de se liguer en masse, si on veut diminuer ses effets et ses désastres.

Nous ne nous étendrons guère plus sur ce sujet, et maintenant que nous avons vu à peu près les effets de l'alcool sur l'économie et les moyens que nous croyons propres à devoir en diminuer les abus, nous allons jeter un coup d'œil sur les diverses espèces de boissons alcooliques et sur les fraudes dont elles sont sujettes.

L'alcool entre pour base principale dans la fabrication de quantités de liqueurs ; il faut donc avoir avant tout de bon alcool. On le rectifie en le distillant lentement, à feu doux ; une partie de l'alcool livré par le commerce qui le tire de diverses sources, ainsi que nous l'avons vu dans notre premier article des spiritueux. Pour le concentrer, on redistille l'alcool rectifié sur des nitrates de chaux où des acétates de potasse, corps avides d'eau ; enfin on peut obtenir l'alcool absolu, en mélangeant de l'alcool rectifié et concentré avec un tiers de son volume de chaux vive en poudre qu'on laisse en présence dans une étuve pendant 2 ou 3 jours ; après quoi on distille lentement au bain marie. (*A suivre.*)

---

## LE SPORT VELOCIPEDIQUE ET L'HYGIENE.

J'ai suivi avec intérêt la petite polémique entamée dans le *Journal de médecine* à propos du sport vélocipédique dans ses rapports avec l'hygiène. Tandis que le docteur Maistre se montre un partisan absolu de cet exercice pour les adolescents, vous apportez quelques réserves qui sont motivées par des considérations physiologiques très scientifiques.

Je suis moi-même un *cycliste* convaincu ; voilà plus de dix ans que je me livre à ce sport que j'ai développé chez mes enfants. Permettez-moi donc de vous donner un avis motivé.

Avant tout je dois dire que la vélocipédie doit être, chez les adolescents, pratiquée avec quelques réserves. Elle doit, comme tous les exercices physiques demandant un effort musculaire considérable, être employée avec modération. Mais je vais reprendre une à une chacune de vos objections.

Vous remarquez avec raison qu'un grand nombre de cyclistes se courbent en avant *pour obtenir le maximum de force*. Je reconnais avec vous que c'est là une pratique détestable qui peut tout au plus s'excuser chez des individus entraînés qui désirent obtenir un maximum de vitesse dans un temps déterminé. Le veloceman qui pousse la vélocipédie à ce point pourra remporter des victoires dans un concours, mais ce sera au détriment de sa santé et, je n'hésite pas à déclarer, que l'exercice poussé à ce point serait certainement nuisible à un adolescent.

C'est seulement lorsqu'il doit déployer de tels efforts que le cycliste se tient courbé sur sa machine. Lorsqu'il s'agit d'obtenir un exercice salubre, c'est-à-dire une vitesse moyenne de 12 kilomètres à l'heure, l'adolescent doit se tenir droit sur l'appareil, dans une position qui présente la plus grande analogie avec celle de l'équitation.

J'ai parcouru ainsi, sans fatigue, avec mes fils, et sans entraînement préalable, des distances quotidiennes de 40 à 50 kilomètres et cela pendant toute la durée des vacances.

Mais où je ne suis plus d'accord, c'est lorsqu'on dit que la marche est supérieure à la vélocipédie. Le cycliste placé dans les conditions d'exercice modéré, déploie toutes les forces de son système musculaire. Les muscles cruraux et jumeaux sont activés pour le mouvement des pédales, la masse lombaire pour le maintien en équilibre ; pour la montée, les muscles du bras et de la poitrine viennent également apporter leur concours.

Ajoutons que l'adolescent prend sur la bicyclette une adresse, une habileté, une assurance que ne peut donner la marche. La natation seule peut être comparée à la vélocipédie pour les avantages qu'elle procure.

Je termine en répétant que l'adolescent doit faire du bicycle un instrument d'usage et non de course. Une vitesse moyenne de 12 kilom. durant trois ou quatre heures par jour avec intervalle de repos ; telle est la dose de vélocipédie permise à un adolescent.

A. LUTAUD,

## LA MÈRE ET L'ENFANT

### Origine et traitement de la rougeole

La rougeole qui est contagieuse, peut se propager, non seulement par le contact directe avec la personne malade, mais par le linge, les vêtements, etc. ; elle peut même être transportée à de longues distances par des vêtements infectés, ou par des personnes bien portantes, qui ont été avec le malade. C'est spécialement une maladie d'enfants, bien que les petits enfants en nourrice soient ordinairement exempts et qu'il ne soit pas rare d'en voir atteints des adultes.

C'est le plus souvent une maladie épidémique, mais les cas sporadiques sont fréquents, c'est-à-dire qu'il se présente des cas isolés, dont on ne connaît ni la cause, ni l'origine.

Ordinairement les symptômes de la rougeole sont ceux d'un refroidissement à la tête ; il y a de l'éternement, un sentiment de fatigue, de l'assoupissement, des douleurs dans les muscles, mal à la tête, mal au dos, des frissons plus ou moins définis, suivis par une sensation de fièvre. Si l'enfant a été exposé à la contagion, et a attrapé la maladie, celle-ci éclate habituellement au bout de quatorze jours, et les premiers symptômes, (les éternements, le mal de tête, etc.) apparaissent neuf ou dix jours après qu'il s'est trouvé exposé.

Quand l'éruption commence on doit garder l'enfant à la maison et même au lit.

Il faut surveiller de près les intestins, car une diarrhée peut amener des complications sérieuses.

