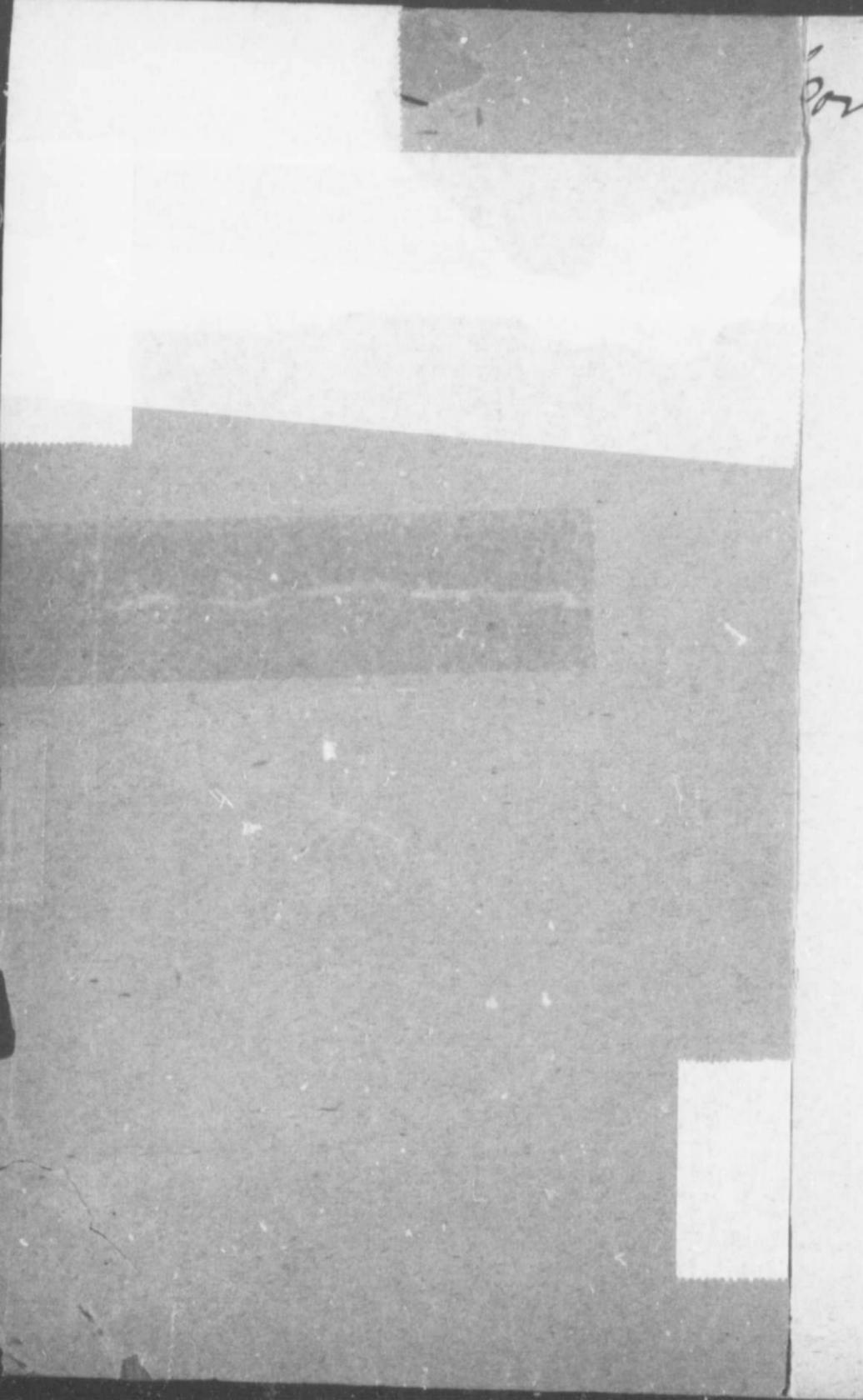

LENE
PRATIQUE

E. F. PANNETON, M. D.



MONTREAL
LIBRAIRIE BEAUCHEMIN, LIMITÉE

1906



Complimenti dell'autore

E. J. Samuels
M.D.

I
A

LEÇONS D'HYGIENE PRATIQUE
A L'USAGE DES FAMILLES ET DES ÉCOLES

60634

D

LEÇONS

D'HYGIENE

PRATIQUE

A L'USAGE DES FAMILLES ET DES ECOLES

Avec illustrations dans le texte

PAR

E.-F. PANNETON, M. D.

~~613.02~~

~~P 1946~~

SOMMAIRE :

- | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|
| I. — PRECIS D'HYGIENE | * | * | * |
| II. — HYGIENE DE LA PREMIERE ENFANCE | | | |
| III. — HYGIENE DE L'ÉPOLIER | * | * | * |
| IV. — HYGIENE DES MALADES | * | * | * |

MONTREAL
LIBRAIRIE BEAUCHEMIN, Limitée,

1906

ENREGISTRÉ conformément à l'Acte du Parlement
du Canada, en l'année 1906, par E.-F. PAN-
NETON, M. D., au bureau du Ministre de
l'Agriculture, à Ottawa.

RA
776
P35
1906

dec
l'h
la
est
con
con
offi
elle
en
de
vou
ma
l
d'h
app
je
rép
deu
enf
dor
s'in

A MES LECTEURS

Vingt-cinq années de pratique de la médecine m'ont convaincu que non seulement l'hygiène a un rôle important à jouer durant la maladie, mais que toujours cette dernière est le partage de ceux qui négligent de se conformer à ses prescriptions. De cette conviction est née chez moi l'idée de vous offrir ces "LEÇONS D'HYGIÈNE". Puissent-elles remplir le but que je me suis proposé en les écrivant : vulgariser la connaissance de l'hygiène et rendre plus efficace le dévouement de ceux qui ont à soigner des malades.

La première Leçon, contenant un précis d'hygiène, pourra très avantageusement être apprise par cœur dans les écoles ; dans ce but, je la présente sous forme de questions et de réponses courtes et faciles à retenir. La deuxième, traite de l'hygiène de la première enfance ; elle renferme des conseils pratiques dont pourront faire leur profit tous ceux qui s'intéressent à la grande question de l'amé-

lioration physique et intellectuelle de la partie la plus faible mais non la moins intéressante de l'humanité. Quelques-unes de ces pages sont empruntées à un ouvrage publié en France il y a déjà plusieurs années.

Les élèves de nos nombreuses maisons d'éducation, trouveront dans la troisième Leçon, des notions que toute personne instruite devrait posséder. Quant à la quatrième, j'y ai inséré une foule de renseignements utiles pour le traitement des maladies en général et de certaines maladies en particulier.

En consacrant mes heures de loisir à écrire ces quelques pages, j'ai cru m'acquitter de l'obligation morale qu'il y a pour tout médecin d'instruire ses semblables ; puissent-elles vous être utiles.

E. F. PANNETON, M.D.

Trois-Rivières, 15 mai 1906.

N.-B. Il me fait plaisir d'offrir ici mes remerciements à M. William Briggs, D.D., de Toronto. C'est à l'obligeance de ce monsieur que je dois d'avoir pu insérer dans le texte de ce livre, les illustrations qui en sont un ornement.

E. F. P.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE LEÇON

PRECIS D'HYGIENE

	PAGES
Ch. I. Définition de l'hygiène.....	11
Ch. II. La lumière et la chaleur.....	12
L'air.....	14
L'eau.....	16
Ch. III. L'homme; le corps humain.....	19
La digestion.....	24
La respiration.....	26
La circulation.....	28
Ch. IV. Hygiène de l'individu.....	30
Ch. V. Alimentation.....	34
Des aliments.....	34
Des repas.....	38
Ch. VI. De l'habillement.....	40
Ch. VII. Le sommeil.....	43
Ch. VIII. L'exercice.....	44
Ch. IX. L'habitation.....	49
Ch. X. Hygiène scolaire.....	52
Ch. XI. Maladies contagieuses.....	54

DEUXIÈME LEÇON

HYGIENE DE LA PREMIERE ENFANCE

	PAGES
De l'éducation du bébé.....	59
De l'emploi des bains.....	61
De l'habitude de bercer les enfants.....	63
Du développement de l'organe de la vue.....	65
De la première alimentation des enfants.....	67
Mettez les enfants à terre.....	70
De la marche.....	73
De la dentition.....	75
Des chutes des enfants.....	78
Des habitudes et des petits défauts des enfants.....	79
De la peur.....	81
De la diarrhée des enfants.....	82
Des sirops et potions calmantes.....	84

TROISIÈME LEÇON

HYGIENE DE L'ECOLIER

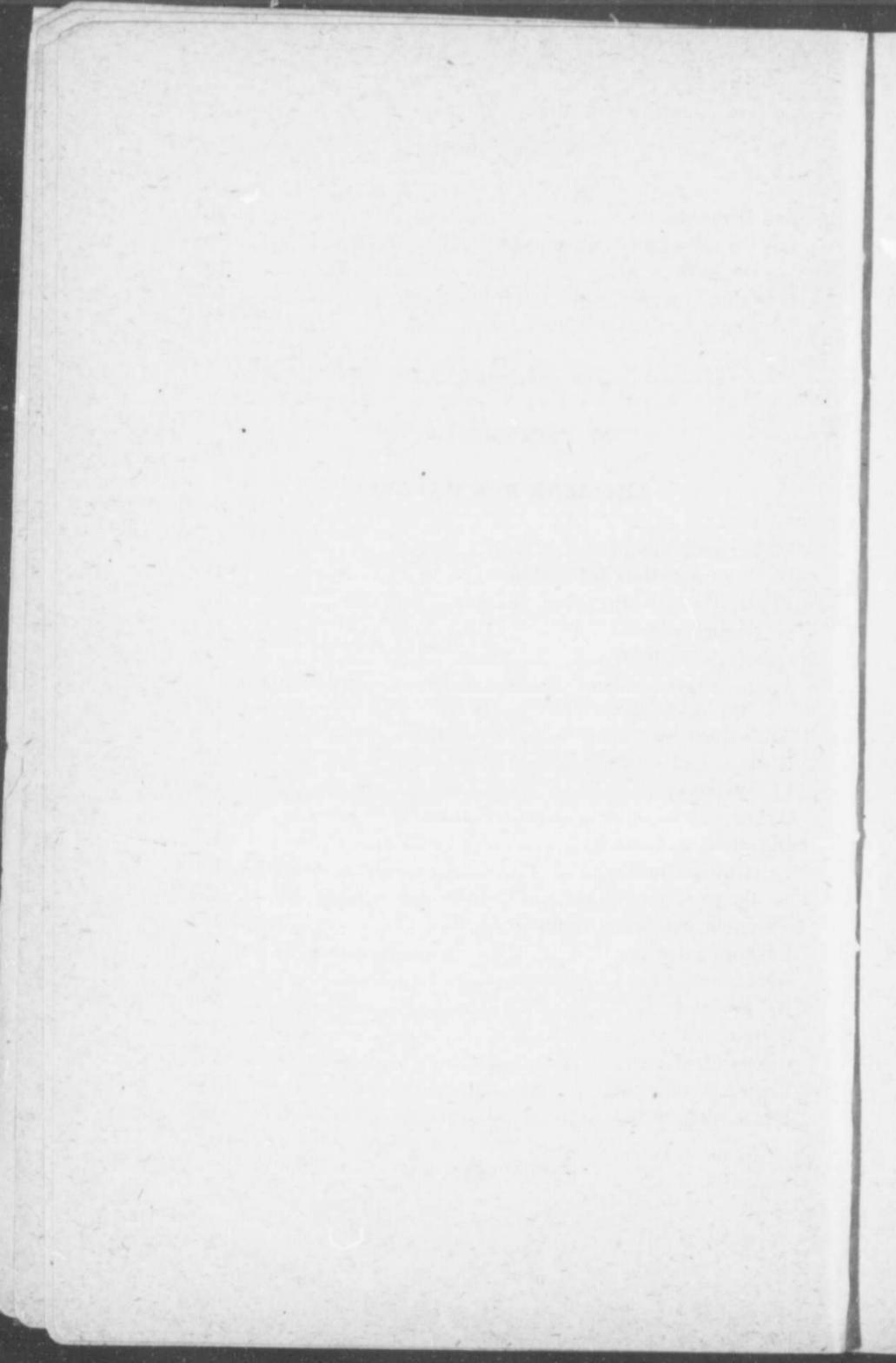
Notions préliminaires.....	88
L'hygiène au dortoir; le sommeil.....	91
La peau.....	92
Le visage et le cou.....	94
Les dents.....	94
L'oreille.....	95
La tête; les mains.....	95
Les pieds; les ongles.....	96
Le vêtement.....	96
L'hygiène à l'étude.....	99
L'hygiène au réfectoire; la digestion.....	100

	PAGES
Les aliments.....	103
Les liquides aux repas.....	105
Les desserts.....	106
L'hygiène en récréation; les divers jeux.....	107
Le tabac.....	108

QUATRIÈME LEÇON

HYGIÈNE DES MALADES

De la garde-malade.....	111
De l'alimentation des malades.....	113
Ventilation; désinfection, isolement et bain.....	115
Le thermomètre.....	118
Lit et plaies de lit.....	119
Applications externes, chaleur sèche ou humide, glace, applications excitantes.....	121
Soins dans les maladies particulières.....	125
Rhume, bronchite et mal de gorge.....	125
La dyspepsie.....	126
Constipation.....	128
Diarrhée.....	128
Le rhumatisme.....	129
La fièvre typhoïde.....	130
Fièvre scarlatine et rougeole.....	132
La consommation.....	132
Accidents et cas imprévus.....	135
Brûlures.....	136
Coupures.....	136
Corps étrangers.....	137
Empoisonnement.....	137
Evanouissement.....	138



PREMIERE LEÇON

PRECIS D'HYGIENE PRATIQUE

CHAPITRE I.

DÉFINITION DE L'HYGIÈNE

Qu'est-ce que l'hygiène?

C'est l'art de conserver la santé quand on la possède et de la recouvrer quand on l'a perdue.

Quel est le but de l'hygiène?

C'est de rendre la vie de l'homme plus agréable, en lui assurant la jouissance du plus grand des biens de ce monde : la santé.

De quoi traite l'hygiène?

De l'homme et de tout ce qui a rapport à sa vie physique, par ex : de l'air que nous respirons, de l'eau que nous buvons.

CHAPITRE II.

LA LUMIÈRE, LA CHALEUR, L'AIR ET L'EAU.

ARTICLE I.

La lumière et la chaleur.

Que nous enseigne l'hygiène au sujet de la lumière?

Que la lumière est presque indispensable à la vie, d'où la nécessité de construire les habitations de manière à avoir le plus de lumière possible.

Qu'appellez-vous lumière artificielle?

On appelle ainsi, toute lumière autre que celle du soleil : celle des bougies, des lampes à l'huile du gaz ou de l'électricité.

Quelle est la lumière artificielle la plus hygiénique?

C'est celle qui tout en étant suffisante, est toujours égale, et n'influe ni sur la température, ni sur la composition de l'air des appartements ; la lumière électrique est considérée aujourd'hui comme étant la plus hygiénique.

Que nous enseigne l'hygiène au sujet de la chaleur naturelle de notre corps?

C'est que le corps humain doit être toujours à une température à peu près uniforme (98 degrés Fahrenheit) et que si cette température varie de 8 à 10 degrés, la mort arrive.

Comment se fait-il que malgré cela, nous puissions endurer de si grands froids en hiver et de si fortes chaleurs en été?

C'est que nous avons pour nous protéger contre le froid, les vêtements, et contre la chaleur, la transpiration.

Comment nos vêtements nous protègent-ils contre le froid?

En conservant la chaleur naturelle de notre corps et en empêchant le froid extérieur de nous pénétrer.

Comment agit la sueur?

En s'échappant des pores de la peau, elle s'évapore, et cette évaporation amène un refroidissement de la peau.

Qu'entendez-vous par système de chauffage?

C'est le moyen que l'on prend pour tenir les habitations à une température convenable.

Quel est le système de chauffage le plus hygiénique?

C'est celui qui tout en donnant une chaleur suffisante et égale dans tous les appartements, ne

dégage aucun gaz nuisible; le chauffage à l'eau chaude ou à la vapeur remplit ces conditions.

Que faut-il penser du chauffage par les poêles à bois?

Bien qu'il ne donne pas une chaleur égale, cependant ce système offre l'avantage de procurer la ventilation des appartements.

ARTICLE II.

L'air.

Qu'est-ce que l'air?

L'air est un composé de substances gazeuses mélangées dans une certaine proportion. L'oxygène et l'azote sont les principales de ces substances.

Qu'appellez-vous air salubre et air insalubre?

L'air salubre est celui qui est propre à la respiration; celui qui ne peut être respiré sans faire tort à la santé, est appelé air insalubre.

Comment l'air peut-il devenir insalubre?

Par le changement de proportion des différentes substances qui le composent.

Qu'est-ce qui peut produire ce changement?

Plusieurs causes peuvent produire ce changement; les principales sont: I, la respiration, ex: quand plusieurs personnes passent la nuit dans une chambre; II, le manque de renouvellement de l'air, ex: quand une chambre a été longtemps fermée.

Quelles sont les autres causes qui peuvent rendre l'air insalubre?

Certaines vapeurs et certaines émanations gazeuses résultant de la décomposition des substances animales ou végétales, rendent aussi l'air insalubre.

Est-il bien important de respirer un air pur?

C'est de première importance, car l'air est pour notre corps un véritable aliment, nous fortifiant d'autant plus qu'il est plus pur.

Qu'appellez-vous ventilation?

On appelle ventilation l'action de renouveler l'air.

Par quel moyen peut-on faire la ventilation?

La ventilation peut se faire par la cheminée, par le poêle, par les ouvertures ou par des tuyaux placés à cet effet, dans les murs.

Sur quel principe repose la ventilation naturelle?

Sur la différence de densité entre l'air chaud et l'air froid; si vous placez une bougie dans le haut d'une porte ouverte, l'air chaud étant plus léger poussera la flamme vers celui des deux appartements

qui est le plus froid ; placez la bougie au bas de la porte et le contraire se produira.

Pourquoi conseille-t-on de faire la ventilation d'une chambre par le haut ?

Parce que l'air qui a servi à la respiration étant plus chaud, se tient au haut des appartements.

ARTICLE III.

L'eau.

L'eau est-elle nécessaire à l'existence de l'homme ?

Oui l'eau est nécessaire à l'existence de l'homme, puisqu'elle constitue les deux tiers du poids du corps humain.

Quelles sont les principales eaux d'alimentation ?

Ce sont les eaux de rivière, de puits, de source et de pluie.

Au point de vue de l'hygiène quelle est la valeur de ces différentes eaux ?

L'eau de source est généralement considérée comme étant de beaucoup la meilleure, parce qu'elle est filtrée à travers les différentes couches du sol ; quant à l'eau de rivière ou de lac, elle constitue l'eau de surface, dont la valeur, comme eau potable, varie suivant les saisons et une foule d'autres circonstances.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des puits?

C'est qu'avant de choisir l'endroit où l'on creusera un puits, on doit bien se rendre compte qu'il sera à une distance suffisante des étables, marais, égouts ou de tout ce qui pourrait contaminer l'eau.

Qu'avez-vous à dire des aqueducs?

L'excellente habitude de construire des aqueducs se répand beaucoup à la campagne; il faut être très prudent dans le choix de l'endroit où se fait la prise d'eau de ces aqueducs, vu qu'ils sont le plus souvent alimentés par de l'eau de surface.

Qu'appellez-vous eau potable, et quelles doivent être ses qualités?

L'eau potable est celle qui peut se boire sans danger pour la santé, elle doit être sans couleur, transparente, bien aérée, sans odeur ni goût très prononcé.

Quel mauvais effet peut résulter de l'usage d'une mauvaise eau?

Il peut en résulter plusieurs maladies très graves, dont une des plus communes est la fièvre typhoïde.

Quel moyen a-t-on de purifier l'eau?

L'eau qui n'a pas toutes les qualités voulues, doit être bouillie, ou passée à travers un bon filtre.

Que pensez-vous de l'usage de l'eau à la glace?

L'eau à la glace, prise en petite quantité, n'est pas malsaine, il n'en est pas de même de l'eau de glace; il ne faut donc mettre dans l'eau, que la quantité de glace suffisante pour la refroidir, autrement ce serait de l'eau de glace fondue.

De quelle autre utilité est l'eau pour l'homme?

Elle sert à laver et à nettoyer tous les objets dont nous nous servons.

Qu'est-ce que le bain?

C'est l'immersion et le séjour plus ou moins prolongé du corps dans l'eau.

Quand doit-on commencer à baigner les jeunes enfants?

On devrait, dès les premiers jours, faire prendre des bains aux jeunes bébés; la durée du bain ne doit jamais dépasser quelques minutes et la température de l'eau doit être telle, que l'enfant ne soit pas saisi en y entrant.

Quelles règles l'hygiène donne-t-elle au sujet des bains?

On doit éviter de se baigner : I. durant les deux premières heures qui suivent un repas; II. quand on est épuisé de fatigue ou en transpiration; III. quand on est à jeun (pour les personnes faibles); IV. quand on est sujet aux palpitations de cœur ou aux étourdissements.

Quelles autres précautions doivent prendre les baigneurs?

I. Se plonger le corps tout d'une fois dans l'eau ;
II. s'y donner du mouvement ; III. en sortir dès qu'ils commencent à frissonner.

Que pensez-vous des bains chauds et des bains froids?