D'un autre côté il faut éviter la constipation. La chambre du petit devra être bien aérée et la température maintenue convenable, mais on devra éviter avec soin les courants d'air.

Il existe un vieux préjugé ordonnant de maintenir la chambre chaude et fermée, l'atmosphère suffoquante et l'enfant étroitement enveloppé, mais tout cela est absurde. Tenez le malade chaudement et confortablement et évitez les courants d'air ; c'est là le plus grand point. Lorsque l'éruption est bien sortie ou est sur le point de sortir, frottez la peau avec de la vaseline, ou même avec du lard.

Donnez de la limonade légère et chaude, mais pas assez chaude pour amener la transpiration. De la graine de lin avec du limon

et du sucre composent une boisson agréable et excellente pour le malade, car elle est laxative, rafraîchissante et facilite la toux. Les neuf-dixièmes des mères peuvent mener à bien les neuf-dixièmes des cas de rougeole et n'avoir rien à redouter des suites.

Il faut dès le début surveiller minutieusement la nourriture des enfants. Ils peuvent manger du riz ou d'autres céréales, mais avec beaucoup de lait et il importe que la cuisson soit complète. Une diète lactée est ce qu'il y a de mieux.

Dr NÉBO.

## NOTES D'HYGIÈNE

### Les chats et la diphtérie

Les chats contractent, paraît-il, très aisément la diphtérie et, par conséquent, doivent être regardés comme pouvant disséminer cette maladie. Voici quelques exemples que l'Office d'hygiène de Londres a fait connaître.

Un chat qui avait été en contact avec un petit garçon mort de la diphtérie tomba malade à son tour. Il fut soigné par quatre petites filles ; l'une d'elles contracta la diphtérie, et une sérieuse enquête démontra qu'on ne pouvait incriminer aucune source d'infection autre que ce chat.

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

Un petit garçon et une fillette de 5 et de 8 ans, qui habitaient à la campagne, dans une propriété isolée, furent atteints tous deux de diphtérie. Aucun cas analogue ne s'était montré dans les environs. La mère se souvint que, peu de temps avant le début de la maladie, leur chat favori avait perdu la voix et avait été pris d'une toux rauque accompagnée de suffocations ; de plus l'animal ne cessait de porter les pattes à son cou, comme pour se débarrasser d'une gêne. L'animal mourut et son autopsie fit constater la diphtérie.

Douze cas semblables ont encore été observés.

### Il faut se reposer

Ménagères, n'abusez pas de vos forces, reposez-vous, ayez toujours une chaise à votre portée ; vous n'en travaillerez que plus

vite et mieux. Si vous cousez, placez-vous en pleine lumière et laissez le soleil, si c'est possible, frapper sur vous et vous donner, par sa bienfaisante influence, force et santé. Laissez de temps en temps tomber vos mains pour qu'elles se reposent, laissez à travers la vitre errer votre regard aussi loin que possible et reposez-vous les yeux en regardant dehors quelque chose d'intéressant. Déposez parfois les rênes du gouvernement—l'arc ne peut être toujours bandé—jouez avec les enfants et devenez enfants vous-même. Economisez votre force. Essayez-vous toutes les fois que cela vous sera possible. Ne tenez pas le baby, quand il peut tout aussi bien se reposer dans son berceau.

Faites bien et lentement ce que vous faites, et surtout n'oubliez pas de vous reposer ; le repos est indispensable.

### **L'écriture droite**

Le Conseil supérieur de santé d'Autriche-Hongrie vient d'examiner officiellement la question de l'écriture droite au point de vue de l'hygiène, et le rapport officiel des professeurs Von Reuss et Lorenz conclut sous réserves à l'adoption de cette écriture dans les écoles et à son enseignement dans les classes d'écritures. La direction des lignes a une grande influence sur l'attitude du corps. L'écriture droite permettrait de faire porter des lunettes appropriées aux écoliers myopes, sans crainte de voir la myopie s'accroître, par suite de l'attitude incorrecte de la tête.—On comprend que l'inclinaison de la tête, habitude chez les écoliers qui emploient l'écriture penchée, produit une incurvation de la colonne vertébrale ; la répétition et la longue durée de cette mauvaise attitude est une des causes les plus fréquentes du développement vicieux de la colonne vertébrale.

### **Transmission des maladies du cuir chevelu**

Le rapport d'un savant allemand, Loeffler, accorde une mention spéciale à la transmission des maladies du cuir chevelu par l'intermédiaire des appuis rembourrés, contre lesquels frotte la tête des voyageurs, à la faveur des oscillations du train et de la trépidation des voitures, et déclare que les administrations devraient mieux nettoyer leurs coussins, mais en attendant, il conseille aux habitants temporaires des wagons de se protéger eux-mêmes contre la contagion, en interposant quelque chose entre leur tête et l'appui banal ; le bonnet de voyage lui paraît tout indiqué.