On ne doit les prendre que sur l'avis du médecin.

CHAPITRE III.

L'HOMME.

ARTICLE I.

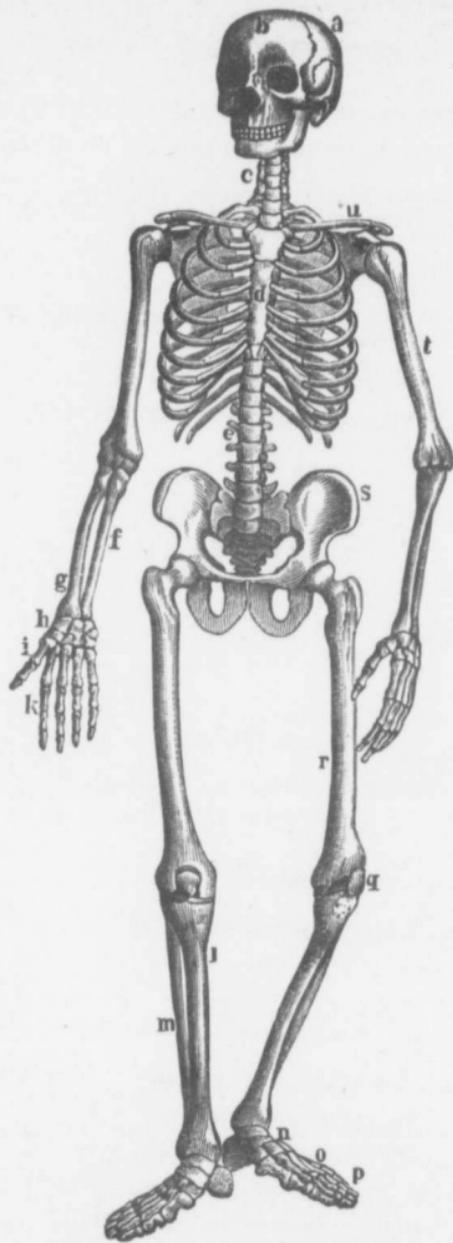
Le corps humain.

Qu'est-ce que l'homme?

C'est un animal raisonnable, constitué d'un corps et d'une âme.

De quoi est composé le corps humain?

Le corps humain est composé : I. des os qui constituent la charpente du corps ; II. des ligaments qui lient les os entre eux ; III. enfin des muscles, des nerfs et des vaisseaux sanguins, qui composent ce qu'on appelle vulgairement la chair.



LE SQUELETTE HUMAIN.

LE CORPS HUMAIN COMPREND DEUX CENT SIX OS.

Ils peuvent être classés par groupes comme suit :

- I. — Les os de la tête
1. — Le crâne(a, b)... 8
 2. — La face 14
 3. — Les oreilles 6
- II. — Les os du tronc
1. — L'épine dorsale (vertèbres).....(c, e)... 26
 2. — Les côtes..... 24
 3. — Les os de la hanche.....(s)... 2
 4. — L'os de la poitrine (sternum).....(d)... 1
 5. — L'os de la langue (hyoïde)..... 1
- III. — Les os de l'extrémité supérieure. Chacune
1. — L'épaule (l'omoplate et la clavicule)....(u)... 2
 2. — Le bras (humerus).....(t)... 1
 3. — L'avant-bras (radius et ulna).....(f, g)... 2
 4. — Le poignet (os du carpe)...(h)... 8
 5. — La paume de la main (métacarpe)..(i)... 5
 6. — Les doigts (phalanges).....(k)... 14
- IV. — Les os de l'extrémité inférieure. Chacune
1. — La cuisse (fémur).....(r)... 1
 2. — La palette du genou (rotule).....(q)... 1
 3. — La jambe (tibia et fibula).....(l, m)... 2
 4. — Cheville du pied (tarse).....(n)... 7
 5. — Coup de pied (métatarse).....(o)... 5
 6. — Orteils (phalanges).....(p)... 14

Qu'entend-on par la constitution?

La constitution est la manière d'être d'un individu; ainsi un homme d'une bonne constitution est celui dont les organes fonctionnent bien et qui par conséquent jouit habituellement d'une bonne santé.

Qu'est-ce que les nerfs?

Ce sont des cordons de couleur blanchâtre situés dans les chairs; ils servent de conducteurs aux impressions et aux mouvements et prennent origine dans le cerveau ou dans la moëlle épinière.

Où est le cerveau et quel est son rôle dans l'organisme humain?

Le cerveau est situé dans une boîte osseuse qu'on appelle crâne; le cerveau est l'organe par lequel s'exercent les facultés intellectuelles, comme la mémoire, le jugement et la volonté.

Qu'appellez-vous moëlle épinière?

C'est un cordon de substances nerveuses contenu dans la colonne vertébrale ou épine dorsale.

Qu'est-ce que les muscles?

Ce sont des organes charnus et fibreux qui constituent en grande partie ce que l'on nomme vulgairement la chair, et dont les contractions produisent le mouvement.

Comment expliquez-vous le mouvement?

Les muscles sont sous la dépendance des nerfs, qui eux-mêmes dépendent du cerveau, ainsi, pour fermer le poing je dois d'abord le vouloir, et cet acte de la volonté est transmis du cerveau aux muscles, par les nerfs.



L'ÉPINE DORSALE.

idi-
est
par
ité.

tre
irs
nt
re.

'a-

on
el
la

u

-
-
b

Comment divise-t-on la vie humaine?

En quatre périodes: l'enfance qui s'étend de la naissance à l'âge de sept ans; la jeunesse de 7 à 25 ans; l'âge mûr de 25 à 60, et la vieillesse de 60 ans à la mort.

Quelles sont les principales fonctions de la vie chez l'homme?

Les principales fonctions vitales chez l'homme sont la digestion, la respiration et la circulation.

ARTICLE II*La digestion.**Qu'est-ce que la digestion?*

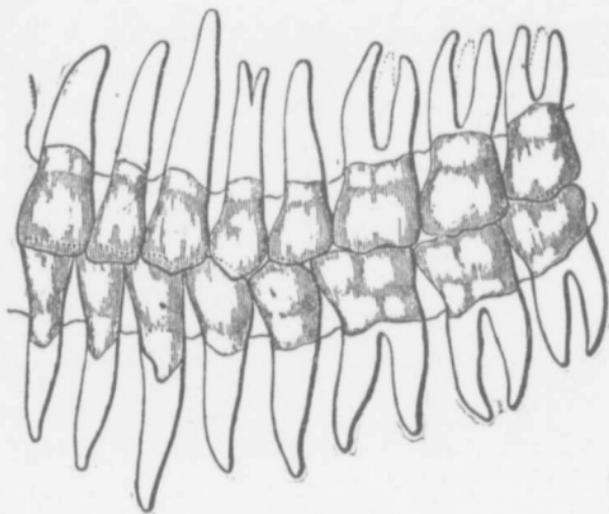
C'est la fonction par laquelle nous nous assimilons les aliments que nous mangeons; ainsi le pain et la viande que nous prenons comme aliment, deviennent, par la digestion, partie de notre corps.

Quels sont les principaux organes de la digestion?

Ce sont: I. la bouche et les dents qui servent à saisir et à mâcher les aliments; II. l'œsophage qui est le conduit par lequel passent les aliments pour se rendre à l'estomac; III. l'estomac, et IV. l'intestin, qui soutirent des aliments, ce qui peut nourrir notre corps.

Où sont situés les organes de la digestion?

L'œsophage est le conduit qui va de la bouche au creux de l'estomac; l'estomac est situé sous le rebord des côtes du côté gauche et l'intestin remplit en grande partie le ventre ou abdomen.



LES DENTS.

Qu'est-ce que l'estomac et l'intestin?

Le canal alimentaire forme au creux épigastrique un renflement qui constitue l'estomac chez l'homme ou la panse chez les animaux, et la continuation de ce canal forme l'intestin, dont la longueur totale chez l'adulte est d'environ 22 pieds.

Quel est le rôle de l'estomac et de l'intestin dans la digestion?

L'estomac dissout les aliments et les transforme en une pâte appelée chyme, et l'intestin soutire de cette pâte ce qui peut nourrir notre corps.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de la digestion chez les jeunes enfants?

C'est que presque toutes les maladies de la première enfance sont causées par un dérangement des organes de la digestion; d'où la nécessité de surveiller l'alimentation des jeunes enfants.

ARTICLE III

Respiration.

Qu'est-ce que la respiration?

C'est la fonction par laquelle nous introduisons et renouvelons l'air dans nos poumons; cette opération se répète environ dix-huit fois par minute.

Quels sont les organes de la respiration?

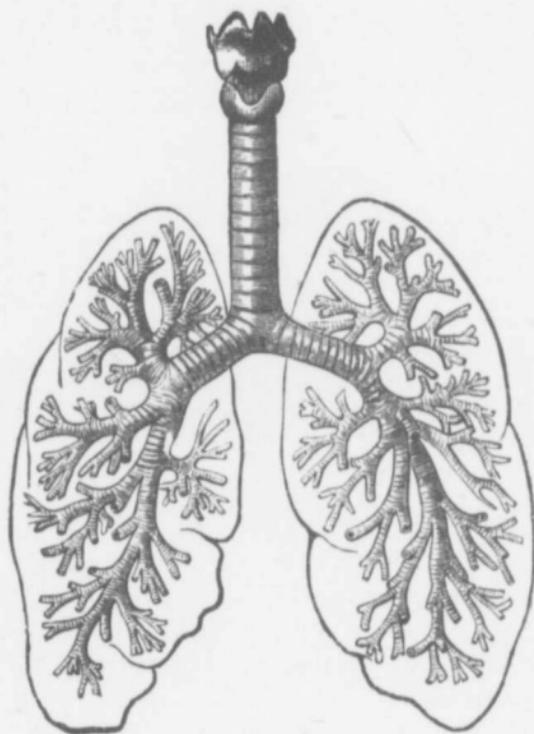
Ce sont les poumons et les bronches.

Où sont situés les bronches et les poumons?

Les bronches sont situées au milieu et au haut de la poitrine, et les poumons, au nombre de deux, remplissent cet espace circonscrit et protégé par les côtes.

Pourquoi appelle-t-on quelquefois ces organes, l'arbre bronchique?

C'est parce qu'ils ont l'apparence d'un arbre renversé, dont les bronches seraient le tronc et les deux poumons les branches.



LES POUMONS ET LES BRONCHES.

Où et comment se fait la respiration?

La respiration proprement dite se fait dans les poumons où l'oxygène de l'air est absorbé par le sang qui, pour cette raison, de noirâtre devient rouge.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de la respiration?

C'est qu'on doit toujours s'efforcer de respirer un air pur, surtout les personnes dont les poumons sont faibles. De là la nécessité de faire une bonne ventilation des appartements, surtout des chambres à coucher, même durant la nuit.

ARTICLE IV*La circulation.**Qu'est-ce que la circulation?*

C'est la fonction par laquelle le sang est distribué à toutes les parties du corps.

Quels sont les organes de la circulation?

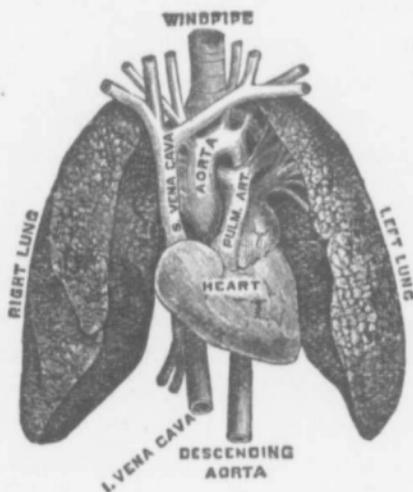
Ce sont: I. le cœur qui agit comme une pompe pour chasser le sang: II. les artères par lesquelles le sang va du cœur aux extrémités du corps et III. les veines par lesquelles le sang revient des extrémités au cœur.

Où sont ces organes?

Le cœur est situé au milieu de la poitrine entre les deux poumons; les artères et les veines sont distribuées dans tout le corps.

Quelle est la différence entre le sang des artères et celui des veines?

Le premier est rouge, le second noirâtre; la raison en est que le premier a absorbé dans les poumons l'oxygène de l'air, tandis que le sang des veines a perdu ce gaz qui a été remplacé par de l'acide carbonique.



LE CŒUR ET LES POUMONS.

Qu'est-ce que le pouls?

On appelle ainsi la sensation de soulèvement que le doigt éprouve lorsqu'on l'applique sur une artère; ce soulèvement est causé par la poussée du cœur, qui 75 fois par minute refoule le sang dans les artères.

ARTICLE V.

*Hygiène de l'individu.**Qu'est-ce que les sens et quels sont-ils?*

On appelle sens, les divers organes qui nous mettent en rapport avec les objets du monde extérieur par les impressions que ces objets font sur nous. Il y a cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de la vue?

C'est qu'on ne doit jamais : I. soumettre les yeux à une lumière trop vive, ni à un passage trop subit de l'obscurité à la lumière et vice-versa ; II. dormir la figure tournée vers une lumière vive, artificielle ou naturelle ; III. lire ou se livrer à un travail quelconque avec une lumière insuffisante ; IV. forcer la vue soit pour apercevoir un objet trop éloigné ou trop rapproché.

Quel est l'organe de l'ouïe et que nous enseigne l'hygiène au sujet de ce sens?

C'est l'oreille qui est l'organe de l'ouïe ; on ne doit jamais soumettre l'oreille à un son trop fort ou trop aigu, ni à une trop grande pression ; ainsi les plongeurs doivent s'emplir les oreilles d'ouate avant de se mettre à l'eau.

Quel est l'organe de l'odorat, et qu'avez-vous à dire de ce sens?

Le nez est l'organe de l'odorat; certain gaz et certaines vapeurs irritantes nuisent au bon fonctionnement de ce sens, et peuvent même y déterminer des maladies.

Quel est l'organe du toucher?

La peau est l'organe du toucher; c'est une membrane douce et assez épaisse qui recouvre toutes les parties du corps; elle renferme une multitude de très petites ouvertures, appelées pores.

Quel est le rôle de la peau?

C'est de protéger le corps et aussi de le garder à une température à peu près uniforme.

Comment la peau remplit-elle cette dernière fonction?

Quand il fait chaud, la peau laisse échapper de ses pores, la sueur dont l'évaporation à la surface du corps amène un léger refroidissement; quand il fait froid, la peau en se contractant, produit un épaississement qui protège le corps contre le froid extérieur, et lui conserve sa chaleur naturelle.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de la peau?

La peau doit être fréquemment lavée, afin que les pores ou petites ouvertures qui s'y trouvent puissent remplir leurs fonctions.

Quand et comment ces lavages doivent-ils être faits?

La figure, le cou et les oreilles doivent être lavés au moins chaque matin dans de l'eau fraîche additionnée, au besoin, d'un peu de savon de bonne qualité; les mains doivent être lavées plusieurs fois par jour, suivant le besoin, et une fois la semaine au moins, on doit prendre un bain général de tout le corps.

Quels soins de propreté exigent les dents?

On doit les brosser chaque matin avec une brosse douce et de l'eau froide, et après chaque repas on devrait se rincer la bouche avec de l'eau, afin d'enlever les particules d'aliments qui peuvent être restées entre les dents, ce qui est très souvent une cause de carie.

A quel âge se fait la première dentition?

Chez l'enfant en bonne santé, la première dentition commence vers l'âge de six mois, et se termine vers deux ans et demi.

La dentition peut-elle causer quelques maladies chez les enfants?

Exceptionnellement la dentition peut causer des convulsions ou la diarrhée; on ne doit donc jamais laisser cette dernière maladie s'aggraver, sous prétexte qu'elle est causée par les dents.

Qu'avez-vous à dire de la toilette de la tête?

On doit se servir tous les matins de la brosse et du peigne, et une fois la semaine on doit faire le lavage de la tête avec de l'eau froide à laquelle on peut ajouter un peu de soda; certaines personnes, dont les cheveux sont très secs, feront bien de se servir d'un peu d'huile après ces lavages.

Quel soin particulier exige quelquefois la tête des jeunes bébés?

On doit enlever avec une brosse douce, de l'eau tiède et du savon, les croûtes ou *chapeau* qui se forment quelquefois sur la tête des enfants.

Quels soins exigent les oreilles et les ongles?

Les oreilles doivent être souvent lavées et nettoyées avec un cure-oreille; les ongles doivent être tenus ni trop longs ni trop courts même chez les jeunes bébés; ceux des doigts pourront être taillés en rond mais on doit donner aux ongles des pieds la forme carrée, afin de prévenir la maladie appelée: ongle incarné.

CHAPITRE V.

ALIMENTATION.

ARTICLE I.

*Des aliments.**Qu'est-ce qu'un aliment?*

On appelle aliment toute substance qui étant absorbée peut entretenir la vie.

Comment les aliments peuvent-ils entretenir la vie?

Les aliments entretiennent la vie, en nous fournissant les uns, ce qui est nécessaire pour réparer l'usure causée à nos tissus par l'activité humaine; les autres, la chaleur nécessaire au fonctionnement de nos organes.

Qu'appelle-t-on aliment complet?

C'est celui qui fournit tout ce qui est nécessaire à l'entretien de la vie; le lait est un aliment complet, c'est-à-dire qu'on peut vivre en ne prenant que du lait pour nourriture.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet du lait qu'on donne aux jeunes enfants?

I. Que ce lait doit être donné tiède; II. qu'il doit être dilué avec plus ou moins d'eau et donné en plus ou moins grande quantité, suivant l'âge de l'enfant; III. qu'il doit toujours être donné à des heures régulières et à une température uniforme.

Quels sont les aliments qui conviennent le mieux à l'estomac des jeunes enfants?

Le lait devrait être l'unique nourriture donnée aux enfants jusqu'à l'âge de douze mois; après cette date on peut y ajouter les farines de bonne qualité et surtout les œufs.

D'où sont tirés les aliments?

L'homme tire ses aliments des trois règnes de la nature; des animaux, il prend les viandes, des végétaux, les légumes, et des minéraux, l'eau et le sel.

Que nous enseigne l'hygiène au sujet des viandes?

C'est que les viandes sont par excellence les aliments réparateurs de nos tissus et doivent, par conséquent, constituer la plus grande partie de l'alimentation de ceux qui se livrent à un travail fatigant.

Quel est le meilleur mode de préparer les viandes?

Généralement les viandes rôties se digèrent plus facilement; quand on fait bouillir la viande, il est toujours préférable de la mettre dans l'eau chaude.

Comment prépare-t-on les bouillons?

Pour faire les bouillons, les viandes doivent être

mises au feu dans de l'eau froide, car de cette manière tous les sucs nutritifs de la viande s'écoulent dans l'eau qui constituera le bouillon.

A part le blé, quels sont les grains dont les farines sont les plus usitées en Canada?

L'avoine dont on fait le gruau, qui est une excellente nourriture, et le sarrasin qui constitue un aliment pouvant quelquefois remplacer la viande.

Quels sont les autres aliments végétaux les plus usités dans notre pays?

Ce sont les fèves et le blé-d'inde qui constituent aussi une excellente nourriture.

Qu'avez-vous à dire des œufs comme aliment?

Les œufs sont très nutritifs et se digèrent d'autant mieux qu'ils sont moins cuits.

Outre le lait, quelle sont les boissons les plus en usage en Canada?

Ce sont le thé, le café, le chocolat, le café d'orge, la bière et le vin.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de ces différentes boissons?

L'usage immodéré du thé occasionne des vents, et l'abus du café peut donner des palpitations; le café d'orge est un breuvage nourrissant de même que le chocolat; la bière et les vins sont des toniques excellents, quand ils sont bien supportés.

Qu'avez-vous à dire des liqueurs fortes?

Dans quelques cas ces boissons rendent des services comme stimulants, c'est pour cela que les médecins les prescrivent quelquefois; mais l'abus et surtout l'usage habituel des liqueurs fortes, même prises en petites quantités, ruinent souvent la santé et produisent toujours des effets désastreux même sur les constitutions les plus robustes.

Que dites-vous de l'habitude de donner comme remède ou autrement, des liqueurs fortes aux jeunes enfants?

Cette habitude est absolument condamnable; on irrite ainsi l'estomac des jeunes enfants et quand ils sont plus âgés, on s'expose à provoquer chez eux le goût des boissons fortes.

Qu'appelle-t-on condiment?

Ce sont des substances dont on se sert pour améliorer le goût des aliments.

Quels sont les principaux condiments et qu'est-ce que l'hygiène enseigne à leur sujet

Les principaux condiments sont le sel, le poivre, le vinaigre et la moutarde; on ne doit jamais abuser des condiments, car c'est un des moyens les plus sûrs de fatiguer l'estomac et d'amener la dyspepsie.

ARTICLE II

Des repas.

Qu'appelle-t-on régime?

C'est l'usage raisonné et méthodique des aliments.

Qu'entend-on par le mot diète?

On entend l'abstinence de certains aliments; on emploie aussi ce mot pour signifier l'usage habituel de certains aliments, ex: diète lactée.

Pourquoi devons-nous prendre nos repas à des heures fixes et régulières?

Pour éviter deux écueils: donner trop tôt de nouveaux aliments à l'estomac, ou trop retarder de le faire; ce qui fatiguerait également cet organe.

Quelles sont les principales causes pouvant faire varier le nombre des repas et la qualité de la nourriture qu'on y prend?

L'âge, l'état de santé ou de maladie et surtout la nature des travaux auxquels on se livre, peuvent faire varier le nombre des repas et la qualité ou la quantité de nourriture à prendre.