### Épidémie de fièvre typhoïde

Au mois de janvier éclatait une épidémie au Collège de Beau-préau, arrondissement de Cholet, (Maine et Loire). La relation de cette épidémie fut faite par le Dr Farge, d'Angers, et voici ses conclusions. 1. l'épidémie fournit une preuve complète de l'action directe immédiate du bacille d'Eberth comme cause de la fièvre typhoïde; 2. la présence du bacille typhique, dans l'égout collecteur des fosses d'aisances, est démontrée par l'analyse bactériologique du Dr Wurtz; 3. l'origine de la contamination des eaux alimentaires par l'égout, (inondation du 27 juin), est rendue évidente par le conduit des eaux alimentaires et les perforations sans nombre de ce conduit de plomb sur une longueur de 5 à 6 mètres; 4. La salubrité habituelle de ces eaux est démontrée; 5. l'épidémie débute au deuxième septenaire qui suit l'ingestion de l'eau, et cesse brusquement après que la source est fermée; 6. l'action de l'eau infectieuse est prouvée par ses effets violents et immédiats sur 42 0/0 des personnes ayant bu de cette eau; 7. le bacille d'Eberth est la cause unique de cette épidémie, qui épargne tous ceux qui ne boivent pas de l'eau incriminée; 8. ces fièvres typhoïdes par ingestion si nombreuses, si meurtrières ne sont pas propagées par contagion; 9. le nombre des malades, 42 0/0, et celui des indemnes, 58 0/0, placés dans des conditions d'âge, de santé, de travail et d'hygiène absolument identiques, ayant bu à la même source infectieuse et pendant le même temps, semble donner la mesure exacte de la *résistance individuelle* et de la part qui doit être faite en clinique à la *semence* et au *terrain*.

#### Nouvelles recherches sur l'étiologie de la fièvre typhoïde dans les hameaux et les habitations isolées

L'auteur, grâce à quelques cas de fièvre typhoïde dont il a avec sagacité débrouillé l'origine, démontre que les spores du bacille d'Eberth peuvent pendant six ans et plus conserver à l'état latent la facilité de vivre, la puissance de proliférer. Le fait le plus curieux de ce travail est l'histoire de cette jeune fille soignée à Paris pour une fièvre typhoïde, et renvoyée à peine hors de danger dans son village de Menil. Elle devint ainsi la cause première de toute cette petite épidémie qui sévit de 1882 jusqu'en 1888.

Cet auteur démontre, en outre, que les bacilles d'Eberth peuvent proliférer dans les couches inférieures d'un cours d'eau, sans pour cela contaminer la couche d'eau supérieure. Il donne pour preuve le fait suivant : Depuis 16 ans, on procédait, tous les 4 ou 5 ans, au curage d'un canal qui passe à la forge de Rambervilliers. A chaque curage, on constatait, dans les quelques maisons environnantes, une petite épidémie de fièvre typhoïde, sur les habitants qui buvaient alors l'eau de ce canal. Depuis huit ans que ce curage a cessé, l'auteur n'a plus constaté dans la population ouvrière de cette forge le moindre cas de fièvre typhoïde.

## DICIONNAIRE DES ALIMENTS

(Suite)

L'Extrait doit être ajouté à de l'eau dans laquelle on aura fait cuire des légumes.

**BRANDADE.**—Mélange de morue sèche, pilée avec de l'huile et de l'ail, mets nourrissant mais échauffant et lourd.

**BRÈME.**—Poisson d'eau douce, ressemble à la carpe, chair blanche, ferme, de bon goût et de facile digestion.

**BRIOCHE.**—Pain au beurre, qui doit être mangé très frais, car le beurre en rancit vite.

**BROCHET.**—Poisson d'eau douce, chair ferme et blanche un peu fade, mais de facile digestion.

**BROCOLI.**—Sorte de chou originaire d'Italie, s'accommode comme le chou fleur ; mais c'est un mets plus léger et meilleur au goût.

**BRUANTS.**—(Verdiers, ortolans), oiseau de passage très recherché, la chair est légère et exquise.

**BRUGNON.**—Sorte de pêche à peau rouge et sés. Mangé  
bien mur, le brugnon est moins lourd que la pêche oru..

**CABILLAUD.**—Nom vulgaire de morue fraîche, poi facile à  
digérer.

**CACAO.**—L'amende du cacao contient 2 fois plus de matières azotées que la farine de froment, 25 fois plus de matières grasses, une proportion notable d'amidon, un arôme agréable qui donne de l'appétit ; cette substance est donc douée d'un pouvoir éminemment nutritif.

**CAFÉ.**—(Rubiaceé) contient de la caféine, de la caféone, du tannin, de l'essence, des corps gras et des albuminoïdes, c'est le contre-poison

de la morphine et de l'opium, le café est stimulant, nutritif et tonique. Il rend plus stables les éléments de notre organisme, il empêche de se dénourrir.

**CAILLÉ.**—Oiseau de passage du genre perdrix, à la chair délicate et facile à digérer.

**CAILLÉ.**—(Caillebotte) partie solide du lait. Nourrissant, mais assez lourd. Ne convient pas aux estomacs délicats.

**CAROTTE.** (Ombellifère) assez lourde à digérer, on la regarde communément comme un bon aliment dans les maladies du foie et des voies urinaires, les diabétiques devront s'en abstenir.

**CARPE.**—Poisson d'eau douce, chair estimée, pleine d'arrêtes, et assez légère.

**CARRELET.**—Poisson de mer estimé, dont la chair est tendre et facile à digérer.

**CARVI.**—Ombellifère, la graine est stimulante et carminative. (Fait sortir les gaz du canal digestif.)

**CASSAVE.**—Fécule provenant de la racine tuberculeuse du manioc. Desséchée, c'est un aliment nourrissant et sain. De la même nature que le tapioca.

**CASSIS.**—Ratafia fait de grains de cassis écrasés dans de l'eau-de-vie avec de la cannelle et de la girofle, passe pour stomachique. C'est une liqueur alcoolique des moins dangereuses. Il est bon d'ajouter une certaine quantité de sucre.