La régularité des repas influe-t-elle sur la santé

Oui beaucoup, et cela surtout chez l'enfant au berceau.

De quelle utilité sont les desserts?

Les desserts que l'on prend à la fin du repas sont très utiles, parce qu'ils augmentent la sécrétion de la salive qui est essentielle à la bonne digestion.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des repas?

L'hygiène enseigne : I. de manger lentement ; II. de boire très peu en mangeant ; III. de n'avoir aucune préoccupation durant le repas ; IV. de ne jamais satisfaire complètement son appétit.

Comment doit-on passer le temps après les repas?

On ne doit jamais se livrer à un exercice violent, ni à un travail sérieux pour une heure après les repas ; on ne devrait pas, non plus, fumer immédiatement en sortant de table.

Quelle est la conséquence de l'oubli de ces règles?

La conséquence la plus ordinaire est la dyspepsie, maladie très commune de nos jours.

Quelles précautions y a-t-il à prendre après que les bébés ont pris leur nourriture?

Ne jamais les bercer avec force, et éviter de les faire rire ou de les faire sauter, de crainte de déranger leur digestion.

CHAPITRE VI.

DE L'HABILLEMENT.

Quelle est l'utilité du vêtement?

Le vêtement permet à l'homme d'habiter tous les climats en le préservant contre le froid et contre la chaleur.

De quoi sont faits nos vêtements?

Ils sont faits de laine, de coton, de soie, de lin ou encore de la fourrure des animaux.

Qu'est-ce qui constitue la plus ou moins grande valeur d'un vêtement, au point de vue de l'hygiène?

Les étoffes tissées à mailles larges, et disposées de manière à contenir dans leurs interstices une certaine quantité d'air, s'opposent davantage aux refroidissements, et ont par conséquent plus de valeur hygiénique, telles sont les étoffes de laine.

La couleur influe-t-elle sur la valeur hygiénique des vêtements?

Oui beaucoup, ainsi il est préférable de porter des vêtements blancs durant la saison chaude, parce que le blanc absorbe moins la chaleur que les autres couleurs.

Quels vêtements est-il préférable de porter sur la peau?

Dans notre pays où les changements de température sont si subits et si considérables, il est préférable

de porter sur la peau des vêtements de laine ; pendant la saison chaude, ces vêtements peuvent être plus légers ou même moitié coton.

Pourquoi cela ?

Parce que la laine, non seulement garde bien la chaleur naturelle du corps, mais aussi s'imprègne de la sueur qu'elle laisse évaporer beaucoup plus lentement que les autres tissus, prévenant ainsi les refroidissements subits.

Qu'est-ce que l'hygiène enseigne au sujet des vêtements ?

C'est qu'ils doivent recouvrir le corps sans le comprimer ni gêner les mouvements des membres.

Qu'avez-vous à dire de la coiffure ?

La coiffure doit protéger la tête contre le froid, mais ne pas la tenir trop chaude, ce qui occasionnerait la chute des cheveux.

Est-il bon de se tenir la tête couverte dans les maisons ?

Les personnes qui travaillent dans les boutiques, où il y a beaucoup de poussière, font bien de se couvrir avec une coiffure très légère ; mais à part cette exception, l'habitude de rester la tête couverte dans les habitations est non seulement impolie, mais aussi très mauvaise.

Est-il à propos de se charger de vêtements épais et pesants ?

Cela n'est jamais à propos, surtout pour les personnes qui travaillent, ou pour les enfants qui se

livrent au jeu ; les vêtements, tout en étant suffisamment chauds, doivent être aussi légers que possible.

Qu'avez-vous à dire des bas ?

Les bas servent non seulement à protéger les pieds contre le froid, mais aussi à absorber la sueur qui est généralement assez abondante aux pieds ; ils devront donc être changés souvent.

Quelles conditions doivent avoir les chaussures pour être hygiéniques ?

Elles doivent : 1° être suffisamment grandes ; 2° avoir une semelle large et de la forme du pied ; 3° avoir un talon bas.

Que pensez-vous des chaussures en caoutchouc (claques) ?

Excellentes pour prévenir l'humidité aux pieds, elles ont le grave inconvénient d'empêcher l'évaporation de la sueur ; aussi ne doit-on les porter qu'au besoin et jamais dans la maison.



LES PIEDS.

CHAPITRE VII.

LE SOMMEIL.

Qu'est-ce que l'hygiène nous enseigne au sujet du sommeil?

C'est que le sommeil est absolument nécessaire à l'homme, et que le travail, l'âge et surtout l'état de santé ou de maladie de chacun, doivent en régler la durée.

Qu'avez-vous à remarquer à propos du lit?

Que le lit ne doit être ni trop mollet ni trop dur et que l'habitude de se servir de sommiers faits de fils métalliques, est excellente.

Que dites-vous de la chambre à coucher?

Elle doit être grande, bien éclairée, bien aérée tous les matins, et ne doit pas être trop chaude durant la nuit.

Est-il malsain de tenir des plantes dans la chambre à coucher, ou d'y laisser une lampe allumée durant la nuit?

Il est très malsain de garder des plantes dans une chambre à coucher ou d'y laisser une lampe allumée durant la nuit.

Qu'avez-vous à remarquer à propos du sommeil des jeunes enfants?

Lorsqu'ils sont en bonne santé on ne doit pas se priver d'éveiller les jeunes bébés afin d'assurer la régularité des repas, puis on doit les habituer à dormir au bruit ordinaire de la maison.

CHAPITRE VIII.

EXERCICE.

Qu'appelle-t-on exercice?

On appelle exercice, le mouvement que l'on se donne pour se délasser et pour déterminer une meilleure nutrition des tissus.

Que nous enseigne l'hygiène au sujet de l'exercice?

Que le genre d'exercice doit varier suivant le sexe, la force et l'âge des individus.

Quels sont les principaux exercices?

Ce sont: la marche, la course, le saut, la danse, l'équitation, la natation et l'usage de la bicyclette.

Que pensez-vous de la marche au point de vue de l'hygiène?

La marche est un excellent exercice, parce qu'elle met en jeu toutes les différentes parties du corps humain; cependant l'enfant et l'adolescent ont besoin d'un exercice plus violent.

Qu'avez-vous à dire de la course, du saut et de la danse comme exercice?

Ce sont de très bons exercices, mais comme ils sont violents on ne doit jamais s'y livrer immédiatement après les repas.

Que pensez-vous de la natation?

La natation est le plus hygiénique de tous les exercices; tout le monde devrait s'exercer à cet art, qui peut d'ailleurs rendre quelquefois de bien grands services.

Qu'appelle-t-on gymnastique?

On appelle gymnastique, des exercices spécialement réglés, comme les flexions méthodiques des membres, l'escrime, la boxe etc.; tous ces exercices sont excellents et devraient tenir une large part dans l'éducation de la jeunesse.

Qu'avez-vous à dire de l'exercice de la voix?

Le chant qui est le meilleur exercice de la voix, doit être pratiqué dès le bas âge; cependant il ne faut jamais forcer sa voix, ni en abuser en chantant trop ou à l'air humide.







CHAPITRE IX.

HABITATION.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des habitations?

L'habitation doit être placée dans un endroit un peu élevé, sur un sol sec et pas trop ombragée.

A quelle température doivent être tenues les habitations?

La température des habitations doit varier entre 60 et 70 degrés Fahrenheit.

Qu'avez-vous à dire des ouvertures?

Les ouvertures doivent être larges et s'élever tout près du plafond, afin de pouvoir fournir au besoin un bon moyen de ventilation.

Qu'y a-t-il à remarquer au sujet de la cave?

La cave doit être assez élevée et être pourvue d'ouvertures qu'on laissera souvent ouvertes afin de permettre la libre circulation de l'air.

Quand doit se faire l'aération des appartements?

Elle doit se faire tous les jours et autant que possible le matin.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de la peinture?

On ne doit jamais peindre à l'intérieur d'une maison alors qu'il n'est pas possible de tenir les fenêtres ouvertes, pour la bonne raison que les émanations qui s'échappent des peintures fraîches sont nuisibles aux organes de la respiration et de la vue.

Qu'y a-t-il à remarquer au sujet de la cuisine?

La cuisine étant un des appartements les plus fréquentés de la maison, doit être vaste, bien éclairée, et surtout munie de grandes ouvertures, qui permettent d'en faire souvent l'aération.

Qu'avez-vous à dire des latrines?

Les latrines doivent être construites loin de la maison, et être munies d'un bon ventilateur; dans les villages un peu peuplés et dans les villes où il n'y a pas de système d'aqueduc, on ne devrait permettre que les latrines à terre sèche; celles-ci consistent en un tiroir placé sous le siège et dont le fond est recouvert de sable, de cendre ou de terre ordinaire.

Qu'entendez-vous par plomberie sanitaire?

C'est l'installation faite, par un homme du métier et en conformité avec toutes les règles de l'hygiène, des appareils servant aux water-closets, à l'aqueduc et aux égouts.

Quelle est l'importance de la plomberie sanitaire?

Elle est très grande car sans elle, les améliorations modernes, water closets, etc. au lieu de contribuer à la santé, seront des sources d'infection et des causes de maladie.

Dans quelle partie de la maison doit-on placer les malades?

Les malades doivent être placés dans une chambre élevée, facile à ventiler, et située loin de la cuisine et du bruit.

Quelles sont les principales prescriptions de l'hygiène au sujet des chambres de malade?

Que cette chambre ne soit pas un lieu de rassemblement; qu'on n'y fume pas; qu'on n'y laisse pas de lampe allumée la nuit; qu'elle soit tenue dans une demie obscurité et pas trop chaude.

CHAPITRE X.

HYGIÈNE SCOLAIRE.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des maisons d'école?

C'est que plus que toute autre, la maison d'école doit remplir les conditions exigées par l'hygiène pour les maisons ordinaires, et surtout elle doit être propre, bien éclairée, bien ventilée, et être tenue à une température moyenne.

Où les élèves doivent-ils passer leurs récréations?

Autant que la température et l'état de leur santé le permettent, les élèves doivent passer leurs récréations au dehors.

Comment doivent être employées les heures de récréation?

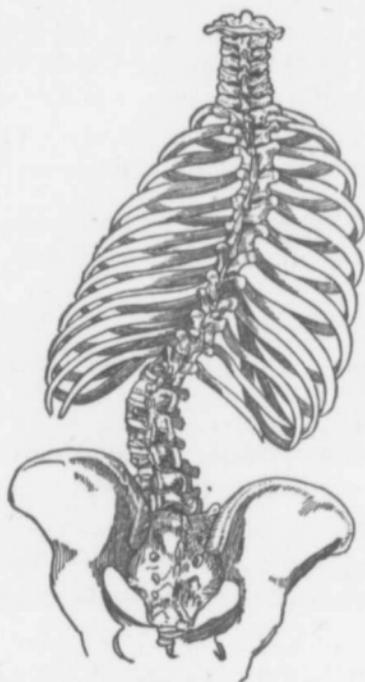
Au jeu autant que possible, car la marche n'est pas un exercice suffisant pour la jeunesse qui étudie.

Quelle conséquence peut avoir l'habitude d'appuyer la poitrine sur la table où l'on écrit?

Celle de nuire à la respiration, en comprimant la poitrine, ce qui peut conduire à la consommation.

Quelles sont les maladies les plus communes parmi la jeunesse des écoles et par quoi sont causées ces maladies?

Ce sont, outre les maladies des poumons, celles de l'épine dorsale, qui proviennent de l'habitude de se tenir le corps courbé pour écrire.



COURBATURE DE L'ÉPINE DORSALE.

CHAPITRE XI.

MALADIES CONTAGIEUSES.

Qu'entendez-vous par maladie?

Tout dérangement dans les fonctions des diverses parties de l'organisme humain constitue une maladie.

Qu'est-ce qu'une maladie contagieuse?

Toute maladie qui peut se transmettre d'un individu malade à un individu sain, est une maladie contagieuse.

Quelles sont les principales maladies contagieuses ?

Le choléra asiatique, la diphtérie, la variole (picotte), la scarlatine, la rougeole, la consommation et la coqueluche.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des maladies contagieuses?

Qu'on doit éviter non seulement le contact des malades eux-mêmes, mais souvent aussi le contact de tout ce qui a pu servir à leur usage.

Quel moyen nous fournit l'hygiène pour combattre ces maladies?

Celui d'isoler les malades dans des maisons spéciales, ou dans un appartement de leur habitation.

Comment doit-on pratiquer l'isolement de ces malades dans les familles?

On doit les tenir dans une chambre située, autant que possible, dans la partie supérieure de la maison, puis ne permettre l'accès de cette chambre qu'aux personnes chargées de prendre soin du malade.

Que désigne-t-on sous le nom de microbes?

Nous désignons ainsi toute une série de petits êtres vivants, que le microscope seul nous permet de voir et d'étudier.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des soins généraux à donner aux malades?

I. Que pour les malades, encore plus que pour les gens en santé, la propreté est de première nécessité; II. qu'un malade qui a de la fièvre, ne doit pas être tenu dans une température trop élevée, ni être privé de boire modérément pour se désaltérer; III. que l'on peut, après avoir consulté le médecin, pratiquer de grands lavages à l'eau froide chez ceux qui ont de la fièvre, et des frictions sèches chez ceux qui ont de fortes transpirations.

A qui doit-on s'adresser pour ce qui regarde l'isolement des cas de maladies contagieuses?

Les médecins sont les personnes en état de juger

quels sont les cas qu'on doit isoler, comment on doit pratiquer cet isolement, et pendant combien de temps il doit durer.

Qu'est-ce que la vaccination et quelle est son utilité?

C'est une opération qui a pour but de préserver des atteintes de la variole (picotte); son efficacité est aujourd'hui prouvée par l'expérience, et admise par tout le monde.

Qu'appelle-t-on désinfectant et quels sont les principaux?

On appelle désinfectant tout ce qui peut détruire les germes des maladies contagieuses; une forte chaleur (220° Fahr.) le bichlorure de mercure, l'acide carbolique, le chlorure de chaux, la formaline, l'ébullition pendant une demi-heure, et le soufre sont les principaux désinfectants.

Quelles précautions y a-t-il à prendre à l'égard des objets à l'usage d'un malade souffrant d'une maladie contagieuse?

Tout ce qui est de peu de valeur doit être brûlé; les linges de corps, de lit ou autres, doivent être désinfectés en les laissant pendant quatre heures dans de l'eau contenant un quart d'once de bichlorure de mercure par chaque gallon d'eau; ces linges doivent ensuite être lavés à l'eau bouillante comme doit l'être d'ailleurs, tout ce qui a été à l'usage du malade.

Qu'y a-t-il à remarquer au sujet de la chambre où est un malade souffrant de maladie contagieuse?

On doit enlever tous les tapis et tentures, et suspendre dans l'ouverture des portes, des draps imbibés d'une solution désinfectante de mercure ou d'acide carbolique.

Comment doit se faire la désinfection de cette chambre, lorsque le malade en est sorti?

On doit d'abord laver les murs avec une des deux solutions mentionnées plus haut, puis tenir bien fermées toutes les ouvertures pendant au moins six heures, et durant ce temps y faire brûler environ deux livres de soufre ou y introduire une quantité suffisante de gaz formaldéhyde; on lave ensuite les murs avec de l'eau et du savon.

Qu'est-ce que la tuberculose?

La tuberculose, appelée consommation, est une maladie due à un microbe spécial, qui fait d'immenses ravages dans tous les pays de l'univers.

Que nous enseigne l'hygiène au sujet de la consommation?

I. Qu'elle est contagieuse et qu'elle se communique surtout par la poussière des crachats desséchés; II. qu'on naît *tuberculisable* mais rarement tuberculeux; III. qu'au début, cette maladie peut être guérie par un régime et par des soins appropriés.

Quelle précaution doit-on prendre là où il y a des malades souffrant de consommation?

La contagion s'opérant surtout par les crachats desséchés, on ne doit jamais laisser ces malades cracher à terre, et il faut brûler les linges souillés par leurs crachats.

Quels sont les principaux moyens de prévenir la consommation?

I. Eviter tout ce qui peut détériorer la santé, surtout l'abus des liqueurs fortes; II. se rappeler que l'air pur et une alimentation généreuse sont de première nécessité, surtout pour les personnes prédisposées à la consommation; d'où la nécessité de faire jour et nuit une ventilation parfaite des appartements.

Qu'appellez-vous maladies infectieuses?

Ce sont certaines maladies causées par la corruption de l'air ou par des substances animales, par ex: les fièvres tremblantes, qui sont causées par les gaz des marais.



DEUXIÈME LEÇON

HYGIENE DE LA PREMIERE ENFANCE

DE L'EDUCATION DU BEBE.

Dans les premiers jours, un enfant n'a absolument besoin que de boire, de dormir, d'être changé et lavé. Ordinairement il ferme les yeux aussitôt qu'il a l'estomac plein, et ne les rouvre que pour le remplir. Dès cette époque, il faut le mettre dans son lit aussitôt que ses besoins sont satisfaits, et l'y laisser crier même, à moins que la violence et la durée de ses cris ne fassent penser qu'il est souffrant ou qu'il a quelque nouveau besoin.

Du premier mois dépend, je crois, presque entièrement l'habitude que prennent les enfants, de rester tranquilles lorsqu'ils ont tout ce qu'il leur faut. On doit donc mettre tous ses soins à la leur faire contracter.

Si vous cédez à ses premières volontés, qui ne sont pas dirigées par son intelligence, mais tout simplement par une sorte de désir qu'on s'occupe de lui, vous en ferez un tyran qui vous rendra malheureux, sans que cela lui profite. Assurément, un enfant qui cesse de crier aussitôt qu'on le prend, ne cesse

pas de souffrir instantanément ; c'est l'instinct de sa volonté qu'il veut déjà imposer aux autres.

Soyez donc fermes dès les premiers jours de l'existence de vos enfants, pour leur bonheur, croyez-le bien, comme pour le vôtre, et ne craignez pas en cela de cesser d'être tendres. Votre tendresse bien entendue portera d'heureux fruits pour toujours. Cependant l'enfant très jeune a besoin parfois de la chaleur de sa mère, et il est bon qu'elle le prenne par moments dans ses bras ; cette douce chaleur suffit souvent pour apaiser ses cris, mais il ne faut pas abuser de ce moyen qui peut entraîner de graves inconvénients.

J'entends déjà des voix qui s'écrient : de la fermeté avec un enfant naissant ; supporter des cris dont on ne connaît souvent pas la cause, sans chercher à les calmer ! Oui, si vous l'habituez à être pris dans vos bras sitôt qu'il crie, il criera chaque fois qu'il s'éveillera, parce qu'il préfère beaucoup être sur les genoux ou dans les bras que dans son lit. Et pourquoi, dira-t-on aussi, ne pas lui donner une jouissance qu'on peut lui procurer à si peu de frais ? Parce que cette jouissance n'est nécessaire ni à son bien-être ni surtout à sa santé, et qu'elle perdrait promptement sa valeur par la satiété ; vous lui en auriez fait une espèce de besoin ; la fatigue qu'elle causerait s'opposerait bientôt à sa continuation, et alors vous seriez forcé de lui imposer une privation. Loin d'avoir ajouté à son bonheur vous irriteriez ainsi son caractère par la violence qu'il mettrait à vouloir se faire obéir. Tandis que si vous l'habituez à rester dans son lit

éveillé, il s'y trouvera bien; vous vous épargnerez une grande fatigue et une perte de temps considérable, et vous lui éviterez un chagrin.

Plus tard, à mesure qu'il grandira, vous lui donnerez de petits moyens de distraction; car la veille est pour un enfant ce que le repos est pour les grandes personnes, son travail à lui, est de se nourrir et de dormir. Il s'habitue à se suffire, autant que possible, à lui-même, et cela le rendra ingénieux à trouver des ressources pour se distraire et se tirer d'affaire par ses propres moyens. Je sais qu'il n'est pas toujours facile et même possible de mettre ces préceptes en action, mais enfin si on se pénètre bien de leur justesse, on cherchera à les appliquer.

DE L'EMPLOI DES BAINS.

Dès les premiers jours il faut songer à baigner un enfant. Les anciens faisaient un fréquent usage des bains pour eux et pour leurs enfants, et cette excellente habitude commence à se répandre dans toutes les classes de la société. C'est un des plus puissants auxiliaires que l'on puisse donner au développement, et l'un des meilleurs préservatifs et des plus efficaces remèdes pour la plupart des maladies de l'enfance. Les bains sont le remède de la nature, et loin d'affaiblir, lorsqu'ils ne sont pas pris trop chauds, ils fortifient et aident au développement, en détendant les muscles et la peau. De plus, ils offrent aux enfants un grand amusement, car on

peut remarquer qu'ils sont toujours joyeux dans l'eau.

Il est bon d'employer un thermomètre pour déterminer la chaleur du bain, qu'on juge d'une manière fort incertaine avec la main. On le mettra à 25 ou 30 degrés centigrades ou 75 à 85 degré Fahrenheit, et on essayera d'abaisser cette température graduellement. L'enfant, dans les premiers temps, ne sera laissé que quelques minutes dans l'eau ; on augmentera la durée du bain peu à peu, et on élèvera aussi graduellement la hauteur de l'eau. On tiendra l'enfant dans le bain sous les bras lorsqu'il sera tout petit, puis ensuite on lui passera sous les aisselles un linge que l'on nouera derrière son dos et par lequel on le tiendra d'abord. Plus tard, on pourra attacher ce linge à la poignée qui se trouve à la tête de la petite baignoire, alors il se tiendra tout seul ; mais il ne faut jamais le quitter, parce qu'il pourrait tomber le visage dans l'eau, et il serait asphyxié dans un instant.