**CAVIAR.**—Fabriqué avec les œufs d'esturgeon.—Il contient moins d'eau plus de substances grasses azotées et saline que la viande fraîche de boucherie ; il est donc au suprême degré nourrissant et réparateur.

**CERFEUIL.**—Condiment diurétique, (le cerfeuil huileux) est un aliment féculent.

**CERISE.**—Fruit sucré et le plus nourrissant de tous les fruits sucrés, car il contient des substances albuminoïdes, mais d'assez difficile digestion. Les noyaux doivent être rejetés, car ils peuvent causer des occlusions intestinales, la tisane de queue de cerise est diurétique.

**CERNEAU.**—Noix verte moins indigeste que la noix sèche.

**CERVELAS.**—Charcuterie très indigeste.

**CERVELLE.**—Aliment riche en graisse, aliment très nourrissant généralement bien toléré par l'estomac.

**CHAMPIGNONS.**—Plante alimentaire contenant une quantité d'azote presque aussi considérable que la viande, des matières grasses, du mucilage ; se rapprochant des aliments animaux, mais ils contiennent beaucoup plus de cellulose, ce qui les rend indigestes.

Les champignons les plus connus sont :

*Le champignon de couche* à chapeau blanc grisâtre dessus, à lamelles roses en dessous, à pédicule blanc et charnu pourvu d'un anneau.

*La chanterelle* à chapeau jaune d'ocre, en forme d'entonnoir à nervures bifurquées en dessous.

*La moulle* à chapeau ovale, de couleur brunâtre et cendrée ; percé d'alvéoles qui le font ressembler à un gâteau de miel.

*L'orange* au chapeau jaune d'or rabattu, assez rare aux environs de Paris où en trouve en abondance semblable une espèce vénéneuse la fausse orange, dont le chapeau est moucheté de petites écailles blanches et dont le pied est blanc huileux à sa base.

Les champignons doivent être mangés bien cuits et très frais. En cas d'empoisonnement par les champignons débarrasser les voies digestives par le vomitif suivant administré en trois doses de quart en quart d'heure : \*

Émétique.....	0,05 centigr.
Sulfate de Soude.....	15 grammes
Eau chaude.....	850 —

Favoriser le vomissement en mettant le doigt dans la gorge des malades. Si les champignons avaient été absorbés plusieurs heures avant le vomissement compléter le traitement en donnant 50 grammes d'huile de ricin. Infusion de café, potions fortement éthérées, frictions aromatiques sur tous le corps ; éviter l'eau vinaigrée et les boissons avant l'expulsion par vomissement ou selles

CHAPON.—Viande blanche, délicate, nourrissante et facile à digérer.

CHATEIGNE.—Aliment féculent, sain mais assez lourd et médiocrement nutritif.

CHEVAL.—Chair comestible d'excellente qualité, se rapprochant comme goût de la viande des daims et des chevreuils, et susceptible de fournir un bouillon de bonne qualité.

CHEVRE.—Chair coriace de mauvais goût et difficile à digérer.

CHEVREAU.—Viande tendre et délicate, mais peu nourrissante.

CHEVREUIL.—Viande nourrissante, mais un peu lourde, on doit en général manger le chevreuil peu faisandé.

(*A suivre*).

## CONSEILS PRATIQUES

### Hygiène du baigneur

Les dix commandements de Krüger, le grand hygiéniste hongrois.

I.—Après les émotions vives, ne te baigne pas.

- II.—Après un malaise subit, ne te baigne pas.
- III.—Après une nuit d'insomnie, après un excès de fatigue, ne te baigne pas.
- IV.—Après un repas copieux, après de chaudes libations, ne te baigne pas.
- V.—Lorsque tu te rends au bain ne court pas.
- VI.—Ne te baigne pas dans une eau dont tu ne connais pas la profondeur.
- VII.—Déshabille-toi lentement; mais aussitôt déshabillé entre dans l'eau.
- VIII.—Jette-toi dans l'eau la tête la première; si tu ne sais pas plonger, immerge-toi un instant.
- IX.—Ne reste pas longtemps dans l'eau, à moins que tu ne sois d'un tempérament très fort.
- X.—Après le bain frictionne-toi; habille-toi promptement et marche.

#### Ongle incarné.

Tout d'abord la cause du mal doit être supprimée, et l'on doit porter un soulier doux, souple et assez large pour permettre le libre mouvement du pouce. Tremper le pied dans l'eau chaude, pour enlever l'inflammation et rendre l'ongle plus souple. Ne pas la couper, surtout au coin. Presser de petits stampons aussi loin que possible sous le bord de l'ongle, sans cependant causé de douleur, et envelopper légèrement le pouce avec un linge imprégné de glycerine. Refaire cette opération 2 fois par jour, en remplaçant le coton et en ayant soin chaque fois d'en augmenter la quantité. Lorsque l'ongle devient long, la couper en laissant les bords plus hauts que le milieu.

#### Mort apparente

Voici, d'après *Paris Journal*, un fait pathologique extrêmement curieux et qui intéresse au plus haut degré le monde de la science.

Il y a quelque temps on retirait de la Seine une jeune et jolie femme qui s'y était jetée deux heures auparavant, et que les marins, témoins de ce suicide, n'avaient pu retrouver. Une fois sur la berge, un docteur, en présence du commissaire de police, qui avait déjà ordonné le transport à la Morgue, fit revenir à elle la malheureuse morte.

Saisie par une syncope qui avait suspendu chez elle les fonctions de la vie, au moment où elle se jetait dans la Seine, cette femme avait pu séjourner deux heures sous l'eau sans être complètement asphyxiée.

On raconte que pareil fait s'était produit il y a douze ans, et qu'un médecin avait également rappelé à la vie une femme noyée depuis plusieurs heures.

Nous croyons pouvoir ajouter que ces sortes de résurrections sont plus communes qu'on ne le croit généralement. Les médecins compétents affirment volontiers que souvent des personnes, offrant tous les symptômes de la mort, peuvent être rappelées à la vie par des soins prolongés et intelligents.

### **Piqûres de cousins, de guêpes et autres animaux vénéneux**

Si l'enfant est piqué par un cousin ou une guêpe, ou autre bête de ce genre, mettez sur la piqûre une goutte d'alcali volatil. Pour les piqûres de guêpes ou de frelons, recommencez plusieurs fois. Pour les cousins, une ou deux fois suffisent. La démangeaison et l'enflure ne tarderont pas à disparaître.

Un second moyen est de mettre sur la piqûre de la craie en poudre ; la douleur disparaît instantanément. De l'eau vinaigrée est bonne aussi, mais moins efficace que l'alcali et la craie.

### **Piqûre de vipère**

Aussitôt qu'une vipère a piqué l'enfant, liez fortement le membre piqué avec un cordon ou un mouchoir au-dessus de la piqûre ; un cordon exerce une compression plus efficace ; portez l'enfant aussi promptement que possible près du ruisseau, du fossé ou de la maison la plus rapprochée, pour laver à grande eau la piqûre, que vous ouvrirez le plus possible ; si vous pouvez avoir du sel pour la laver avec de l'eau salée c'est encore mieux ; quand vous aurez bien lavé, versez dans la piqûre et tout autour quelques gouttes d'alcali ; c'est un excellent antidote contre le venin de la vipère. Vous pouvez recommencer une ou deux fois, si l'enflure ne cède pas à la première application, il est mieux de sucer la plaie.

Défaites la ligature aussitôt après que la piqûre aura été lavée et cautérisée avec l'alcali.

### Faiblesse des reins

Si l'enfant a de la faiblesse dans les reins, qu'il ne puisse pas se soutenir facilement assis à six ou sept mois, ni debout à onze ou douze mois, frictionnez-lui légèrement les reins et l'épine du dos, matin et soir, avec de l'eau-de-vie. Les frictions avec l'huile de foie de morue sont encore plus efficaces. Ayez soin de toujours frictionner de haut en bas de la nuque aux reins. Ce moyen très innocent donne beaucoup de force aux reins et aux jambes. La faiblesse des jambes provient toujours de la faiblesse de l'épine dorsale.

Les frictions sèches aux reins et aux jambes sont excellentes pour fortifier ; on se sert d'une flanelle ou d'une brosse douce.

### Le soufre comme tonique

Le soufre est un des antiseptiques les plus simples et les meilleurs. Il détruit rapidement dans le sang les batéries et les germes morbides. C'est pourquoi le soufre n'a pas de rival dans le traitement de la diphtérie et des maladies qui s'y rattachent. Il est aussi très efficace dans le traitement du rhumatisme chronique et des affections de la peau. Comme remède printanier on le combinera avec de la crème de tartre, ainsi qu'il suit : soufre 6 cuillerées à café, crème de tartre 3 cuillerées. Un adulte pourra prendre chaque matin pendant huit ou dix jours une cuillerée à café de cette poudre mêlée à de la melasse ; il s'arrêtera d'en prendre pendant huit jours après quoi il recommencera simultanément avec le mélange ci-dessus, nous conseillerions de prendre au printemps, de la teinture muriatique de fer. Nous donnons celle-ci à petites doses, c'est-à-dire de cinq à huit gouttes dans un ver d'eau après chaque repas, il faut toujours prendre le fer à travers une paille ou un tuyau, afin qu'il n'ait pas de contact avec les dents. Après avoir usé de tous ces remèdes, prenez deux fois par jour de la quinine à la dose d'un demi gramme à deux grammes selon que vous habitez ou non dans une région marécageuse ou malsaine.

Dans tous les cas où il est nécessaire de prendre médecine, l'administration de ces vieux remèdes éprouvés sera tout à fait suffisante.

### Natation

La natation est un exercice fortifiant. Elle active le développement du système musculaire et exerce une influence favorable sur

les fonctions des organes, sur la digestion, la nutrition, la respiration, la circulation et l'innervation. De plus la natation donne une certaine dose de courage moral.

### Faiblesse

Ceux qui sont atteints de faiblesse de nerfs et d'appauvrissement du sang se trouveront bien de prendre chaque matin un jaune d'œuf bien battu dans un verre de lait, Il se forme ainsi des composés de fer et de phosphore dans des conditions telles que ces substances peuvent s'assimuler facilement à l'organisme.

### Lumière

La lumière agit comme stimulant vital, de même que l'obscurité dispose à l'inactivité et au sommeil. Les endroits élevés et en pleine air doivent certainement une partie de leur salubrité à ce fait qu'ils sont plus éclairés par la lumière du soleil que les autres.

### Les oreillers de plume

L'usage de l'oreiller est avantageux parce qu'il maintient la tête élevée, mais cette avantage est réduit à néant, lorsque l'oreiller est fait avec de la plume. Tous les hygiénistes s'accordent à dire que matelats et oreillers de plume sont trop chauds et s'imprègnent des émanations du corps.

Pour les matelats, ils conseillent le crin, pour les oreillers on recommande le produit végétal appelé maltchaka. Cette substance est assez souple pour reposer doucement la tête et suffisamment élastique pour constituer un appui perméable à l'air, fort propre à éviter la flux du sang au cerveau et les douleurs névralgiques qui en sont la suite.