Les enfants trouvent ordinairement un grand plaisir à *barboter dans l'eau* qu'ils frappent de leurs mains et refoulent de leurs pieds, et la chambre devra nécessairement être à l'épreuve du gâchis que monsieur ne manquera pas de faire en répandant de l'eau de tous côtés. Pour sortir un enfant du bain, surtout si la saison est froide, il faut faire chauffer une *couverte* de laine, la poser sur les genoux et envelopper rapidement l'enfant. Il faut autant que possible, baigner un enfant avant le sommeil de la journée, le faire manger en sortant de l'eau, puis le coucher.

Lorsqu'un enfant sort du bain, il est ordinairement fort calme, il dort paisiblement; puis la petite moiteur qui accompagne le sommeil perpétue l'effet du bain. On ne doit mettre un enfant dans l'eau qu'une heure environ après qu'il a bu et une heure et demie à deux heures après un repas plus solide; si pendant qu'il est au bain, il éprouvait un besoin pressant de boire ou de manger, on pourrait le satisfaire mais il faudra le retirer presque aussitôt qu'il aura fini.

Il est très important qu'un enfant n'éprouve pas de froid en sortant du bain, car il s'enrhume alors très facilement. Il ne faut donc jamais baigner les enfants sans précautions, à moins qu'une grande chaleur permette de n'en prendre aucune. Pour baigner un enfant qui a peur de l'eau, mettez une petite couverture sur la baignoire, posez-y l'enfant et laissez-le descendre tranquillement dans l'eau.

DE L'HABITUDE DE BERGER LES ENFANTS

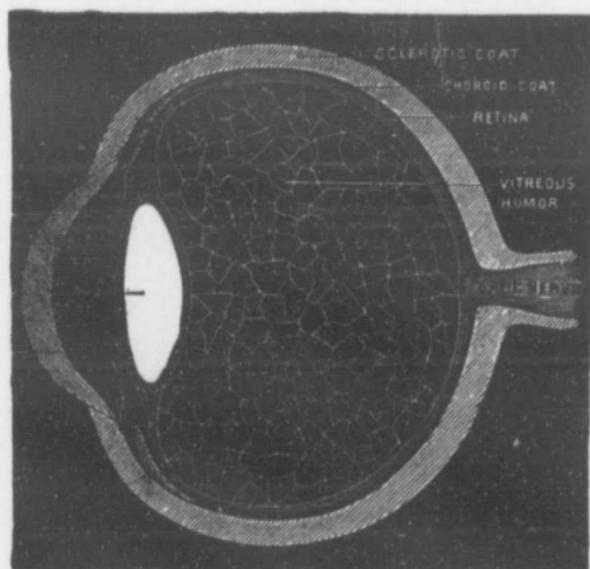
On est généralement dans l'habitude de bercer les bébés; cette habitude, si elle ne doit pas être entièrement réformée doit être au moins modifiée. On abuse en effet de cette matière de calmer ou d'endormir les enfants, et quand on obtient le résultat que l'on cherche, ce qui n'arrive pas toujours, c'est bien souvent au détriment de la santé. On engourdit en quelque sorte un enfant qu'on berce longtemps. Les secousses qu'éprouve son cerveau en le berçant

rudement comme on ne le fait que trop souvent, peuvent lui occasionner un ébranlement très fâcheux. L'estomac et surtout les intestins peuvent en être aussi très fatigués. On cherche quelquefois la cause d'une maladie ou d'une indisposition, qui n'en a pas d'autre que cet abus. Les enfants qu'on berce beaucoup dès leur naissance, en prennent une telle habitude qu'il n'est plus possible de les endormir sans cela, et lorsque le sommeil n'est pas pour eux un besoin impérieux, ils s'éveillent et crient aussitôt que le berceau cesse de fonctionner; on est obligé de recommencer ce qui devient une fatigue parfois très grande. On leur a créé un besoin nouveau; ils en ont pourtant assez d'autres.

Il y a même des personnes qui, non contentes de bercer les enfants dans leur lit, les bercent sur une chaise en donnant à celle-ci une secousse saccadée, dangereuse pour l'enfant. D'autres attachent au berceau une corde ou un ruban et en tirant vivement et par secousses, impriment au berceau un mouvement sec analogue à celui de la chaise et non moins fâcheux. Il faut absolument proscrire cette manière de bercer. Seulement, quand un enfant est souffrant ou qu'il est agité, on peut le bercer doucement dans son petit lit, ce qui paraît lui être agréable et le calmer. Mais aussitôt qu'il est revenu à la santé, il faut mettre tous ses soins à éviter cette cajolerie devenue inutile; on pourra y revenir à l'occasion, elle aura alors de bons effets, parce qu'elle ne sera pas une habitude.

DU DEVELOPPEMENT DE L'ORGANE
DE LA VUE.

Trente à trente-cinq jours après sa naissance, un enfant commence à fixer les objets et à les distinguer; les couleurs vives attirent ses regards, ainsi que le mouvement. Mais bien avant cette



SECTION DE L'ŒIL.

époque il aperçoit la lumière, qui agit même aussitôt après la naissance, sur l'organe de la vue, quoique celui-ci ne soit pas encore assez développé pour permettre de distinguer les formes. On constate que l'œil est impressionné à la con-

traction de la pupille, lorsqu'on place l'enfant en pleine lumière du jour. Il est très important de placer le berceau de manière que les yeux de l'enfant reçoivent également les rayons lumineux qui contribuent au développement de ces organes; car si ce développement ne se fait pas également dans chaque œil, il est à craindre qu'il y en ait un plus faible que l'autre, et que même l'enfant ne finisse par loucher. Si vous le placez en face du jour, vous le verrez continuellement fixer la lumière; cependant il ne faudrait pas un jour trop vif, et le soleil ne doit pas frapper sur ses yeux. On peut, dans ce cas, placer le berceau de façon que le jour arrive par derrière, ou modérer par des rideaux l'éclat d'une lumière trop vive. Voir le jour est déjà pour l'enfant une sorte de distraction, et il restera plus tranquille dans son lit s'il l'aperçoit bien.

Aussitôt qu'il distinguera les couleurs et les objets, on pourra commencer à lui donner les moyens de s'amuser seul et le tenir ainsi plus longtemps dans son lit; pour cela, on suspendra à la tête de son berceau, en avant, quelques petits morceaux de bois ou des chiffons de diverses couleurs; il se réjouira et cette vue l'occupera grandement, vous le verrez sourire, s'ébattre, pousser des cris de joie. Il imprime alors à son berceau un petit balancement qui fait remuer les objets suspendus et sa joie en est encore augmentée. Ce que les enfants veulent en jouant c'est d'user de leurs facultés; dans ce petit divertissement, ils emploient toutes celles dont ils peuvent faire usage, ils sont contents.

DE LA PREMIÈRE ALIMENTATION DES
ENFANTS.

Dès les premiers jours, il faut songer à régler la nourriture d'un enfant. La régularité des heures auxquelles on doit prendre la nourriture est très importante à tous les âges de la vie, mais surtout, durant la première enfance, alors que l'estomac est si délicat. On ne doit donc pas hésiter à éveiller un enfant pour assurer cette régularité, pas plus qu'on n'hésite plus tard à se déranger d'occupations très pressantes, l'heure des repas venue. Lorsqu'il est satisfait, l'enfant s'endort; sa mère alors, a quelques moments de loisir et peut se livrer au repos si nécessaire à sa santé, ou vaquer à ses affaires. De cette manière l'enfant finira par comprendre qu'il faut manger pour vivre, et non vivre pour manger, et que le plus sûr moyen de bien savourer le plaisir que l'on trouve à satisfaire ce premier besoin de la nature, est de ne le prendre que lorsqu'il est devenu nécessaire.

Lorsqu'on commence à faire manger un enfant, on a la mauvaise habitude de lui donner de la bouillie fort épaisse et mal cuite; je crois que c'est de tous les aliments, le plus mauvais qu'on puisse choisir pour de pauvres petits êtres dont les facultés digestives sont à peine développées et destinées seulement à digérer des liquides. Cette masse sans levain, qui ne reçoit point la préparation de la mastication, arrive dans leur estomac et y passe la plupart du temps presque sans être digérée; elle y cause souvent

de réels inconvénients et quelquefois des maladies graves. Mais cet aliment est facile à préparer; on se laisse aller à cette commodité, souvent sans réflexion; on fait ce que l'on a vu faire. Chacun sait que, de temps immémorial, la bouillie a été adoptée pour la nourriture des enfants. Je pense qu'on doit proscrire absolument l'emploi de cet aliment. Au moins durant les douze premiers mois, la seule et unique nourriture des bébés doit être le lait maternel. Lorsque l'on est forcément obligé de le remplacer par le lait ordinaire, on fera en sorte que ce dernier ressemble autant que possible au lait maternel. A cette fin voici comment on le préparera et les quantités qui devront être données:

De 1 à 30 jours, 2 cuillerées à soupe dont 1 partie de lait et 3 d'eau.

De 1 à 2 mois, 4 cuillerées à soupe, dont 1 partie de lait et 2 d'eau.

De 2 à 4 mois, 6 cuillerées à soupe, dont 1 partie de lait et 1 d'eau.

De 4 à 8 mois, 10 cuillerées à soupe, dont 1 partie de lait et $\frac{1}{2}$ d'eau.

A 8 mois, donnez le lait pur.

Le lait doit, non seulement être ainsi dilué suivant l'âge de l'enfant, mais de plus donné à la température du sang et à des heures régulières.

Comme je viens de le dire la régularité des repas est d'autant plus importante chez les jeunes enfants, que l'estomac à cet âge si tendre, est plus délicat et plus facilement susceptible d'être dérangé. Durant les trois premiers mois un enfant doit boire régulièrement toutes les deux heures et de trois à six mois toute les trois heures.

Le biberon d'autrefois est aujourd'hui avantageusement remplacé par les *bouteilles nourrices* ; cependant je me hâte d'ajouter qu'on ne devrait jamais se servir de celles qui sont munies d'un long tube en caoutchouc. Les bouteilles sans tube, quoique moins commodes, sont beaucoup préférables et parmi ces dernières, je recommande tout spécialement, celles dont le fond est percé d'une petite ouverture qui permet d'en faire le lavage en y faisant passer un fort jet d'eau. Il est certain que le mauvais entretien des bouteilles nourrices est une des causes de la mortalité excessive des enfants et il faut des soins très minutieux de propreté pour empêcher les appareils en caoutchouc, sucses ou tubes, d'être une source de maladies. On ne doit jamais chercher le bon marché quand il s'agit d'acheter ces objets ; puis ne jamais se servir comme suçons des sucses ordinaires en caoutchouc, parce que l'ouverture dont elles sont munies, permet la succion de l'air ce qui est de nature à causer des coliques aux enfants.

Durant la saison des chaleurs, il est indispensable de stériliser le lait surtout à la ville où l'on n'a pas le lait dans d'aussi bonnes conditions qu'à la campagne. Voici en deux mots comment on fait cette stérilisation du lait. Mettez dans de petites bouteilles nourrices ou autres, la quantité de lait suffisante pour un repas de l'enfant, placez debout, dans une chaudière ou dans un appareil à stérilisation acheté chez le pharmacien, autant de ces bouteilles que l'enfant boira de fois dans les vingt-quatre heures. Emplissez cette chaudière

d'eau froide jusqu'au niveau du lait, puis faites bouillir cette eau pendant une demi-heure. Enlevez ensuite les bouteilles de lait, bouchez-les et les mettez dans une glacière afin qu'elles refroidissent aussi promptement que possible. Par cette petite opération on détruit à peu près tous les germes que le lait peut contenir.

A douze mois on peut commencer à varier quelque peu la nourriture de l'enfant, et les œufs presque crus constituent alors un aliment tout à fait désirable. Ne donnez jamais de bonbons aux jeunes enfants, mais lorsqu'ils seront plus avancés en âge, donnez-leur plutôt des fruits mûrs et en petite quantité. L'habitude de donner aux enfants toute sorte de friandises est absolument condamnable, et ils ne devraient jamais manger d'aucune sorte d'amandes, qui sont toutes de digestion plus ou moins difficile.

METTEZ LES ENFANTS A TERRE.

A l'âge de trois à quatre mois, il faut mettre un enfant sur un tapis par terre. Si on attend plus tard, la différence de l'aspect des objets vus de cette position, peut lui causer une frayeur qui sera très difficile à détruire. En le mettant à terre sur le tapis, on place un petit oreiller sous sa tête, puis on le laisse seul; il se livre dans cette position à un exercice tellement violent quelquefois, qu'à force de frapper ses talons par terre, ils deviennent rouges; et si l'on met les objets à la portée de ses mains, il les saisit et les jette en l'air, ce qui l'amuse beaucoup. Il

se trouve fort heureux sur ce tapis, surtout s'il a été habitué à rester dans son lit, et il y passera parfois plusieurs heures de la journée. Outre le bien qu'il retirera de l'exercice qu'il prend, ce seront de bons moments pour les personnes chargées de le garder. A mesure que l'enfant prendra de la force, il pourra **commencer à se tourner et à se traîner** sur le parquet, on mettra alors autour de lui divers objets qui pourront lui plaire mais assez éloignés de lui pour qu'il soit obligé de faire un certain effort pour les atteindre, ce qui développera ses forces, l'engagera à en tirer parti, et lui procurera le plaisir de se rendre maître par lui-même de ce qui lui sera agréable.

Qu'on ne pense pas que ces leçons seront en pure perte à cet âge; au contraire, elles feront une forte impression qui ne s'effacera jamais, surtout si elles sont continuées. Le cerveau d'un enfant est comme une cire molle sur laquelle les impressions se gravent avec facilité; elles y restent, et se casent à mesure que l'intelligence se développe. Tandis que, si on l'habitue à avoir tout au gré de ses désirs, à être servi, il sera très difficile d'obtenir de lui ce qui aurait semblé tout naturel s'il n'eut pas de caprice. Pour le faire obéir, il faudra alors lui imposer une volonté forte qui l'obligera à faire des choses qui lui sembleront très pénibles, et dont il s'exemptera chaque fois qu'il le pourra. Il aura contracté de réels défauts que l'éducation pourra enrayer mais non pas détruire.

L'enfant habitué à rester par terre se mettra bientôt à quatre pattes pour entreprendre de loin-

taines campagnes; il anticipera ainsi sur le temps où il pourra marcher seul, et parcourra avec autant de rapidité qu'il le fera lorsqu'il marchera, des espaces assez grands, montera et descendra des escaliers. J'entends les mamans très jalouses de la propreté de leurs enfants, se récrier et condamner tout à fait cette manière de marcher qui a de quoi les contrarier vraiment; eh bien! je leur dirai qu'elles ont tort et raisonnent faux, il vaut mieux laisser l'enfant se livrer à cet exercice qui lui donne beaucoup de force et le dispose à marcher plus promptement, que de l'en priver. On avancera ainsi beaucoup l'époque où on sera délivré de la fatigue et de l'ennui de le porter, ou de le faire marcher.

Les mamans pourraient ajouter: vraiment vous voulez que nos enfants contractent une bien fâcheuse habitude; vous consentez à ce qu'ils soient toujours sales et malpropres; ne faut-il pas au contraire les habituer de bonne heure à la propreté et aux soins de leurs habits? Je suis de votre avis, mesdames, il faut développer ces qualités chez l'enfant, mais je dirai qu'il est nécessaire que les leçons soient comprises pour être profitables. Il ne faudra donc pas laisser l'enfant aller à quatre pattes lorsqu'il pourra faire autrement, et tant qu'il sera forcé de se transporter de cette façon, il faut lui défendre d'aller dans des endroits malpropres. Lorsqu'il y aura été malgré la défense, le mettre dans un petit coin en pénitence en secouant sa robe et le grondant; s'il enfreint la défense, le priver tout-à-fait de sa promenade. Il recevra alors deux leçons, l'une de propreté et l'autre d'obéissance. Il comprendra bien que, lorsqu'il

n'y a pas nécessité, on doit tenir ses vêtements propres; la leçon d'obéissance sera comprise, car il sera privé de son exercice parce qu'il a désobéi. Songez bien que si vos enfants grandissent avec l'impression qu'avant tout, il faut soigner ses habits, vous pourrez en faire ce que l'on voit si souvent dans le monde, de petits maîtres, ou de petites maîtresses, gens qui n'osent toucher à rien, que tout dégoûte, et qui laisseraient un pauvre enfant rouler dans la boue plutôt que d'aller lui porter secours, de crainte de se salir les mains. Ce raisonnement a plus de portée qu'on ne le pense et plus de conséquence qu'on ne se l'imagine.

DE LA MARCHE.

Aussitôt qu'un enfant a la force de se tenir un peu sur ses jambes, il faut le lui permettre en lui faisant exécuter le plus tôt possible quelques petits pas. C'est une erreur de croire qu'on peut rendre les enfants crochus en les posant par terre jeunes; si on le fait à propos, ce danger n'est pas à craindre. Il est vrai de dire que l'usage des chariots, dans lesquels on place souvent les enfants trop jeunes, pour s'en débarrasser, et où on les laisse tant qu'ils ne crient pas à s'écorcher le gosier, peuvent offrir cet inconvénient, et bien plus encore celui de leur faire mal à la poitrine, et de leur déformer la taille. Cependant certains petits chariots en osier sont assez convenables; les enfants sont contents d'abord d'être laissés à eux-mêmes, puis de mener à leur gré une

grosse machine qui semble témoigner de la force et de la puissance qu'ils croient avoir, fiers aussi d'aller où ils veulent. Un enfant qui a été habitué au tapis, à courir à quatre pattes et qu'on fait toujours marcher en le soutenant sous les bras, acquiert bien plus de force et d'habitude, il n'a pas besoin de chariot pour marcher seul même dès les premiers pas.

A six ou sept mois, l'enfant bien portant se tient déjà sur ses jambes et prend un grand plaisir à s'en servir selon ses forces. Il faut tenir l'enfant sous les bras pour le faire marcher, car la gêne de cette position l'obligera à faire lui-même des efforts pour abrégier la durée de cette obligation. L'enfant ainsi dirigé dans ses mouvements se fatigue moins et arrive bien plus vite à marcher seul. Lorsqu'il est prêt à partir, on place devant lui une rangée de chaises ou de fauteuils, qui seront d'une grande utilité pour l'aider à conserver son équilibre. Protégé et encouragé par la personne qui le garde, et qui doit toujours le surveiller, puisqu'il est exposé à quelques petits dangers, il devient plus confiant avec la certitude d'un secours prochain; un essai en amène un autre et il fait des progrès rapides dans lesquels il reçoit l'utile leçon qu'il faut employer toutes les facultés que la Providence nous a données pour nous tirer d'affaire.

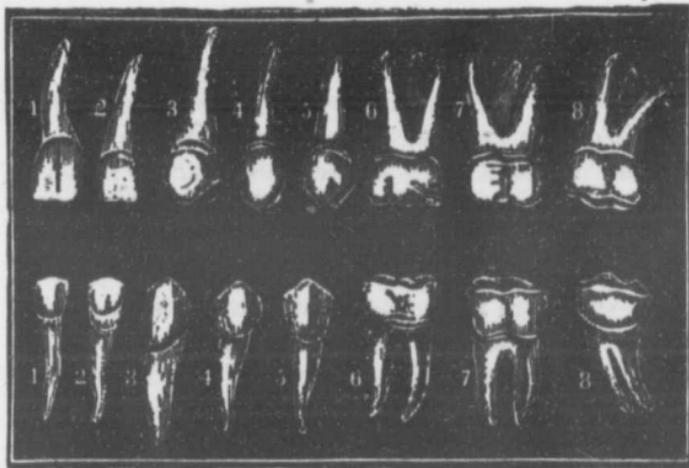
Aussi voyez un enfant qui commence à marcher, fier et heureux des premiers pas qu'il doit à lui seul, cherchant dans la personne qui le surveille l'approbation de ce premier grand succès, et recourant à son aide avec un air engageant et doux. Il ne faut néanmoins lui accorder du secours, que

lorsqu'il a tout tenté pour se tirer d'affaire tout seul, et qu'il a employé pour l'obtenir, les formes gracieuses et les sollicitations polies, afin de l'accoutumer de suite à établir en lui un fonds de politesse qui devra plus tard régler toutes les actions de sa vie. Il faut refuser de le secourir s'il manifeste de la paresse, ou s'il demande avec impatience ou colère.

DE LA DENTITION.

S'il est un moment où la plupart des mères conçoivent les plus vives inquiétudes pour la santé de leurs bébés, c'est bien celui où les dents font leur première apparition. Suivant une croyance universellement répandue, l'éruption dentaire ne peut se faire sans être accompagnée de plusieurs accidents. Quelle que soit l'indisposition dont un enfant souffre entre six mois et deux ans, on dit ordinairement que ce sont les dents qui en sont la cause. Sans doute cette opinion renferme un peu de vérité mais bien peu, et nous croyons que les dents sont innocentes de tous les méfaits, que tout le monde, même des médecins, s'il vous plaît, mettent à leur charge. Chez les enfants bien portants, les premières dents apparaissent à l'âge de six mois environ. Ce sont d'abord les deux incisives inférieures; quelques jours après, les incisives correspondantes percent à leur tour. Vers neuf mois, les incisives latérales supérieures se montrent, suivies presque aussitôt des incisives latérales inférieures. A un an, l'enfant est donc muni de huit dents; à cette

époque apparaissent les premières molaires de lait, celles du haut précédant celles du bas. De 18 à 24 mois viennent les quatre canines; et enfin, de 24 à 30 mois, les quatre secondes molaires. A deux ans et demi, l'enfant est donc en possession de ses vingt dents, dont l'éruption a duré deux ans.