### Diarrhée dentaire des enfants

Voilà un chapitre sur lequel on a beaucoup écrit et à l'égard duquel la médecine contemporaine se tient dans une sceptique réserve ; les accidents réflexes de la dentition, que l'ancienne médecine avait multipliés à l'infini, consistent particulièrement en diarrhées sécrétoires, souvent aggravées par l'excitation nerveuse de l'enfant et par les conditions défectueuses de l'hygiène où il vit.

Pour bien comprendre cette étude clinique, il est indispensable de rappeler le tableau des différentes phases de l'éruption dentaire .

1. Incisives inférieures médianes..... 2

2. Incisives supérieures, médianes d'abord, puis latérales..	
3. Premières molaires et incisives latérales inférieures....	6
4. Dents canières ou canines.....	4
5. Deuxièmes molaires.....	4

—  
20

C'est surtout à deux époques différentes que s'observe la diarrhée de dentition, pendant l'éruption des 8 incisives et notamment des inférieures (de six mois à un an) et pendant celle des 4 canines (de onze à dix-huit mois),

Quelle est l'influence de l'évolution dentaire sur l'état de l'intestin ? Elle est une cause de diarrhée, qui se produit tout d'abord à la suite de la fluxion gingivale si douloureuse que l'enfant est troublé dans son sommeil, a des convulsions et perd tout appétit ; puis elle se maintient comme retentissement réflexe sur l'intestin et comme conséquence du ptyalisme, qui rend le lait inassimilable ; du reste, le vulgaire mal de dents, pour peu qu'il soit intense, détermine souvent les mêmes effets chez l'adulte. C'est ainsi que la diarrhée dentaire devient le point de départ de l'athrepsie.

D'indication que fournit la diarrhée dentaire est double : immédiatement calmer la souffrance gingivale par une incision superficielle ou par un topique bromuré, le plus usité est le bromure de sodium, incorporé au sirop de chloral, qui détend la muqueuse, engourdit l'innervation buccale et agit ensuite par absorption dans le même sens, dès que la dent est sortie la douleur disparaît.

En voici une formule :

*Potion dentaire des enfants.*

Bromure de sodium.....	1 gramme.
Sirop de chloral.....	20 grammes.
Véhicule.....	50 —

3 ou 4 cuillerées à café chaque jour.

La diarrhée, accident médiate de la dentition, est plus persistante que la douleur locale, surtout pendant la saison chaude, ou lorsqu'elle coïncide avec le sevrage, une alimentation prématurée ou défectueuse ; les enfants alimentés au sein sont toujours plus indemnes. (*La thérapeutique rationnelle*).

## VARIA

**La pratique de la médecine par les pharmaciens.**

On lit dans "l'Union Médicale du Canada : " juillet 1891.

Nous avons plus d'une fois traité de cette question dans les colonnes de l'UNION MÉDICALE. A maintes reprises nous nous sommes élevé contre l'abus du *counter prescribing* et en avons signalé les inconvénients. Il semble assez que ça ait été inutile, puisque la mode se continue de plus belle et que tous les jours des plaintes s'élèvent contre certains pharmaciens qui ne se gênent pas de convertir leur arrière-boutique en cabinet de consultation, et d'y recevoir de nombreux clients. Les officiers de l'*Association Pharmaceutique* auxquels nous avons cru devoir nous adresser pour nous plaindre de ces abus nous répondaient naguère que tant qu'il y aurait des médecins exerçants à la fois la médecine et la pharmacie, nous aurions mauvaise grâce à nous plaindre, la concurrence faite aux Licenciés en Pharmacie par les médecins-pharmaciens devant expliquer et même justifier au besoin l'exercice illégale de la médecine par les pharmaciens. Aujourd'hui, ce semblant de prétexte n'existe plus pour les villes de Montréal et de Québec. où aucun médecin ne peut désormais ouvrir une pharmacie et exercer comme pharmacien, s'il ne renonce en même temps au droit d'exercer la médecine. Nous avons donc doublement raison de nous attendre à ce que, dorénavant, les licenciés en pharmacie, au moins dans Montréal et Québec, mettent une sourdine à leur zèle thérapeutique, laissent l'exercice de l'art médical aux docteurs en médecine et se bornent à remplir les ordonnances qui leur sont présentées, sans se mêler, comme un certain nombre d'entre eux le font depuis si longtemps, de donner des consultations aux malades.

Nous savons qu'il est parfois un peu difficile pour le pharmacien de répondre invariablement au client qui demande des avis sur son cas : "monsieur, adressez-vous à votre médecin; je suis ici que pour vous fournir les médicaments qu'il jugera à propos d'ordonner," surtout quand le pharmacien ainsi mis en demeure soupçonne que son confrère de la rue voisine ne se fera pas scrupule de prescrire, si le client rebuté va s'adresser à lui mais dès lors qu'il y a entente, entre tous les membres du corps pharmaceutique, de mettre fin au *countor-prescribing*, le résultat ne saurait être douteux. Au reste nous connaissons des pharmaciens qui se font un scrupule de ne jamais donner le moindre avis ni la moindre consultation. Ce que dix ou douze font volontiers cinquante peuvent le faire aussi bien sans se ruiner pour tout cela.

Nous croyons savoir que l'on s'occupe, en ce moment, d'amender la *loi médicale* de façon à y introduire des dispositions pé-

nales effectives contre tous ceux qui exercent illégalement la médecine. Nous prions ceux de nos Gouverneurs qui se sont chargés de préparer ces amendements, de ne pas oublier que leur sollicitude ne doit pas s'arrêter aux seuls herbistes, rebouteur, ou vendeurs de racines, mais s'étendre aussi à certains pharmaciens, très méticuleux au sujet de leurs privilèges, mais faisant volontiers la sourde oreille dès lors qu'il s'agit des intérêts des autres.

En attendant que le Bureau Provincial de médecine prenne sur cette question une décision quelconque, nous n'avons rien de mieux à faire qu'à nous protéger mutuellement. Nous connaissons plusieurs de nos confrères qui, littéralement poussés à bout, se sont ligués pour éloigner tous leurs clients de certaines pharmacie, où l'on fait du *counter-prescribing* à ciel ouvert. La mesure est peut-être un peu vive, mais nous n'oserions dire qu'elle n'est pas justifiée.

### Safe cure

On lit dans la "*Science pratique*", de Vivey (Suisse), ce qui suit :

Parmi les innombrables produits destinés à relever la pauvre humanité souffrante, la "Safe cure" cherche à attirer l'attention des lecteurs des journaux des deux mondes par de pompeuses annonces et une abondante distribution de volumes.

Cette merveilleuse panacée, d'après une analyse de Golman, à Heillron, contient dans cent parties : glycérine 5, 2. Alcool 7, 0, Salpêtre 4, 7. Jus de réglisse 1, 2. Eau peut-être distillée 81 ; le tout est parfumé à l'essence de Wintergreen. Valeur quelques sous, coût plusieurs francs !

Oh ! simplicité, voile-toi la face.

---

## BIBLIOGRAPHIE

L'ANNÉE MÉDICALE.—Cet ouvrage résume très bien les progrès réalisés dans les sciences médicales en 1890. Cet ouvrage est publié sous la direction de M. le docteur Bourneville, rédacteur en chef du *Progrès Médical*. C'est un livre très précieux pour les confrères désireux de se tenir au courant du progrès médical.

\* \* \*

LA FRANCE POLITIQUE ET SOCIALE.—M. Hamon et Bachot viennent de publier chez M. A. Savine 12, rue des Pyramides, Paris, un ouvrage en deux volumes sur les événements politiques et sociaux qui se sont déroulés durant l'année 1890.

Cet ouvrage est présenté sans emphases, sans esprit de parti, remémore bien la vie politique et sociale du peuple français en 1890.

Prix de l'ouvrage 7 francs.

# DOMINION ICE COMPANY

JOS. BERNIER, | G. DESTROISMAISONS,

Président.

Secrétaire.

FABRIQUE,  
GLACIÈRE  
& BUREAU :

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

PROCÉDÉ NOUVEAU INTRODUIT DANS LA PRODUCTION DE LA GLACE

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

La Meilleure Glace actuellement sur le Marché.

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

Notre Glace est Belle, Pure et Salubre.

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

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

## DOMINION ICE COMPANY.

Pour toutes correspondances, adressez à :

**G. Des TROISMAISONS,**

Secrétaire.

# TOUTES LES MALADIES

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

## LA FUCOGLYCINE GRESSY

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

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

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,  
MONTREAL.

---

---

## LA GOUTTE, LA GRAVELLE, LES RHUMATISMES

ne peuvent être guéris sans

### ↳ L I T H I N E ‹

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

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,  
MONTREAL.

---

---

## ANTIPYRINE EFFERVESCENTE

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

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

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

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

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

*Agent général :*

**C. ALFRED CHOUILLOU,**  
MONTREAL.

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

*Encyclopédie d'Hygiène et de Médecine Publique*

Directeur : M. JULES ROCHARD

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

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

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

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

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

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

*Livre IV.* HYGIÈNE RURALE, par M. Drouineau.

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

*Livre VI.* HYGIÈNE INDUSTRIELLE, par M. Layet.

*Livre VII.* HYGIÈNE MILITAIRE, par M. Morache.

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

*Livre IX.* HYGIÈNE INFANTILE, par M. Bergeron.

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

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

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

## BOVININE

LA NUTRITION C'EST LA BASE DE LA VIE



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

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

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

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

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

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

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

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

Dépot, chez :

**MM. LYMAN, FILS & CIE**

Agents du GROS pour le Canada,

**Montréal.**

# BASTIEN & GAGNON

## PLOMBIERS SANITAIRES

*Ferblantiers et Couvreur*

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

1955—RUE STE-CATHERINE—1955

MONTREAL

Agent pour les célèbres poêles "RANGE," de Chapleau

Téléphone Bell, 6742

---

## A. AUGER

33, RUE ST-JEAN,

FACTEUR ET RÉPARATEUR

D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE



CORNETS, CLARINETTES, ETC,

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

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

Instruments d'occasion achetés et échangés.

## HURTEAU & FRERE

MARCHANDS DE

## Bois de Sciage

92, RUE SANGUINET, 92

MONTREAL

CLOS :

Coin des rues Sanguinet et Dorchester

Bell Telephone, No 6243.

Federal Telephone, No 1647.

Bassin WELLINGTON, en face des

Bureaux du Grand Tronc.

Bell Telephone, No 1404.

# Pilules Antibiliaeuses.



MARQUE DE COMMERCE

**Du Dr NÈY**

*Remède par excellence contre les Affections Biliaeuses, Torpeur du foie, Excès de bile et autres indispositions qui en découlent : Constipation, Perte d'appétit, Maux de tête, Etc.*

Le Dr D. Marsolais, praticien distingué, écrit ce qui suit :

Voilà plusieurs années que je fais usage des Pilules Antibiliaeuses du Dr Nèy et je me trouve très bien de leur emploi.