Les dents d'un adulte : 1, 2, les incisives ; 3, les canines ; 4, 5, bicuspidés ; 6, 7, 8, les molaires.

Telle est l'évolution normale de la dentition ; mais tout ne se passe pas toujours aussi régulièrement, et bien des mères se désolent parce que leur enfant atteint dix à douze mois sans que les dents se décident à percer. Dans d'autres cas, les premières dents sont venues en temps voulu, puis tout à coup la dentition s'est

arrêtée et les dents du fond restent invisibles. A ces retards, à ces irrégularités de la croissance dentaire, il n'y a qu'une raison, toujours la même la mauvaise alimentation. Presque tous les enfants nourris au biberon percent leurs dents plus tard que les autres; de même ceux qui reçoivent trop tôt une alimentation autre que le lait c'est-à-dire des farines, des bouillies, etc.

Quelquefois, les premières dents sont apparues à l'époque normale, mais on veut habituer l'enfant à manger comme les parents; et on remplace le lait par d'autres breuvages le thé ou le café; comme résultat, la dentition s'arrête. Nous l'avons dit plus haut, on a mis bien souvent sur le compte de la croissance dentaire toutes les maladies qui surviennent chez l'enfant entre six mois et trois ans. Toussait-il, avait-il la diarrhée? c'était les dents. Mais, Dieu merci, on sait mieux juger aujourd'hui des circonstances. L'éruption dentaire peut donner lieu quelquefois à des accidents, mais ceux-ci sont toujours limités à la région affectée. On constate dans quelques cas une inflammation des gencives, qui sont rouges et recouvertes quelquefois d'un enduit blanchâtre; l'enfant pleure quand on les touche, il boit moins facilement, dort moins bien et pleure plus souvent. Mais généralement, tout se borne là, et ce n'est que dans des cas exceptionnels que les choses se compliquent. On peut alors voir survenir des abcès et des ulcérations. Que faut-il faire en somme pour que les dents sortent en temps voulu, sans causer aucun accident? Il faut soumettre l'enfant à une alimentation rationnelle, ne lui

donner que des aliments appropriés à sa capacité digestive et surtout ne pas le nourrir comme les parents.

DES CHUTES DES ENFANTS.

Comme les mamans si bonnes et si tendres, sont effrayées quand elles voient tomber leur enfant qui s'est embarrassé dans un tapis ou sur un autre petit obstacle ! Rassurez-vous bonnes mamans, ces chutes sont rarement dangereuses. Un enfant a dans les membres, une souplesse qui amortit les coups. La plupart du temps, s'il crie, c'est par peur et surtout par celle qu'on lui cause en poussant ce cri d'effroi qu'on ne peut pas toujours retenir en le voyant tomber. Il faudrait avoir assez de force pour ne jamais s'émouvoir de la chute d'un enfant ; alors il se relèverait la plupart du temps sans même songer à se plaindre, ou s'il avait réellement éprouvé un peu de douleur, il ne crierait juste qu'en autant qu'il a du mal, et cela serait bientôt passé. Les coups à la tête sont plus effrayants que dangereux ; une petite entaille qui saigne beaucoup, ou une bosse sont des signes extérieurs qui effrayent mais n'ont généralement que peu de gravité. Cependant si la chute était assez grave pour qu'elle fût suivie d'un évanouissement, d'un assoupissement ou d'une extrême agitation, il faudrait appeler un médecin.

DES HABITUDES ET DES DEFAUTS DES ENFANTS.

Beaucoup d'enfants contractent des habitudes qui sont souvent fort difficiles à détruire : celles d'être gaucher, de bégayer, de taper, de bouder, d'avoir des colères, ou de sucer un doigt, le pouce par exemple. On doit apporter le plus grand soin à empêcher ces habitudes de naître, en s'y opposant aussitôt qu'on s'en aperçoit et chaque fois qu'on s'en aperçoit. Il faut que cette surveillance ait lieu avec la plus grande sollicitude; que toutes les personnes qui approchent de l'enfant y concourent et y mettent beaucoup de persévérance, afin que lassé d'être gêné dans sa tendance à contracter cette habitude, il l'oublie ou y renonce pour éviter l'ennui qu'on lui cause. Il faut avoir l'esprit inventif pour trouver un moyen d'occuper et de fatiguer l'enfant. On rit de ce qu'on appelle une gentillesse chez un enfant qui tape sa mère, lorsqu'il n'a que dix ou douze mois; mais bientôt enhardi par cette tolérance, il s'arroe une espèce de droit de frapper tout le monde, et il en use ensuite pour manifester sa volonté. L'enfant qui tape doit être tapé à son tour, et il faut absolument détruire ces habitudes dès qu'elles se manifestent.

La colère se montre quelquefois chez les très jeunes enfants et avec tant de violence qu'elle cause parfois des convulsions. Quand on s'aperçoit que la colère va éclater, chez un enfant, il faut conserver un calme parfait ou même lui rire au nez, pour

lui faire comprendre qu'on a pitié de lui. S'il menace et veut frapper, lui saisir les mains et les tenir avec force pour lui montrer son impuissancè; mais ne vous laissez jamais emporter à la même violence que lui pour le réprimer, vous lui donneriez alors l'exemple de ce que vous voulez corriger. Certains enfants boudent et se refusent même aux choses qui leur sont les plus agréables, plutôt que de cesser leur bouderie. Je crois que le seul parti à prendre est de les y abandonnr entièrement, cesser absolument de s'en occuper et les laisser se bien persuader qu'eux seuls souffriront de l'écart où ils veulent se tenir. Ce qu'ils souhaitent surtout c'est qu'on les prie et qu'on s'occupe d'eux, il faut donc bien se garder de faire la moindre avance directe ou indirecte pour les ramener à la bonne humeur. Mais lorsqu'ils reviennent, il faut les accueillir avec simplicité et bonté sans cependant les caresser, car ils pourraient croire qu'on veut les récompenser. D'un autre côté ne leur faites pas sentir qu'ils ont été obligés de capituler, car on doit éviter de blesser ainsi leur amour-propre, ce puissant mobile qui a bien son bon côté lorsqu'il est bien dirigé.

L'habitude de frapper l'objet avec lequel un enfant s'est fait mal, ou de l'engager à le frapper lui-même, est certainement mauvaise. Si l'enfant s'est fait mal, par maladresse, il faut lui faire comprendre que la faute vient de lui et si c'est par pur hasard, il faut le consoler et l'encourager.

Je crois qu'on a tort de faire apprendre aux enfants un langage différent de celui qu'ils doivent parler, soit dans l'espérance de hâter

le moment où ils parleront, soit parce qu'on y trouve de la gentillesse. Ils peuvent prendre des vices de prononciation qui seront fort difficiles à corriger par la suite. Lorsqu'ils emploient des mots inventés pour eux, ils refusent ensuite d'en dire d'autres. Ils trouvent inutile d'apprendre deux langages; ainsi loin de hâter on retardera beaucoup le moment où ils doivent parler franc. Puis, ce qui au premier abord, semblait une gentillesse dans leur bouche, devient niais et désagréable lorsqu'ils sont plus grands. Ce langage, loin d'avoir de la grâce devient lourd, parce qu'il n'est pas correct. J'engage donc à parler correctement aux petits enfants.

DE LA PEUR.

Je ne dois pas oublier de traiter aussi la question de la peur. Les enfants ne la connaissent le plus souvent que par les mauvais exemples, ou parce qu'on leur en fait naître l'idée; on doit donc éviter tout ce qui pourrait produire ce résultat. L'obscurité est ordinairement fort redoutée des enfants, ou parce qu'on ne les y a pas habitués, ou parce qu'on leur en a fait peur, ou enfin parce que l'obscurité est désagréable en elle-même. Il faut faire en sorte que l'idée d'en être effrayés ne leur vienne même pas; les y conduire sans hésitation et sans crainte, leur apprendre seulement à y marcher avec les précautions que cette situation exige; conserver pendant qu'on s'y trouve la même gaieté, continuer le petit

sujet d'entretien commencé, et avoir l'air de ne faire aucune différence entre la lumière et l'obscurité. Il faut que les enfants n'apprennent pas même ce que signifie le mot peur, qu'on ne le prononce jamais devant eux. Qu'on ne craigne pas de les rendre téméraires; l'absence de la peur n'exclut pas la prudence, au contraire, un enfant qui ne sera pas peureux, verra bien mieux le danger, puisqu'il conservera son calme, et l'instinct de la conservation, lui apprendra suffisamment à se garantir du danger véritable. Lorsqu'un objet quelconque l'effraye, il faut s'en approcher, le toucher soi-même, le lui faire toucher aussi. Si c'est un animal, le caresser; si c'est un bruit violent, le tonnerre par exemple, montrer qu'on n'est point ému et en parler comme d'une chose naturelle et fréquente, à laquelle il faut s'habituer.

DE LA DIARRHÉE DES ENFANTS.

Les chaleurs ont une influence néfaste sur le lait; de là, la multiplication des microbes ou germes de fermentation dans cet aliment, et c'est aux poisons que secrètent ces microbes absorbés par l'enfant, qu'est due la majorité des cas de cette maladie. Je ne saurais donc trop dire aux mères combien il est important de veiller scrupuleusement à la parfaite stérilisation du lait donné à leurs enfants et à la stricte propreté des vases qui le contiennent. Car presque tous les décès, neuf sur dix au moins, se comptent parmi les enfants élevés au biberon.

On demande souvent quel lait il faut employer. Je crois que le meilleur lait est le bon lait naturel, stérilisé par la méthode ménagère, c'est-à-dire mis en flacons et laissés au bain-marie dans l'eau bouillante tel que dit plus haut. On fait tiédir les bouteilles au moment de s'en servir, en les plongeant dans un peu d'eau chaude. J'ai dit que les plus grands soins de propreté s'imposent pour le biberon; il en est de même pour la pièce de bouche en caoutchouc, qui doit être scrupuleusement nettoyée chaque fois et rincée dans de l'eau bouillie. La vente des bouteilles nourrices, munies d'un long tube en caoutchouc, paraît être moins considérable qu'autrefois. Tant mieux; la vente de ces bouteilles à tube, devrait être absolument interdite, car elles constituent souvent un moyen infailible d'empoisonner les jeunes bébés.

Quant au traitement de la diarrhée infantile, il est important d'abord d'évacuer le tube digestif de son contenu, devenu toxique. Il importe ensuite de ne plus fournir d'aliments pour la fermentation gastro-intestinale; il suffit pour cela de mettre l'enfant à la diète hydrique, c'est-à-dire de l'alimenter avec de l'eau bouillie et attendre qu'il soit complètement rétabli pour reprendre l'usage du lait. Ces moyens employés dès le début de la maladie réussiront presque toujours, et dans tous les cas diminueront de beaucoup la gravité de cette maladie.

POTIONS ET SIROPS CALMANTS.

Il conviendrait de prendre pour traiter cet important et très grave sujet, beaucoup plus d'espace que le cadre restreint de cette Leçon ne permet d'y consacrer. L'habitude de donner aux enfants des sirops calmants, est devenu un véritable fléau dans notre pays. Le vieux proverbe, disant que l'habitude mène à l'abus, s'applique parfaitement à l'usage de ces préparations que leur bas prix et leur goût agréable, rendent encore plus dangereuses; puis avec cela, qu'elles offrent un moyen si facile de calmer ces pauvres petits êtres, dont les plaintes et les cris importunent.

Aussi l'appât du gain aidant, quelles affaires d'or ne font pas tous ces vendeurs de sirops, dont les annonces pullulent dans les journaux et même jusque sur les routes publiques des campagnes les plus reculées. De noms différents, ces préparations renferment toutes un remède à base de morphine ou d'opium, et comme je viens de le dire le goût agréable qu'on sait leur donner, n'en rend l'usage que plus dangereux. S'il arrive qu'elles puissent parfois rendre quelques services, l'habitude que prennent vite les parents d'y recourir trop souvent, dégénère bientôt en une véritable nécessité pour l'enfant. Combien de fois ne nous arrive-t-il pas à nous, médecins, d'avoir à constater les terribles ravages, que font sur la constitution des jeunes enfants, l'usage habituel de ces calmants que le commerce met, sans aucun contrôle à la portée de toutes les bourses. Quand s'arrêtera cette exploitation de l'ignorance et de l'insouciance d'un trop

grand nombre de mères de famille? Espérons que nos gouvernements qui se montrent si soucieux du bien-être, même des animaux domestiques, sortiront bientôt de leur apathie, et comprendront la responsabilité qui leur incombe, à propos de la réglementation de la vente de ces préparations avec lesquelles, on empoisonne tant de jeunes existences.

Puis, que dire de l'inqualifiable habitude, qu'ont un grand nombre de mères de famille, de droguer leurs jeunes bébés avec des potions dans lesquelles, les boissons alcooliques sont le principal ingrédient? Cette détestable habitude est plus répandue qu'on ne le pense, surtout dans certaines classes de notre société. Avez-vous jamais calculé, mères de famille, la dose énorme d'alcool que vous faites absorber à ce jeune bébé de quatre à cinq semaines, à qui vous donnez pour l'endormir, un mélange d'eau sucrée contenant une demi-cuillerée à thé de brandy? En prenant pour base une demi-cuillerée à thé pour un enfant d'un mois, on arrive en calculant les doses proportionnellement à l'âge, à l'énorme quantité d'une chopine d'alcool pour un adulte! N'oubliez donc pas que toutes les fois que vous réussissez à endormir ainsi votre enfant, c'est l'ivresse que vous avez produit chez ce pauvre petit être. Si toutefois votre enfant est d'une constitution assez forte et assez robuste pour résister aux effets délétères de ces ivresses fréquemment répétées, ne craignez-vous pas de lui faire contracter un goût que l'âge ne pourra que développer? Pourquoi ne pas préparer vous-mêmes ces infusions d'anis, de menthe ou de belle angélique, qui sont tout aussi efficaces, moins

dispendieuses et beaucoup moins nuisibles, pourvu qu'elles soient préparées avec soin et dosées suivant l'âge et la période de développement du jeune enfant?

Ces principes et ceux que j'ai cherché à inculquer dans ce petit travail sont très importants, et serviront de règle à ceux qui seront donnés aux enfants plus tard. Ils offrent de grandes difficultés dans leur application; car pour les mettre en pratique, il faudrait être parfaitement juste, raisonnable et maître de soi. Où trouver toutes ces vertus réunies?... Cherchez donc à vous en approcher le plus possible; que leur étude fasse l'objet le plus habituel de vos réflexions; car la tâche que vous avez à remplir, jeunes mères, en élevant des hommes, est la plus belle, la plus noble, la plus utile et la plus difficile de toutes.



AU

cat
ne
qu
éco
qui
ren
.
réf
me
tiq
no
les

TROISIÈME LEÇON

HYGIÈNE DE L'ÉCOLIER

AU DORTOIR, A L'ÉTUDE, AU RÉFECTOIRE ET EN
RÉCRÉATION.

Le titre de cette Leçon demande quelques explications que je m'empresse de donner au lecteur. Il ne s'agit pas ici de l'hygiène scolaire, mais de quelques conseils pratiques que je veux donner aux écoliers, et plus spécialement à la nombreuse jeunesse qui comme élèves pensionnaires, fréquente nos différentes maisons d'éducation.

J'ai adopté les titres : *au dortoir, à l'étude, au réfectoire et en récréation*, pour la seule raison qu'ils me permettent de faire un classement plus méthodique des divers sujets que je voudrais toucher et non dans le but de traiter d'une manière complète les sujets que ces titres comportent.

NOTIONS PRELIMINAIRES.

L'art de conserver la santé quand on l'a et de la recouvrer quand on l'a perdue, ou l'hygiène, est évidemment de tous les âges, de toutes les conditions et de tous les climats. Elle reçoit l'enfant au berceau et l'entoure de tous les soins si minutieux que requiert alors sa frêle existence; elle guide ses premiers pas dans la vie, le suit dans l'adolescence et lui apprend à se placer dans les conditions les plus favorables à son développement physique intellectuel et moral. L'âge mûr et la vieillesse surtout sont l'objet de sa sollicitude; elle rend enfin la croissance plus parfaite, la vie plus vigoureuse, la décrépitude plus tardive et la mort plus éloignée. Tout ce qui, de près ou de loin, a rapport à l'existence de l'homme, est soumis à ses lois; l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, les aliments qui nous fortifient, le sommeil qui répare nos forces, l'étude qui orne notre intelligence, tout enfin est coordonné par elle, afin de produire la plus grande somme de bien au roi de la création.

L'hygiène date de la plus haute antiquité; les Chaldéens, les Egyptiens et les Grecs avaient soumis les lois de l'hygiène aux institutions civiles et aux mystères de leur religion. Les livres saints et la législation de Moïse renferment les préceptes les plus sages, tant pour la bonne

te
à
de
la
ap
pr
lé
vi
ce
R
gy
P
de
de
na
al
pi
m
re
s'
re
u
éc
de
gu
si
ex
av
na
je
P
m

tenue des villes et des habitations, que pour les règles à suivre dans tous les actes ordinaires de la vie. Le docteur Hardy de Paris, dans une étude sur les maladies de la peau, lue à l'académie de médecine, appelle Moïse le plus grand hygiéniste, et cite comme preuve à l'appui de cet avancé, la défense que ce législateur avait faite au peuple juif de manger la viande de porc, à cause des maladies de peau que cette nourriture engendrait chez les juifs. Chez les Romains, la construction des égoûts, des bains et des gymnases, occupait une grande place dans l'édilité. Platon, nous dit l'histoire, censura Hérodicus, un des précepteurs d'Hippocrate, parce qu'il entretenait des existences inutiles en faisant pratiquer la gymnastique. Les ablutions, la proscription de certains aliments et quelques autres formalités font partie des prescriptions religieuses de Mahomet. Les alchimistes du moyen-âge se contentèrent de chercher un remède qui pourrait augmenter le principe vital, sans s'inquiéter beaucoup de poser des règles, qui, en rendant l'homme sobre en tout, peuvent lui assurer une existence longue et heureuse. A part quelques édits pour la propreté des villes et le dessèchement des terrains marécageux les modernes ne se sont guère occupés de l'hygiène. Au dix-neuvième siècle était réservée la tâche d'en faire une science exacte et coordonnée, occupant sa place parmi les autres sciences et montrant la santé comme l'attribut naturel d'une existence sagement conduite. Aujourd'hui chez tous les peuples civilisés, on donne à l'hygiène au moins une petite part de l'attention que mérite une science aussi importante. Les gouver-

nements reconnaissent son utilité, et le rôle qu'elle est appelée à jouer dans l'avenir est immense. On accorde dans l'éducation de la jeunesse une place à cet élixir de longévité. Dans notre jeune pays, nous ne sommes pas restés en arrière sous ce rapport; nous avons dans notre province un Bureau d'hygiène chargé de veiller aux intérêts de cette science parmi nous, et avant longtemps, espérons-le, l'hygiène recevra de la part de nos grandes maisons d'éducation, toute l'attention qu'elle mérite.

L'hygiène se divise en deux parties: l'hygiène privée et l'hygiène publique. La première s'occupe de l'homme pris isolément et la seconde de la famille sociale; l'assainissement des villes, la construction des édifices publics, des égoûts sont du ressort de l'hygiène publique. L'hygiène privée donne des règles pour perfectionner la culture de l'esprit aussi bien que celle du corps, car les deux sont inséparables; le corps n'est-il pas en effet affecté par les émotions morales trop vives, tandis que l'esprit est influencé, troublé par les maladies dont le corps peut souffrir. *Mens sana in corpore sano.* Pour vivre suivant les règles de l'hygiène, nous devons maintenir dans un équilibre parfait, les différentes facultés du corps, de l'esprit et du cœur.

Cette science, encore dans l'enfance, a déjà rendu des services sans nombre et il est inutile d'insister sur les vastes horizons qui sont ouverts aux hygiénistes de l'avenir. Pour classer et étudier un sujet aussi vaste, les hygiénistes ont imaginé de diviser en six ordres ou classes tous les sujets embrassés par cette nouvelle science. L'étude

de ces différents sujets, constitue l'hygiène générale qui embrasse l'homme de tous les tempéraments, de toutes les constitutions et de tous les âges.

Comme mon intention est seulement de fournir à la gent écolière quelques notions et conseils utiles, je vais repasser un à un les différents exercices de la journée de l'écolier et essayer de dire en quelques mots, ce que l'hygiène enseigne sur ces différents sujets. Le dortoir, l'étude, le réfectoire, et la récréation, tels sont les différents chapitres que je vais traiter; ils comprennent je crois, la journée de l'écolier toute entière.

L'HYGIÈNE AU DORTOIR.

1° *Le sommeil.*

Le sommeil est un des plus grands dons du Créateur à sa créature; outre qu'il permet à l'homme de réparer ses forces, il fait trêve aux maux de l'indigent, aux labeurs de l'homme de peine et aux douleurs de celui qui souffre. Par les rêves, ces légers enfants du sommeil, nous vivons souvent d'une vie moins pénible et nous nous délectons de jouissances que la réalité vient trop tôt faire disparaître.

Le sommeil est tellement l'image de la mort, que la nécessité seule, devrait il me semble, être la mesure du temps qu'on lui accorde.

La longueur des heures de sommeil varie beaucoup aux différents âges de la vie. L'enfant au berceau ne fait que manger, pleurer et dormir; un peu plus tard ses nuits sont de douze heures environ plus une ou deux heures durant le jour. L'adolescent et l'adulte ont besoin d'environ huit à neuf heures de sommeil suivant les travaux auxquels ils se livrent. Le vieillard lui, sent plus le besoin de dormir et l'extrême vieillesse ressemble beaucoup à la première enfance sous ce rapport. Comme l'écolier ne fait aucun travail manuel, le temps alloué au sommeil d'après les règlements de nos différentes maisons d'éducation doit être suffisant.

2° *La peau.*

On a dit que la propreté est une vertu, mais c'est aussi une nécessité. La peau joue un grand rôle dans l'organisme humain, et ce rôle, elle ne peut le remplir, si par des lavages souvent répétés et bien faits, on ne la débarrasse de tout ce que les mille et un mouvements de l'activité humaine y ont attaché. Un grand médecin a pu dire avec raison, que la peau est la soupape de sûreté de la machine animale et voici comment: la température normale du corps est de 37 degrés centigrades et cette température normale peut varier seulement de six à huit degrés; plus haut ou plus bas, c'est la mort. D'un autre

côté
cor
dé
ch
mi
pe
da
co
do
ra
tu
tal
ch
er
an

ab
bo
de
en
qu
pa
au
ci
ve
m
de
hi
ap
ba
lo
di

côté, l'air ambiant est soumis à des changements considérables et souvent très subits. A la peau est dévolue la fonction régulatrice qui permet à la chaleur animale de se tenir toujours à peu près au même degré. Dans une atmosphère très chaude, la peau se distend et les millions de glandes situées dans sa profondeur, versent à la surface de notre corps, une quantité plus ou moins grande de liquide dont l'évaporation amène un abaissement de température. A une basse température la peau se contracte, se ramasse sur elle-même et produit un véritable épaissement artificiel, vulgairement appelé *chair de poule*; tout cela pour diminuer les sécrétions cutanées et concentrer davantage la chaleur animale.

De plus la peau respire, c'est-à-dire qu'elle absorbe de l'oxygène et exhale de l'acide carbonique. Pour jouer ce rôle si important, on doit comprendre que la peau a besoin d'être bien entretenue afin que les pores ou petites ouvertures qui s'y trouvent puissent remplir leur fonction. A part ces raisons, qui sont celles de l'hygiène, il y a aussi l'apparence de propreté à laquelle tout homme civilisé ne peut se soustraire sans manquer gravement. La propreté qui se voit est de rigueur, mais elle n'est pas la seule essentielle; aussi des bains devraient être pris au moins toutes les semaines en hiver et plus souvent durant l'été. Ce que nous appelons en hygiène, bains de propreté, ce sont les bains froids. Les bains ne doivent jamais être pris lorsque le corps est couvert de sueurs, ni immédiatement après un repas et ne jamais durer plus de

vingt minutes. Cependant certaines parties du corps plus exposées que les autres, ont besoin d'un bain ou lavage particulier et plus fréquent.

3° *Le visage et le cou.*

Le visage et le cou requièrent, tous les matins une ablution froide, laquelle sera additionnée d'un peu de savon une fois par semaine ou plus souvent si c'est nécessaire. Ce dernier doit être d'assez bonne qualité et on ne se servira jamais pour la figure de savon bon marché ni de certains savons forts; car la trop grande proportion de potasse qu'ils renferment, ferait tort à la peau.

4° *Les dents.*

Les dents demandent elles aussi, une toilette spéciale: on devra les brosser tous les matins avec une brosse douce et de l'eau froide puis deux ou trois fois par semaine se servir de poudre. Cette toilette des dents est très importante, parce qu'elle prévient la carie en enlevant des dents tout ce qui a pu s'y attacher. Je puis aussi recommander comme excellente, la pratique de se rincer la bouche avec de l'eau froide après chaque repas.

5° *L'oreille.*

L'oreille réclame sa part d'attention; à l'état normal l'oreille sécrète une certaine quantité de cérumen ou cire qu'on doit extraire de temps en temps. Servez-vous pour cette petite opération d'un cure-oreille, jamais d'une tête d'épingle recouverte d'un coin de serviette tel que cela se pratique trop souvent; cette tête d'épingle refoule la cire dans le fond de l'oreille au lieu de l'en retirer.

6° *La tête.*

Tous les matins servez-vous de la brosse et du peigne, et une fois la semaine, faites le lavage de la tête avec de l'eau froide à laquelle vous ferez bien d'ajouter un peu de soda; autrefois il se faisait pour les cheveux une forte consommation d'huiles et de pommades parfumées, la mode en est heureusement disparue. Cependant pour certaines personnes dont les cheveux sont un peu secs, il est bon de se servir d'un peu d'huile toute les fois qu'on fait le lavage de la tête.

7° *Les mains.*

Le lavage des mains doit se faire, si besoin en est, plusieurs fois par jour; on peut pour les mains se servir sans inconvénient d'un savon un peu plus fort que pour le visage.

8° *Les pieds.*

Les pieds doivent être lavés au moins une fois la semaine avec de l'eau ni trop chaude ni trop froide. De même que pour les mains, ayez soin de bien sécher la peau des pieds après les avoir lavés. Certaines personnes souffrent beaucoup d'une trop forte transpiration des pieds; un bon remède dans ce cas est de faire tous les soirs des frictions sèches avec un linge un peu rude. Ces personnes d'ailleurs ne doivent pas se contenter de ce lavage une fois la semaine, mais le répéter beaucoup plus souvent.

9° *Les ongles.*

Maintenant un mot des ongles: nettoyez vos ongles tous les jours et plusieurs fois par jour s'il y a besoin; taillez-les avec des ciseaux, et ne les gardez ni trop longs ni trop courts. Aux doigts des mains on peut les arrondir, mais aux pieds, on doit leur donner une forme carrée, afin de prévenir la maladie appelée "ongle incarné," maladie très souffrante et qu'on rencontre malheureusement trop souvent.

10° *Le vêtement.*

L'homme est le seul être qui puisse habiter n'importe quelle région du globe et c'est le

vêtement qui lui permet d'affronter ainsi tous les climats, en le protégeant contre le froid, la chaleur et l'humidité. Le vêtement constitue donc une question très importante en hygiène.

Dans notre pays où les brusques changements de température sont si fréquents, la laine nous fournit un vêtement précieux, car elle possède à un haut degré la propriété de conserver la chaleur du corps, et grâce aux aspérités qui la constituent, elle active par le frottement la circulation de la peau. On serait tenté de croire que plus un tissu est serré plus il est chaud, cependant c'est le contraire qui est vrai. En effet la physique nous enseigne que les gaz sont plus mauvais conducteurs que les solides et c'est pourquoi les étoffes de laine tissées à mailles larges et disposées de manière à contenir dans leurs interstices, une certaine quantité d'air, s'opposent davantage au refroidissement de la peau. Il en est de même des fourrures qui nous défendent si bien du froid. Les tissus de toile à mailles fines et serrées font des vêtements qui permettent à la peau de se refroidir très facilement; le coton tient le milieu sous ce rapport entre la toile et la laine.

La couleur des vêtements exerce aussi une certaine influence à l'égard du calorique; ainsi nous savons que le noir absorbe beaucoup la chaleur, tandis que c'est le contraire pour le blanc. On devra surtout pendant les saisons froides et humides, porter des vêtements de laine et sur la peau. Dans la saison chaude, l'hygiène enseigne de porter des

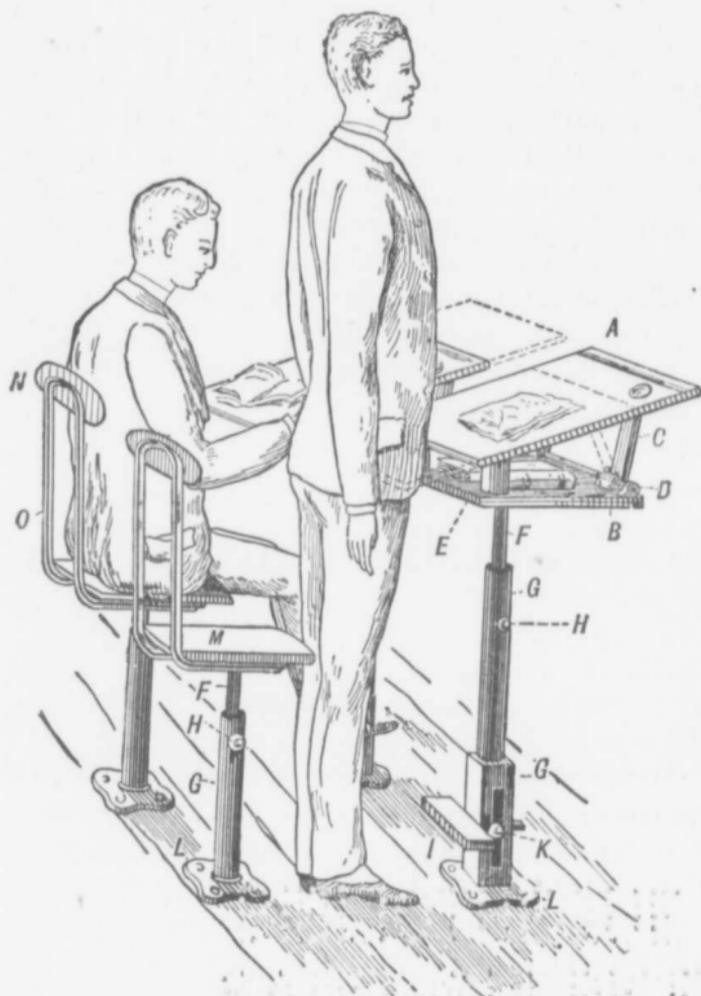
sous-vêtements de laine plus douce et plus légère ou encore faits d'étoffe moitié laine et moitié coton.

La coiffure ne doit pas être trop chaude ; et sous ce rapport la tuque de nos ancêtres était certes, la coiffure la plus hygiénique que l'on puisse porter durant les saisons froides ; elle permet l'évaporation de la sueur souvent très abondante à la tête, tout en protégeant suffisamment contre le froid. Les chapeaux de feutre noir, si à la mode aujourd'hui, sont généralement trop chauds pour l'été, malgré la précaution prise par certains manufacturier de les percer à jour sur les côtés et sur le dessus.

L'usage des chaudes crémones enroulées autour du cou, est passé de mode, Dieu merci ; le foulard léger les remplace avec avantage. Le pardessus est indispensable durant nos rigoureux hivers, et parce que vous ne sortez que pour un petit quart d'heure, n'oubliez jamais de l'endosser.

Mais la partie la plus importante du vêtement est sans contredit la chaussure ; tenez-vous toujours les pieds chauds et secs et vous éviterez bien des maladies. Le bas étant destiné non-seulement à protéger contre le froid, mais aussi à absorber la sueur, on doit le changer fréquemment.

L'HYGIENE A L'ETUDE.



SIÈGE ET PUPITRE MOBILES.

A l'étude tenez-vous assis droit sur votre siège, ayant les pieds posés sur le parquet ou sur l'appuie-pieds. Pour lire, posez légèrement l'avant-bras sur la table ou le pupitre. Ne vous appuyez jamais la

poitrine sur le bord de la table. Pour écrire, tenez-vous droit et surtout, comme je viens de le dire, ne vous appuyez jamais sur la table sur laquelle vous écrivez. Pour tout dire en deux mots : écriture droite sur un papier droit et corps droit. J'ai remarqué qu'une indisposition dont on se plaint très souvent dans les écoles, c'est une douleur au creux de l'estomac. La cause la plus ordinaire de cette douleur chez la jeunesse qui étudie, est l'habitude de se tenir la poitrine appuyée sur la table pendant la classe ou pendant l'étude.

L'HYGIÈNE AU REFECTOIRE.

1° *La digestion.*

La digestion est la fonction par laquelle nous nous assimilons les aliments. Pour que cette fonction s'accomplisse, il faut qu'il y ait dissolution et absorption de ce qui dans ces aliments, peut servir à nous nourrir. Le premier acte de la digestion est la mastication, laquelle en broyant les aliments rend leur imbibition par la salive plus facile et plus complète. Portés dans la gorge par les mouvements combinés de la langue et des parois de la bouche, les aliments devenus, ce qu'on appelle en médecine, le bol alimentaire, descendent dans le pharynx et se rendent de là dans l'estomac en passant par l'œso-

phage. Le travail de la digestion, commencé dans la bouche, s'accomplit en plus grande partie dans l'estomac pour se terminer dans l'intestin. La durée de ce travail varie considérablement suivant la nature des aliments, la disposition de l'individu et suivant plusieurs autres circonstances qu'il serait trop long d'énumérer. Certaines substances, tel que l'eau, sont absorbées en partie dans la bouche, d'autres le sont dans l'estomac et enfin quelques-unes, les matières grasses par exemple, ne sont absorbées que dans l'intestin.

La digestion est une fonction très importante, puisque c'est par elle qu'on entretient la vie en nous; aussi doit-on éviter tout ce qui peut l'entraver et rechercher tout ce qui peut la favoriser. Les travaux intellectuels trop absorbants, de même que les exercices trop violents sont défendus après les repas, et en voici la raison: l'estomac pour bien digérer a besoin d'un afflux sanguin et nerveux considérable. Si après un repas on se livre à un exercice violent ou à un travail sérieux d'esprit, le sang est alors dérivé de l'estomac vers le cerveau et la digestion s'arrête. De là le précepte des anciens Romains: "post prandium sta," reposez-vous après les repas.

Ce n'est pas sans raison que l'on appelle la digestion un travail; car la transformation des aliments nécessite, cela se comprend, une élaboration considérable des substances ingérées avant que leur assimilation puisse se faire par l'économie humaine. Puisque la digestion est un travail, on doit comprendre l'importance qu'il y a de ne jamais surcharger

l'estomac en prenant la nourriture à des intervalles trop rapprochées. Chez l'adulte les repas se prennent généralement à six heures d'intervalle, mais pour l'enfant, on oublie malheureusement trop souvent cette importante exigence de l'estomac, en lui faisant absorber de la nourriture sans tenir compte du fait que le travail de la digestion n'est pas terminé. Il est donc de première importance de régulariser les heures des repas, précaution encore plus nécessaire chez les jeunes enfants que chez l'adulte, parce qu'alors l'estomac est plus faible.

L'estomac, situé sous le rebord des côtes, du côté gauche, est un renflement du tube digestif, lequel partant de la bouche passe à travers tout le corps et a une longueur d'environ vingt-cinq pieds. L'estomac est de forme conique et ressemble quelque peu à une poire, à l'état normal il put contenir à peu près trois chopines de liquide. Cependant chez un grand nombre de personnes il y a, ce que les médecins appellent, dilatation de l'estomac, et alors cet organe peut contenir bien davantage. Les parois de l'estomac sont recouvertes d'une peau ou membrane appelée muqueuse, laquelle sécrète certains liquides qui aident à la digestion; tout comme la salive dont la sécrétion dans la bouche est activée par le goût et même quelquefois par la seule vue des aliments. Pour que la digestion se fasse normalement, ces différents liquides doivent être sécrétés dans une proportion déterminée; la fatigue, les émotions trop vives et surtout la maladie, peuvent faire varier cette proportion.

L'estomac peut endurer des températures extrê-

mes; ainsi on peut impunément absorber un breuvage très chaud, et cette chaleur excessive qui cause à la bouche de véritables brûlures, est à peine ressentie quand ce liquide est rendu dans l'estomac. Notons en passant que l'habitude de boire ou de manger très chaud est dommageable, tout comme celle de prendre trop froid, car l'estomac ne peut fonctionner normalement si on abaisse ou si on élève trop sa température. On appelle appétit le sentiment intérieur ou le désir instinctif de prendre des aliments solides; si ce désir est occasionné par un besoin réel il prend alors le nom de faim; ainsi la faim et l'appétit ne sont donc pas synonymes. Le premier est essentiellement l'expression d'un besoin, il ne peut être ni provoqué ni excité. Contrairement à la faim, l'appétit peut être plus prononcé pour certains aliments; on apaise la faim en mangeant, tandis que souvent, l'appétit vient en mangeant.

L'alimentation doit être suffisante pour permettre à l'homme adulte de maintenir son poids et à l'enfant de l'accroître normalement. On ne doit en mangeant jamais prendre pour guide son appétit, ni encore moins sa gourmandise. De plus la quantité et la nature de l'alimentation doivent varier suivant l'âge, l'état de santé ou de maladie, le genre d'occupation et aussi suivant les climats.

2° *Les aliments.*

Notre organisme, disait Riant, est comme le vaisseau des Argonautes, dont les avaries continuelles, réparées à mesure, ne laissaient plus au

retour une seule des parties qui à son départ entraînent dans sa composition. On appelle aliments toute substance qui étant absorbée peut réparer les avaries de notre organisme, c'est-à-dire nous nourrir.

L'homme est omnivore, c'est-à-dire qu'il tire ses aliments des trois règnes: animal, végétal et minéral. De même que les animaux, l'homme a d'autant plus besoin d'une nourriture tirée du règne animal, qu'il vit dans un climat plus froid. Ainsi, nous savons que les Esquimaux des côtes du Labrador ne vivent que de graisse de phoque, tandis que les indigènes des Iles de l'Océanie font du riz leur seul aliment; et les uns et les autres ne pourraient, sans exposer sérieusement leur santé, changer de régime. La raison en est, que les premiers, vivant dans un climat froid, ont besoin d'aliments qui entretiennent la chaleur et qu'on a appelé pour cette raison aliments respiratoires, c'est-à-dire qu'ils renferment de l'oxygène et du carbone. Les Océaniens, au contraire, qui vivent sous la zone torride, n'ont besoin que de réparer l'usure causée par le travail des muscles, et les aliments azotés ou réparateurs leur suffisent. Sans aller si loin de nous, on a dû remarquer que nous consommons beaucoup plus de viande en hiver qu'en été.

Un célèbre médecin français a écrit quelque part: "Dans la quantité d'aliments qui figurent sur les tables bien servies, il y a trois parts à faire: la première pour la réparation de nos forces, la seconde pour la satisfaction du palais, et la troisième pour la préparation des maladies à venir."

Prenez abondamment de la première, modérément de la deuxième et pas du tout de la troisième part. Soyez sobres, mangez lentement, et surtout mangez peu; celui qui au sortir de table peut dire, j'ai bien mangé, a trop mangé. Que vous puissiez toujours dire: je mangerais encore mais je m'arrête; restez sur votre appétit, comme dit le vulgaire. Le seul moyen que nous ayons pour savoir si notre alimentation est suffisante et pas trop abondante, est de ressentir après les repas cette sensation de bien-être intérieur qui accompagne le jeu normal et harmonieux de toutes les fonctions de l'économie. En effet il est impossible de déterminer, d'une manière fixe, la quantité d'aliments nécessaires à l'homme, cela dépend beaucoup de l'âge et du genre de vie de chaque individu. Il est certain que jusqu'à vingt-et-un ans, qui est la période de croissance, l'homme a besoin d'une nourriture substantielle et prise à des heures régulières.

On dit que la table a tué plus d'hommes que l'épée, et je le crois sans peine; les grands mangeurs ne sont jamais gens de bonne santé et une longue et verte vieillesse est l'apanage de ceux qui ont mené une vie frugale. On doit manger pour vivre et non vivre pour manger. La dyspepsie, maladie si commune de nos jours, a le plus souvent pour mère et pour nourrice la gourmandise.

3° *Les liquides aux repas.*

Une question que nous avons souvent à résoudre, nous médecins, c'est celle de l'usage des liquides

durant les repas. Un de mes professeurs, quand il arrivait à ce chapitre, avait l'habitude de dire : "Regardez les animaux des champs, ils ne boivent qu'après avoir mangé, aussi ne souffrent-ils jamais d'indigestion." En pratique il faut cependant être un peu moins exclusif; buvez donc un peu, par petites gorgées et autant que possible après le repas. Le breuvage le plus en usage dans notre pays est le thé; on dit qu'en France lorsqu'on veut se faire servir du thé à table, on nous demande avec inquiétude si nous sommes malades. L'habitude de boire le thé nous vient des Anglais, et aujourd'hui, il se fait un véritable abus de ce breuvage, surtout à la campagne.

Le café est le breuvage de ceux qui se livrent aux travaux intellectuels; il doit être pris après le repas. Quelques personnes ne prennent aucun liquide durant leur repas, mais ingurgitent deux à trois verres d'eau en sortant de table; cette habitude est très mauvaise et nuit beaucoup à la digestion.

4° *Les desserts.*

L'habitude de prendre des desserts à la fin du repas est peut-être plus importante qu'on ne serait porté à le croire car les desserts facilitent la digestion, en procurant une plus grande production de salive. Cependant certains desserts sont de digestion difficile, tel sont les pâtisseries dont il se fait une consommation trop considérable dans un grand nombre de familles.

L'HYGIÈNE EN RECREATION.