Je ne puis que faire l'éloge de leur composition que vous avez bien voulu me faire connaître. Ne contenant pas de mercure, elles peuvent être administrées sans danger dans une foule de cas où les pilules mercurielles seraient tout à fait nuisibles.

Non-seulement je fais un usage considérable de ces Pilules pour mes patients, mais je les ai aussi employées en maintes circonstances pour moi-même et le résultat a été des plus satisfaisants.

C'est donc avec plaisir que j'en recommande l'usage aux personnes qui ont besoin d'un pur gatif DOUX, EFFECTIF, ET INOFFENSIF.

Lavaltrie, 1er mai 1887. Dr D. MARSOLAIS.

EN VENTE PARTOUT

SEUL PROPRIÉTAIRE

**L. ROBITAILLE, Chimiste**  
JOLIETTE, P. Q.

**PRIX SEULEMENT 25 CTS LA BOITE.**

**J. EMILE VANIER**

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

*Ingénieur Civil et Sanitaire, Arpenteur Provincial, Architecte*

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

**MONTREAL.**

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

Les Corporations et le public sont respectueusement invitées à correspondre.

## LE VIN DE MESSE "INGHAM & Co."

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

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

# SIROP DE RAIFORT IODE

Préparé à Froid, de Grimault

Combinaison intime de l'iode avec le suc des plantes qui entrent dans la composition du sirop antiscorbutique, *Cresson, Raifort, Cochlearia, Trèfle d'eau*, insensible à la réaction de l'amidon. L'innocuité de cette préparation sur l'estomac et les intestins la fait préférer à tous les mélanges sirupeux à base d'iodure de potassium et d'iodure de fer, et la rend précieuse dans la médecine des enfants, les croûtes de lait, le lymphatisme et la phthisie.

Chaque cuillerée à bouche représente 5 centigr. d'iode; la dose prescrite pour les enfants est d'une cuillerée à bouche matin et soir; pour les grandes personnes 2 à 4 cuillerées.

## MORRHUOL DE CHAPOTEAUT

Le **Morrhuel** renferme tous les principes actifs de l'Huile de Foie de Morue, sauf la partie grasse. Il représente 25 fois son poids d'huile et se délivre en petites capsules rondes contenant 20 centigr. ou 5 grammes d'huile de morue brune. Dose journalière : 2 à 3 capsules pour les enfants; 3 à 6 pour les adultes au moment des repas.

## MORRHUOL CREOSOTE DE CHAPOTEAUT

Ces Capsules contiennent chacune 15 centigrammes de Morrhuel correspondant à 4 grammes d'huile de foie de morue et 5 centigrammes de Créosote de hêtre, dont on a éliminé le créosol et les produits acides, substances que l'on rencontre toujours dans les créosotes du commerce, et qui exercent une action caustique sur l'estomac et les intestins.

Elles ont donné les meilleurs résultats dans la *phthisie* et la *tuberculose pulmonaire* à la dose de 4 à 6 capsules par jour prises au commencement du repas.

## SANTAL DE MIDY

Le **Santal Midy** remplace avec avantage le copahu et le cubèbe dans le traitement de la blennorrhagie; il ne produit ni intolérance de l'estomac, ni diarrhée, et il réduit en 48 heures l'écoulement à un simple suintement.

Son action est rapide dans le *Catarrhe Chronique de la Vessie*; dans la *néphrite suppurée*. Il amène dès les premiers jours la diminution du pus; dans le *catarrhe vésical* avec rétrécissement de l'urèthre et engorgement de la prostate, l'urine redevient rapidement claire et limpide; il guérit la *cystite du col* si souvent rebelle à la térébenthine et au goudron; dans les *coliques néphrétiques*, il active l'élimination urique.

Chaque capsule de *Santal Midy* renferme 20 centigrammes d'essence de Santal citrin absolument pur; la dose est de 6 à 12 par jour, que l'on réduit progressivement dès que l'écoulement diminue.—Pharmacie MIDY, 113, rue du Faubourg St-Honoré, PARIS.

Tous ces produits sortent des laboratoires de MM. Rigaud et Chapoteaut, Pharmaciens de première classe, 8 rue Vivienne, Paris, et sont vendus à des prix raisonnables dans toutes les Pharmacies du Canada. Importation et vente en gros

**Chez MM. Lyman, Fils & Cie, Montreal.**

LE

# BAUME RHUMAL

Est un composé scientifique, donnant les meilleurs résultats dans toutes les affections de la Gorge et des Pouxmons, tels que le Rhume, la Toux, l'Enrouement, la Bronchite, l'Asthme, le Croup, la Coqueluche, etc., etc. Son effet salulaire se fait sentir dès la première dose.

## LE BAUME RHUMAL

est agréable au goût, et peut être donné aux enfants, comme aux adultes, avec la plus grande sûreté.

Se défier des imitations. Voir que le panneau de la bouteille porte les mots soufflés dans le verre :

LE BAUME RHUMAL

L. R. BARIDON

SEUL AGENT POUR LE CANADA.

LE BAUME RHUMAL est en vente dans toutes les Pharmacies de première classe, à 25 cents la bouteille.

DÉPOT DE GROS A LA

## PHARMACIE BARIDON,

COIN DES RUES ST-DENIS ET STE-CATHERINE, Montréal.