1° *Les divers jeux.*

Au dortoir vous avez reposé votre corps fatigué par les différents exercices de la journée, au réfectoire vous avez réparé les dépenses de l'économie, mais à la salle de récréation par des exercices proportionnés à vos forces, vous devez déterminer une nutrition plus parfaite des tissus et un accroissement plus rapide de la force musculaire. Vos membres fatigués par la sédentarité de l'étude, trouveront un délassement bienfaisant dans des jeux proportionnés à votre âge. Outre la bicyclette, les jeux, la gymnastique et la marche vous offrent plusieurs manières de passer agréablement et avec profit, vos heures de récréation.

Le jeu de paume et le jeu de crosse ou de quilles, ainsi que le jeu américain appelé *base-ball*, sont tout à fait hygiéniques; ils ont l'avantage de combiner les exercices de la marche, du saut et de la course. Cependant, vous ne devez jamais vous livrer à ces jeux jusqu'au point de ressentir trop de fatigue; délassiez-vous mais ne vous fatiguez pas. Durant la saison d'hiver, le patin a toujours été en honneur dans nos maisons d'éducation; patiner est l'exercice le plus hygiénique auquel on puisse se livrer, sans compter que c'est un amusement très agréable; de plus cela donne l'occasion de respirer

l'air sec et vivifiant de nos hivers. Ayez cependant une crainte salutaire des refroidissements quand vous vous livrez à tous ces exercices un peu violents.

La gymnastique n'est pas assez en honneur parmi les écoliers, et la chose est certainement à regretter; la gymnastique est indispensable à la jeunesse qui étudie, et si le trapèze n'a pas pour vous d'attraits, pratiquez au moins cette gymnastique sans appareils que l'on fait faire aux recrues de l'armée anglaise et qu'on appelle "Exercices manuels." C'était autrefois, l'habitude des élèves avancés en classe, des philosophes, de ne pas se mêler aux jeux; je suppose bien que les philosophes d'aujourd'hui sont plus sages. La marche qui peut être un exercice suffisant pour l'homme d'un âge mûr, ne l'est pas pour le jeune homme qui a besoin de développer ses forces et de fortifier ses organes. Réservez cet exercice pour les récréations que vous êtes obligé de passer dans les salles. Les jeux de cartes, de dames et surtout d'échecs, conviennent peu à des jeunes gens qui veulent se remettre des fatigues de l'étude. Je ne puis terminer sans vous dire un mot de l'exercice de la voix ou du chant. Habituez-vous de bonne heure à chanter, mais ne forcez pas votre voix et n'en abusez jamais non plus.

2° *Le tabac.*

On nous demande souvent: est-il mauvais de fumer? Un célèbre romancier français, Octave Feuillet, à qui on posait cette question, répondit: "Je ne sais pas, mais ce que je sais, c'est que

lorsque je consulte à ce sujet un médecin qui n'a pas l'habitude de fumer, il me défend l'usage du tabac, et quand je m'adresse à un médecin qui a l'habitude de fumer, il me conseille l'usage du tabac." C'est vous dire que la question est controversée. Tous cependant s'accordent à condamner l'abus; et comme l'habitude est le chemin qui conduit à l'abus, je crois que nous devons éviter le premier de peur de tomber dans le second. De crainte que mes conseils ne soient pas suivis par tous, je vous dirai que le tabac canadien est moins préjudiciable à la santé que le tabac manufacturé, que la pipe fait moins tort que le cigare et celui-ci moins que la cigarette. L'usage du tabac dans le jeune âge, c'est-à-dire avant vingt-et-un ans, est dans tous les cas, tout à fait nuisible à la santé.

La coutume des fumeurs d'allumer leur pipe immédiatement après être sortis de table, est tout à fait condamnable; le fumeur crache généralement beaucoup et se prive ainsi de la salive qui doit aider l'estomac à digérer les aliments. Dans tout ce que je viens de dire il n'est pas question, bien entendu, de la détestable habitude qu'ont certaines gens de mâcher du tabac; cette habitude est tellement malpropre et préjudiciable à la santé qu'elle devrait être inconnue parmi les gens bien élevés.

Tandis que nous sommes sur ce chapitre, je crois devoir vous mettre en garde contre cette mauvaise habitude que l'on contracte quelquefois dans le jeune âge, de cracher toujours et partout. La salive est si essentielle à la digestion, que cette habi-

tude peut avoir les conséquences les plus graves au point de vue de la santé, sans compter tout ce qu'il y a là de contraire aux convenances.



P
d
n
i
d
d
f
g
a
t
s
c
j
I
c
a
s
c

QUATRIÈME LEÇON

HYGIÈNE DES MALADES

DE LA GARDE-MALADE.

L'axiome toute femme naît garde-malade, n'est plus vrai aujourd'hui surtout qu'on a fait du soin des malades une véritable science; car si le dévouement et l'affection suffisent pour donner le courage, ils ne donnent pas toujours le savoir-faire. On a dit avec raison que la garde-malade était le bras droit du médecin. Celui qui, dans l'exercice de cette profession, a eu occasion d'avoir comme auxiliaire une garde-malade expérimentée, sait ce que vaut cette aide puissante qui par des soins délicats et par toutes sortes d'industrielles petites combinaisons, le seconde si avantageusement dans son travail auprès des malades. Espérons qu'avant longtemps nos jeunes canadiennes, suivant l'exemple donné par les jeunes filles des meilleures familles américaines, prendront les moyens de s'instruire dans cet art que toute femme, quelle que soit la position sociale qu'elle occupe, peut avoir occasion d'exercer durant sa vie.

Les soins d'une infirmière ne le cèdent en importance qu'à ceux du médecin, et même lorsqu'il s'agit du confort du malade, elle occupe la première place. En effet, l'homme de l'art fait sa visite, donne ses prescriptions et s'en va; on ne le revoit que quelques heures après, et souvent le lendemain seulement. En attendant son retour, le patient reste sous les soins de la garde-malade. De plus, quelque judicieux que soit le mode de traitement donné par le médecin, quelques savantes que soient ses prescriptions, elles ne peuvent avoir leur plein effet qu'à condition d'être exécutées d'une manière intelligente et par une personne d'expérience. Car pour faire accepter de bonne grâce à un pauvre malade, des potions plus ou moins nauséuses, ou des traitements souvent désagréables, il faut beaucoup de tact, un dévouement à toute épreuve, et une patience qui ne se lasse jamais; tout cela uni à une grande douceur et aidé d'une fermeté pleine d'égards.

Si vous dites à une personne sans expérience qu'on peut donner un bain à un malade, sans mouiller ses draps ou son habillement, elle vous répondra par un sourire d'incrédulité, tellement la chose lui paraîtra impossible. Cependant, quand on lui aura montré comment faire, elle restera toute étonnée de ne pas avoir découvert par elle-même cette méthode. Combien souvent arrive-t-il qu'on évite de changer les vêtements d'un malade ou de le laver, uniquement par la crainte de lui faire tort, et cela pour la bonne raison qu'on ne sait pas comment s'y prendre.

L'ALIMENTATION DES MALADES.

Pour un certain nombre, la fausse notion, qu'il faut manger beaucoup pour prendre des forces, est vrai, non-seulement pour les gens en santé mais aussi pour les malades. Il n'y a pas cependant de plus grande erreur. Le proverbe : la table a tué plus d'hommes que l'épée, est peut-être plus vrai pour les malades que pour les gens en santé. L'alimentation joue un grand rôle dans le traitement des maladies, car les remèdes les plus efficaces les soins les plus intelligents et les plus empressés, resteront sans effet, si l'alimentation n'est pas ce qu'elle devrait être. Le médecin est seul juge de la nature et de la quantité des aliments qui peuvent être donnés à un malade; aussi doit-il être consulté sur les moindres détails. Tel aliment qui donné à propos et apprêté convenablement, contribue à la guérison, pourra au contraire causer un tort considérable et même des accidents mortels, s'il n'est pas pris dans des conditions convenables.

La diète à suivre dans les différentes maladies et les notions générales que doit posséder toute personne qui veut traiter avec intelligence un malade, constituent des sujets tellement vastes et tellement importants qu'il n'entre pas dans le cadre de ce petit livre de les traiter même sommairement. Cependant, vu l'importance de ces matières, et surtout l'avantage qu'il y a pour tous de se renseigner sur un sujet dont l'actualité pour quelques-uns de mes lecteurs, peut un jour ou l'autre devenir urgente, j'essayerai d'en dire quelques mots.

Il est évident que si le même régime ne peut être recommandé pour tous les malades souffrant de la même maladie, il doit encore moins convenir à tous les malades en général. La diète doit varier suivant une foule de circonstances : l'âge, le tempérament, le degré de fièvre, le plus ou moins de capacité digestive de l'estomac sont autant de facteurs dont il faut tenir compte et que le médecin peut seul apprécier avec justesse. Il est réellement étonnant de constater comme peu suffit pour soutenir un malade ; ce dégoût de la nourriture qui est, chez l'homme aussi bien que chez les animaux, un des premiers signes de la maladie, est un symptôme naturel qu'il faut respecter sous peine d'aggraver le mal.

On peut poser comme règle que les aliments liquides conviennent mieux généralement que les aliments solides, les aliments maigres que les gras, et chauds plutôt que froids. Cependant, les exceptions sont nombreuses et variées. Les aliments doivent aussi être administrés en petites quantités, quelle qu'en soit la nature. Ce n'est pas sans raison que les médecins appellent la digestion, un travail, or un malade doit éviter tout travail, celui de l'estomac peut-être plus que tout autre. Et ce travail est d'autant plus considérable que l'aliment est pris en plus grande quantité ; même pour le lait qui est pourtant prescrit ou au moins permis dans toutes les maladies, il ne faut jamais permettre à un malade de l'absorber en trop grande quantité, car alors la digestion en est difficile.

La température à laquelle un aliment est pris, est un point qui a bien aussi son importance. Pour le

malade comme pour l'homme en santé, il y a objection à prendre la nourriture à une température trop élevée ou trop basse.

VENTILATION, DESINFECTION, ISOLEMENT ET BAIN.

Entretenir l'air que respire le malade, aussi pur que l'air extérieur, est la règle la plus essentielle de la ventilation, car l'air pur est le premier besoin d'un malade. Les émanations du corps et l'haleine, souillent sans cesse l'air et, s'il n'est pas renouvelé, les impuretés dont il est chargé sont inhalées et fatiguent le malade et ceux qui en ont soin. A moins d'ordre spécial du médecin, on doit maintenir la chambre d'un malade à une température plutôt basse; une température de 65 à 68 degrés Fahrenheit, convient pour tous les cas de maladies. Avec les précautions ordinaires on ne prend jamais de froid dans le lit. A défaut d'autre système, on laisse entrer l'air de l'extérieur par les fenêtres qu'on ouvre de quelques pouces, et on met un écran entre le lit et la fenêtre, s'ils sont trop rapprochés l'un de l'autre. Si la chambre est froide cela ne veut pas dire que l'air est pur; on peut avoir corrompu l'air froid tout aussi bien que l'air chaud; pour avoir de l'air pur, il faut le renouveler constamment; un bon moyen pour cela est, quand la chose est possible, de laisser ouvert le trou du tuyau dans la cheminée. Si le

chauffage se fait au moyen d'un poêle ou de l'air chaud, mettez dans la chambre un vaisseau d'eau chaude, dont les vapeurs, donneront à l'air, l'humidité voulue.

Autant que possible enlevez les tapis et essayez le plancher tous les jours avec un linge humide. On doit épousseter la boiserie avec un linge semblable et le passer légèrement aussi sur les meubles. Si on ne peut enlever le tapis, il faut le balayer avec une balayeuse mécanique ou avec un balai ordinaire recouvert d'un linge mouillé. Enlevez du lit et des fenêtres, toutes les tentures inutiles, afin que la poussière ait le moins de cachette possible. Rien ne contribue autant à maintenir l'air pur, qu'une propreté parfaite.

La désinfection est utile dans toutes les maladies, mais elle est indispensable dans les maladies contagieuses; et dans ces dernières, il faut de plus, pratiquer l'isolement des malades. La désinfection des appartements se fait de différentes manières, en référant à notre "Précis d'hygiène" le lecteur pourra se renseigner à ce sujet. L'isolement peut être pratiqué soit en mettant le malade dans une bâtisse à part, ou en le mettant dans une chambre isolée de la maison préférablement à l'étage supérieur. Un drap qu'on tiendra constamment mouillé avec une solution antiseptique devra être mis dans l'ouverture de la porte; et on fera bien de faire brûler constamment sur une lampe, un mélange désinfectant qu'on pourra obtenir chez le pharmacien ou chez le médecin. L'isolement et la désinfection sont ce que j'oserais appeler des devoirs de conscience, en effet,

ne manque-t-on pas à la charité, en exposant ses semblables à contracter des maladies, par notre négligence à nous conformer aux exigences de l'hygiène.

A moins d'un ordre contraire du médecin qui a charge du patient, un malade doit avoir un bain tous les jours. On peut donner aisément et rapidement un bain d'éponge sans imposer trop de fatigue au malade. Avant de commencer, mettez près du lit tous les objets nécessaires. Pour changer les vêtements de nuit, il faut aérer et chauffer ceux qui sont propres et les tenir prêts. Le médecin doit toujours être consulté quand il s'agit de donner des bains à un malade, car la température et la durée du bain changent beaucoup l'effet qu'on peut en attendre, et le médecin est seul juge du temps et des conditions dans lesquelles il doit être pris.

Le bain de pieds est d'un usage journalier dans nos familles canadiennes et sans lui reconnaître toutes les propriétés qu'on lui attribue, il est certain qu'il rend souvent de grands services au début d'une foule de maladies. Dans ce cas on ajoute quelquefois de la farine de moutarde à l'eau du bain, dont la durée doit varier de cinq à dix minutes. Il cause souvent une transpiration abondante de tout le corps, c'est pourquoi on doit être en garde contre les refroidissements après l'avoir pris; il faut cependant éviter l'excès dans lequel tombent certaines personnes qui osent à peine quitter le lit, le lendemain d'un bain de pieds.

LE THERMOMETRE.

On devrait toujours avoir un thermomètre dans une chambre de malade. De même qu'il est impossible sans un thermomètre de se rendre compte du degré de fièvre d'un patient, de même on ne peut sans cet instrument juger de la température de la chambre d'un malade. Il doit être placé dans un endroit, où il enrégistrera la température moyenne de l'appartement, c'est-à-dire ni trop près des fenêtres ni trop rapproché du système de chauffage.

Nous appelons thermomètres cliniques ceux qui sont faits spécialement pour prendre la température des malades; leur usage est indispensable, car ils fournissent un moyen sûr de se renseigner sur la marche de la maladie. Ces petits instruments se vendent aujourd'hui à un prix relativement minime, aussi toutes les familles devraient s'en munir. On pourra en en faisant usage, fournir au médecin, qui ne peut être constamment au chevet de son malade, des renseignements qui seront d'une grande utilité pour lui. Il est très facile d'apprendre à se servir de ce thermomètre, il suffit de savoir qu'avant de l'employer, il faut toujours l'abaisser à la température normale $98 \frac{1}{2}$, et bien le désinfecter en le trempant dans de l'alcool, dans de l'éther ou même dans de l'eau froide, chaque fois que l'on s'en est servi.

LIT ET PLAIES DE LIT.

Le meilleur lit pour un malade est un sommier élastique, en fil métallique tissé, avec un matelas de crin. Pour préparer le lit, épinglez aux quatre coins sous le matelas un drap net que vous aurez étendu dessus. De cette manière il restera uni et bien tendu, ce qui est le meilleur préventif des plaies de lit. Une toile de caoutchouc fixée aux quatre coins et recouverte d'un piqué, permettra de ménager le drap de dessous et de le changer sans trop déranger le malade. Le drap de dessus qui sert à recouvrir le malade, devra lui aussi être fixé par des épinglez mais aux pieds du lit seulement. Mettez assez de couvertures, mais pas trop; neuf fois sur dix, le frisson dont se plaignent les malades, est causé non par la fièvre, mais par une surabondance de couvertures. Un ou deux oreillers suffiront généralement; ils doivent être assez mollets, mais suffisamment résistants pour que la tête du malade n'y enfonce pas. Retournez-les souvent afin de présenter à la tête surchauffée, une surface fraîche. Placez le lit ni en face ni trop près d'une fenêtre, l'excès de lumière ou les refroidissements, pourraient faire tort à votre malade; ne le placez pas non plus, trop près des calorifères, mais plutôt au milieu de la chambre, de façon qu'on puisse circuler tout autour. Un lit simple est toujours plus commode qu'un lit double.

Une pression continuelle exercée sur n'importe quelle partie du corps, arrête la circulation du sang et fait mourir les tissus. C'est ainsi que se

produisent les plaies de lit; elles se déclarent surtout aux endroits qui supportent le poids du corps. Le bas de l'épine dorsale, les hanches, les coudes et les talons, sont les parties les plus exposées; on les baignera donc chaque jour afin de durcir la peau et de prévenir ces plaies qui enlèvent souvent au malade sa dernière chance de guérison. Le patient doit aussi souvent changer de position; s'il est trop faible on pourra obtenir le même résultat en mettant sous lui un coussin de caoutchouc. On vend de ces coussins dans toutes les pharmacies, et ceux surtout qui ont une ouverture au milieu sont très utiles pour les malades.

Si malgré toutes ces précautions, la peau paraît vouloir se fendiller, faites plusieurs fois par jour des lavages avec de l'eau froide, contenant un peu d'acide carbolique, et recouvrez la partie menacée d'un linge de toile molle huilée et fixée avec des lisières de diachylon (plaster). Les extrémités de ces petites bandes de plaster doivent naturellement s'appliquer sur la peau saine en dehors de l'endroit malade. A défaut de tous ces petits soins, il faut consulter l'homme de l'art.

APPLICATIONS EXTERNES: CHALEUR
SECHE OU HUMIDE, CATAPLASMES,
FOMENTATIONS, GLACE, APPLI-
CATIONS EXCITANTES.

Les applications externes sont d'un usage tellement habituel dans les familles et rendent de tels services, que je crois devoir en dire quelques mots. Un auteur américain de renom, a posé il y a longtemps, le principe que quand il s'agit de décider si on doit appliquer du chaud ou du froid à un malade, les sensations de celui-ci, sont ce qui doit guider le médecin. Suivant cet auteur, s'il y a de la douleur sans fièvre et sans inflammation, on devrait faire des applications chaudes, dans le cas contraire, on doit préférer le froid. Contrairement à ce qu'on croit généralement, il n'y a aucun inconvénient à faire successivement ou alternativement des applications chaudes et froides, et même dans certaines maladies les médecins permettent des bains froids pris en sortant d'un bain chaud et vice versa. Dans les établissements où on fait une spécialité de traiter les malades avec les agents physiques et spécialement avec l'eau, les douches chaudes et froides employées alternativement sont d'un emploi journalier.

Les applications chaudes, sèches ou humides sont déprimantes tandis que le froid est plutôt stimulant et analgésiant. Dans les cas de fièvre,

on peut par les applications de froid sur le corps causer un grand abaissement de température; ainsi on a vu un bain froid général, abaisser la température de six degrés chez un malade. Le médecin est seul capable de juger si dans un cas spécial, on doit employer le chaud ou le froid, et on devra toujours le consulter. On se sert pour appliquer la chaleur sèche de différents objets tels que réchauds, briques, fers chauds, etc.; mais l'eau chaude contenue dans des bouteilles ordinaires ou dans des sacs en caoutchouc est ce qui est le plus généralement en usage aujourd'hui. Ces bouteilles doivent alors toujours être enveloppées dans des linges ou mises dans un bas ordinaire, ce qui permet de les mettre en contact avec le malade, sans le brûler.

Les médecins de la jeune génération paraissent disposés à mettre de côté l'usage du cataplasme qui a joué un si grand rôle et rendu autrefois de grands services, dans le traitement d'une foule de maladies. Je ne veux pas me faire le défenseur de ce moyen de traitement, dont on a éprouvé bien longtemps la puissante efficacité. Mais comme j'ai dit à propos du bain de pieds, sans attribuer au cataplasme, autant de propriétés curatives que le public veut bien lui reconnaître, il est certain que cette manière d'appliquer la chaleur humide produit souvent de bons résultats. La farine de graine de lin doit être employée de préférence; délayez avec de l'eau et faites chauffer suffisamment pour en faire une pâte d'une consistance telle qu'elle s'étende sans couler. Préparez d'avance un carré de coton qui dépasse de deux pouces le

to
de
de
l'e
ur
le
to
cri
qu
no
l'a
ch
vo
bic
il
fo
U
lor
rei

cat
pe
co
qu
lor
ca
qu
un
en
nut

pla

tour du cataplasme, et après avoir étendu la graine de lin de manière à lui laisser une épaisseur d'un demi-pouce, repliez dessus le bord du coton pour l'empêcher de répandre par les bords; puis appliquez un morceau de coton à fromage ou de mousseline sur le cataplasme pour empêcher la graine moulue de toucher la peau. On doit toujours à moins de prescriptions contraires, changer un cataplasme avant qu'il soit refroidi, disons toutes les deux heures. Le nouveau doit être prêt à appliquer avant d'enlever l'autre, et on l'apporte enroulé sur une assiette chaude pour l'empêcher de se refroidir. Quand vous cessez l'application des cataplasmes, essuyez bien la peau et mettez une flanelle simple ou double; il est bon de recouvrir le cataplasme d'un papier fort enveloppé de flanelle, pour garder la chaleur. Un autre bon moyen de le conserver chaud plus longtemps, c'est de le couvrir d'un sac en caoutchouc rempli d'eau chaude.

Les médecins prescrivent très souvent l'application de la glace et on se sert pour cela de petits sacs en caoutchouc très peu dispendieux et très commodes. Rien ne soulage comme ces applications quand elles sont faites à propos; leur contact trop longtemps continué avec la peau peut cependant causer à celle-ci des ulcérations très douloureuses que l'on pourra prévenir facilement, soit en mettant un linge pour empêcher le contact immédiat, soit en en suspendant l'application pendant quelques minutes, plusieurs fois par jour.

Les fomentations sont plus légères que les cataplasmes, d'application plus facile et d'un usage

beaucoup plus habituel aujourd'hui. Si on les applique chaudes, elles doivent être changées souvent car elles refroidissent presque aussitôt qu'elles sont appliquées. Posez une serviette dans un bassin rempli d'eau bouillante de manière à ce que les coins dépassent les bords, et mettez dessus un morceau de flanelle assez grand pour être plié. Prenez les bouts de la serviette, un dans chaque main et tordez-les dans une direction opposée en la sortant de l'eau. De cette façon on fait sortir toute l'eau de la flanelle sans se brûler les mains. Ouvrez la serviette, enlevez la flanelle chaude, secouez-la et posez-la sur le malade. Après avoir cessé les fomentations, essuyez l'endroit sur lequel on les a posées et recouvrez-le d'une flanelle chaude et sèche. Les vêtements et le drap ne doivent jamais être mouillés. Lorsque la douleur est forte, on ajoute quelquefois de la moutarde ou de la térébenthine à l'eau de ces fomentations.

La vulgaire mouche de moutarde, appelée sinapisme par les médecins, rend souvent des services très appréciables dans le traitement d'une foule d'affections. Il se vend aujourd'hui dans toutes les pharmacies, des mouches de moutarde toutes préparées; on devrait toujours en avoir à la maison, ou au moins avoir toujours sous la main de la farine de moutarde pour en faire au besoin. Tout le monde sait comment préparer cet emplâtre d'un usage habituel dans les familles. Qu'il me suffise de dire qu'on doit la recouvrir d'une mousseline mince, qu'on ne doit pas généralement la laisser en place plus d'une vingtaine de minutes, et que si elle

laisse après elle une douleur trop forte, on doit appliquer un peu de poudre de toilette ou de vaseline après l'avoir enlevée.

SOINS DANS LES MALADIES PARTICULIÈRES.

Il existe un certain nombre de maladies, ou plutôt d'indispositions légères, qu'une personne d'expérience peut traiter sans le secours du médecin. D'un autre côté, dans un grand nombre de maladies, même graves, on peut en attendant l'homme de l'art, donner des soins préliminaires, qui pourront soulager le malade et influencer très favorablement sur la marche, et même sur la nature de la maladie. De plus, certains accidents exigent quelquefois des soins urgents et immédiats; les conseils contenus dans les quelques pages qui suivent pourront peut-être rendre plus efficaces les soins qu'on doit donner en attendant le médecin ou en son absence. Mais rappelez-vous, ami lecteur, qu'il vaut mieux appeler le médecin dix fois inutilement, que de l'appeler une fois trop tard. Aussi, si on a le moindre doute sur la nature ou sur la gravité d'une maladie, quelque légère qu'elle puisse paraître, on doit immédiatement requérir les services de l'homme de l'art.

RHUME BRONCHITE ET MAL DE GORGE.

Sous le nom de rhume, on désigne généralement deux affections bien différentes: la bronchite qu'on

appelle aussi quelquefois rhume de poitrine et le rhume de cerveau appelé coryza par les médecins. Au premier symptôme d'un rhume de cerveau sérieux, prenez un bain chaud et en vous mettant au lit couvrez-vous d'épaisses couvertures, entre lesquelles vous pourrez mettre une bouteille remplie d'eau chaude et si la tête est pesante prenez auparavant un bain de pieds chaud.

La bronchite est une inflammation des bronches, ces petits tubes par lesquels passe l'air pour se rendre aux poumons. La poitrine est alors douloureuse, il y a de l'oppression, et durant les premiers jours, une toux sèche et pénible. Frottez bien la poitrine avec de l'huile camphrée chaude, recouvrez-la de ouate et appelez le médecin.

Un mal de gorge léger peut être traité avec succès par l'application autour du cou, de compresses imbibées d'eau froide et fréquemment renouvelées; puis un gargarisme composé d'une solution d'alun ou de sel de cuisine dans l'eau tiède, peut dans ces cas faire un grand bien, à la condition de les répéter très souvent, c'est-à-dire à peu près toutes les demi-heures.

LA DYSPEPSIE.

Depuis sa naissance jusqu'à la mort, l'homme malmène cet organe si délicat et si important qu'on appelle l'estomac; le pauvre par une nourriture indigeste et mal apprêtée et le riche par le manque de frugalité et une trop grande recherche de succulence

Dans l'alimentation de la première enfance, que ne fait-on pas, bien involontairement il est vrai, qui soit de nature à déranger l'estomac du jeune enfant? L'adolescent se charge lui-même de ce travail qu'il continuera dans l'âge mûr et même jusqu'à la vieillesse. On malmène son estomac en mangeant mal, en mangeant trop mais rarement, en mangeant trop peu. Aussi, que le nombre des dyspeptiques est considérable.

Sans vouloir traiter même sommairement ce vaste sujet, je me contenterai de donner les quelques conseils pratiques qui suivent: *mangez peu*, qu'en sortant de table vous ne puissiez jamais dire j'ai bien mangé; *mangez lentement, et sans préoccupation*, pas même pour écouter une lecture comme cela se pratique quelquefois. *Prenez vos repas à des heures régulières* que vous ne ferez jamais varier à moins de très graves raisons. L'habitude de dîner le soir, est pleine d'inconvénients dans un pays comme le nôtre, où la population a conservé la bonne habitude de passer la nuit dans son lit et non au théâtre ou au café. Evitez l'abus des condiments ou l'usage des aliments fortement épicés, les sauces riches et savoureuses. Après les repas, ne vous livrez ni à un travail trop ardu ni à un exercice trop violent. Que les fumeurs soient au moins une heure sans prendre leur pipe après être sortis de table, afin de garder pour aider la digestion, la salive qu'en fumant ils jettent au crachoir.

LA CONSTIPATION.

La constipation est une des affections les plus fréquentes et son traitement est aussi varié que les causes qui la produisent. Parmi ces dernières une vie trop sédentaire et une diète trop sèche sont les plus habituelles. Le traitement sera donc une vie plus active et l'usage des liquides, surtout de l'eau pure prise en assez grande quantité et préférablement entre les repas. L'usage de prendre le matin au lever, un verre d'eau froide est certainement très efficace contre cette maladie, et les fruits en nature sont aussi beaucoup conseillés. Quant aux remèdes proprement dits, le médecin seul peut décider avec compétence lequel convient dans chaque cas particulier.

LA DIARRHÉE.

L'affection connue sous ce nom est plutôt un symptôme qu'une maladie proprement dite. Les écarts de régime en sont le plus souvent la cause, et une diète que seul un médecin peut prescrire, aidée d'une médication appropriée, réussissent toujours à en amener la guérison. Le lait et toute nourriture préparée au lait constituent une alimentation de choix dans cette affection; il en est de même du thé de bœuf, du riz et du pain grillé. Les frictions stimulantes sur l'abdomen, comme celles faites avec l'huile de térébenthine, soulagent beaucoup, et l'application d'une grande mouche de moutarde calme

presque toujours les douleurs quelquefois très vives que cause cette maladie.

On fait généralement un grand usage de l'huile de castor dans cette affection; il n'est donc pas hors de propos de dire que l'utilité de ce remède est incontestable, pourvu toutefois qu'il soit donné d'après certaines règles. Les médecins reconnaissent à l'huile de ricin, nom scientifique de l'huile de castor, deux propriétés bien différentes et qui varient suivant la dose à laquelle elle est donnée. Si elle est prise à petites doses disons une cuillerée à thé, elle est plutôt correctrice, c'est-à-dire qu'elle corrige l'état d'irritation ou de maladie des intestins. A une dose plus élevée une cuillerée à table par exemple, elle est laxative ou purgative. On devra donc avant de décider quelle quantité on doit administrer, se rendre compte si on veut obtenir un effet correctif ou purgatif.

LE RHUMATISME.

Ce mot de rhumatisme, désigne deux affections bien différentes. Il y a d'abord le rhumatisme musculaire dont le mal de reins est un exemple; la gymnastique, de simples frictions stimulantes, des bains locaux, des applications révulsives en ont facilement raison. Il y a en outre le rhumatisme articulaire que l'on désigne vulgairement sous le nom de *rhumatisme inflammatoire*. Ce dernier est plus grave, tant par les douleurs qu'il fait endurer, que par les complications sérieuses qu'il laisse malheureusement trop souvent après lui. Le rhumatisme

articulaire est une maladie très fréquente dans les climats froids; les refroidissements et une prédisposition héréditaire en sont les causes les plus habituelles. Celui qui a déjà souffert d'une attaque de rhumatisme articulaire, reste généralement toute sa vie, exposé à de nouvelles attaques; il devra donc redoubler de prudence, se vêtir de sous-habits de laine et éviter avec grand soin de passer trop subitement du chaud au froid. Il est certain que l'usage excessif de la viande et de tout stimulant prédispose au rhumatisme.

LA FIEVRE TYPHOÏDE.

Les statistiques du Bureau Provincial d'Hygiène, accusent une sérieuse augmentation des cas de fièvre typhoïde dans la Province de Québec, depuis quelques années.

A quoi cela est-il dû? Dans mon opinion, l'oubli des prescriptions de l'hygiène dans la construction des aqueducs dont toutes les petites villes et même un grand nombre de résidences de campagne sont pourvues, serait la cause de cette augmentation. L'installation défectueuse dans les maisons de ville, des améliorations modernes tel que water-closets... doit aussi y contribuer fortement. Pour prévenir la fièvre typhoïde et dans le traitement de cette maladie, c'est à l'hygiène qu'il faut demander les premiers conseils et ce sont ses pratiques qu'il faut connaître et suivre d'abord.

Les premiers symptômes de la maladie sont le mal de tête, une sensation de fatigue surtout

dans les jambes, la perte de l'appétit et la fièvre. L'excellente pratique des médecins d'autrefois, suivie assez fréquemment encore par les médecins de nos jours, était de débarrasser l'intestin dès le début de la maladie, par un purgatif doux, et on ne peut nier que par ce moyen on réussit assez souvent à enrayer ou au moins à amoindrir les effets de cette terrible maladie.

On a longtemps compté la fièvre typhoïde parmi les maladies contagieuses; aujourd'hui il est prouvé que si le danger de contagion existe, il faut pour qu'il se produise, certaines conditions spéciales. Il n'y a suivant moi, danger de contagion que pour les personnes débiles ou celles affaiblies par de grandes fatigues, des veilles prolongées, des chagrins ou de fortes inquiétudes, les mauvaises conditions hygiéniques ou enfin par une alimentation insuffisante. Toutes ces conditions se rencontrent très souvent dans les familles dont un des membres est atteint de la fièvre typhoïde, et c'est peut-être ce qui explique que quelquefois, plusieurs membres d'une même famille sont atteints les uns après les autres. Les selles sont certainement, le principal agent de contagion dans cette maladie, on devra donc être très prudent sous ce rapport. Les stimulants, une diète lactée exclusive, de grands soins de propreté et une ventilation parfaite, sont de rigueur durant cette maladie dont la contagion n'est pas à craindre, pourvu, comme je viens de le dire, que l'on soit en bonne santé.

FIEVRE SCARLATINE ET ROUGEOLE.

Ces deux maladies font, à certaines époques de nombreuses victimes parmi nos populations, c'est pourquoi sans vouloir me substituer au médecin, qui doit toujours être appelé, je crois utile d'en dire quelques mots. Il est parfois assez difficile de différencier ces fièvres éruptives; en général cependant, l'éruption de la rougeole est beaucoup plus lente à se produire; après trois à cinq jours de fièvre et de malaise général, elle apparaît à la figure d'abord, sous forme de rougeur foncée soulevant la peau. L'éruption de la scarlatine se fait souvent après quelques heures de mal de tête et de fièvre, elle est quelquefois précédée de vomissements et se montre d'abord dans la région du cou. Ces deux maladies sont très contagieuses et peuvent se compliquer d'affections sérieuses qui en augmentent beaucoup la gravité. Pour la scarlatine, la période de contagion ne se termine que lorsque la desquamation de la peau est complètement terminée.

LA CONSOMPTION.

Parmi toutes les maladies qui affligent l'humanité, la tuberculose, vulgairement appelée consommation, est assurément celle qui fait le plus de victimes. Certaines maladies sont propres à certains âges de la vie, par exemple, la rougeole, la scarlatine; d'autres sont propres à certains climats, tel la fièvre jaune; la tuberculose elle, est malheureusement

de tous les âges, et de tous les climats et nul ne peut se considérer hors de ses atteintes. On ne peut nier cependant que certaines contrées possédant un climat tempéré et n'offrant jamais de grandes variations de température, sont, surtout si elles ont une certaine altitude, plus favorables pour les personnes prédisposées à cette terrible maladie.

Depuis vingt-cinq ans le traitement de ce fléau qu'on a baptisé du nom de peste blanche, s'est radicalement transformé. Les remèdes ont été mis à l'arrière plan et l'hygiène a été appelée à fournir les meilleures armes pour combattre les ravages de la consommation. La lutte contre la tuberculose a été organisée sur de nouvelles bases, et durant l'année 1905 un congrès international réunissait à Paris, des représentants de tous les peuples civilisés dans le but de se concerter sur les meilleures moyens à prendre pour rendre cette lutte aussi efficace que possible. On ne peut nier que l'art de prévenir les maladies ait sa place toute marquée dans le traitement de cette affection, puisque les autorités les plus compétentes s'accordent aujourd'hui à déclarer qu'on naît *tuberculisable* mais rarement tuberculeux.

L'idée que tout enfant né de parents morts de consommation, doit nécessairement mourir de la même maladie, est fortement ancrée dans l'esprit populaire. De cette croyance jointe à une négligence de se conformer aux préceptes de l'hygiène, il est résulté pour un grand nombre, un état de maladie qui ne faisait que confirmer cette erreur, que partageaient d'ailleurs la presque totalité des médecins. Une étude plus approfondie de cette impor-

tante question a conduit les autorités médicales à poser deux principes admis aujourd'hui par tous: que l'enfant né de parents tuberculeux n'est pas fatalement voué à la tuberculose, et que cette maladie est certainement contagieuse, les crachats constituant le moyen de contagion le plus sûr et le plus ordinaire.

Quels sont les moyens de prévenir cette maladie? L'air étant la nourriture du poumon, tout le monde, mais surtout les personnes dont les poumons sont faibles, devront faire en sorte de toujours respirer un air aussi pur que possible. Durant le jour, la ventilation des appartements se fait généralement assez bien, mais durant la nuit c'est tout autre chose. C'est pour cette raison que les hygiénistes et les médecins sont unanimes à conseiller aux personnes qui ont raison de craindre la consommation, de dormir les fenêtres ouvertes, même durant les saisons les plus rigoureuses. A ceux que ces pratiques nouvelles effrayeraient, je me permettrai de conseiller un moyen terme dont je me suis très bien trouvé, c'est d'abandonner l'habitude de mettre des doubles chassis aux fenêtres des chambres à coucher. Cela permet d'avoir une ventilation assez parfaite des appartements durant la nuit et surtout de les bien aérer en ouvrant les fenêtres durant le jour.

Puisque les crachats constituent le plus sûr moyen de propager la maladie, on doit faire en sorte que les malades ne les répandent pas un peu partout comme cela a lieu trop souvent. Une excellente habitude est de toujours faire cracher ces ma-

lades dans des crachoirs contenant un peu de liquide, ou une substance qui peut être brûlée, le bran de scie par exemple, ou encore mieux de les faire cracher dans de petits cornets de papier qu'on jette ensuite au feu. Un grand nombre de municipalités, de compagnies de chemin de fer etc. défendent aujourd'hui de cracher par terre, et c'est certainement là une mesure de prudence très sage.

Ceux qui ont raison de craindre la tuberculose, et le nombre en est grand, doivent en outre s'entourer de beaucoup d'autres précautions; ainsi ils doivent éviter le surmenage et les fatigues de toutes sortes; leur vie doit être réglée et surtout ils doivent être d'une grande sobriété. Il est constaté que l'usage habituel des liqueurs alcooliques, est de tous les chemins qui mènent à la consommation le plus sûr, et, malheureusement un des plus fréquenté.

ACCIDENTS ET CAS IMPREVUS.

Si comme je l'ai dit plus haut, les premiers soins donnés à un malade, peuvent influencer sur la marche et même sur la nature d'une maladie, à combien plus forte raison ces premiers soins peuvent-ils être profitables dans les cas d'accidents? Quels services une personne de sang froid et quelque peu renseignée ne peut-elle pas rendre alors? C'est afin de fournir à mes lecteurs quelques-uns de ces renseignements si utiles que j'ai tracé les lignes suivantes.

BRULURES.

Les accidents les plus graves et malheureusement les plus fréquents, sont ceux occasionnés par le feu. Presque toujours causés par un manque de prudence, leur gravité est toujours en raison de l'étendue de la brûlure et non de sa profondeur.

Il est important de savoir que le feu s'éteint de lui-même s'il est privé d'air; aussi un bon moyen d'en diminuer les accidents est de l'étouffer avec le premier objet qui tombe sous la main. Quand le feu est éteint, mouillez les vêtements qui recouvrent les parties brûlées et coupez-les s'il le faut, mais n'arrachez jamais les morceaux d'habillements qui restent collés. Déposez le malade sur un lit recouvert d'une toile cirée, et si les brûlures le font beaucoup souffrir, tenez les couvertures suspendues au-dessus du malade, en mettant des cercles ou un cadre de bois pour les supporter. Donnez des boissons alcooliques au patient et appelez le médecin.

COUPURES.

Lavez bien la partie blessée avec de l'eau froide si la coupure est nette, après qu'elle a cessé de saigner, rapprochez les bords avec des bandes étroites de *plaster* en laissant un espace entre chaque bande. Si le saignement est abondant et par jet, il est probable qu'une artère a été coupée; levez alors le membre et attachez-le très fortement avec une corde ou avec un linge quelconque, à quelques pouces plus haut que la blessure. Dans ce dernier cas appelez au plus tôt un médecin.

cor
en
len
poi
gés
qui
d'u
tir
poi
ava
aut
ces
cor
ap:
épi
jou
C'e
abs
aid

I
cas
deu
ou
gor,
sou

CORPS ÉTRANGERS.

On réussit assez souvent à se débarrasser d'un corps étranger arrêté dans la gorge, en éternuant ou en provoquant le vomissement par le chatouillement de l'arrière bouche. Une pincée de tabac en poudre ou un peu de poivre aspiré par le nez suffira généralement pour faire sortir de cet organe l'objet qui s'y sera fixé. Sinon, pliez légèrement le bout d'un fil de fer, faites le passer derrière l'obstacle et tirez-le en l'accrochant; agissez de la même manière pour les corps étrangers dans l'oreille. Les enfants avalent quelquefois des boutons, des épingles ou autres objets; ne vous effrayez pas outre mesure car ces petits accidents sont assez rarement suivis de complication. Je me rappellerai toujours avoir été appelé auprès d'un jeune enfant qui avait avalé une épingle à ressort ouverte, objet qu'il passa quelques jours après sans en avoir aucunement souffert. C'est une excellente pratique dans ces cas de faire absorber au petit malade un copieux repas; cela aidera beaucoup à prévenir tout accident

EMPOISONNEMENT.

Pour être de quelque utilité le traitement dans ces cas doit être très prompt. On peut administrer deux sortes de remèdes: les vomitifs et les antidotes ou contre-poisons. En chatouillant le fond de la gorge avec une plume ou avec le doigt, on réussit souvent à provoquer un vomissement qui débarrasse

l'estomac sur le champ. Quant aux contre-poisons, ils doivent varier naturellement suivant la nature des poisons absorbés.

Pour la potasse, l'ammoniaque etc. etc., on se servira des aides comme le vinaigre, le jus de citron etc. Pour certains poisons âcres tel que la térébenthine, l'alcool, l'huile de croton, on donnera les substances mucilagineuses, par exemple la gomme arabique ou encore l'empois, ou l'arrowroot dissouts dans l'eau. Le mercure, l'arsenic, la coupe-rose seront combattus par l'ingestion de blancs d'œufs, de lait ou de farine de blé délayée avec de l'eau.

Dans les cas d'empoisonnement par le parégorique, l'opium ou les sirops calmants, frictionnez les membres, appliquez de l'eau chaude aux pieds, faites respirer de l'air frais et essayez de tenir le malade éveillé autant que possible. Comme précaution générale, il est toujours à propos de donner beaucoup de lait dans tous les cas d'empoisonnement.

EVANOUISSEMENTS.

Dans tous les cas d'évanouissement ou de perte de connaissance, couchez le malade sur le dos, et si la figure est pâle tenez la tête plus basse que le reste du corps. Détachez les habits et tout ce qui peut comprimer, surtout à la taille et au cou. Si ces petits moyens ne réussissent pas, essayez à provoquer la respiration soit en jetant de l'eau froide à la figure, soit en faisant respirer quelque chose de fort,

con-
tiqu
mo-
tête

res
ais
suy
ha

comme l'ammoniaque, et en désespoir de cause, pratiquez la respiration artificielle. Voici en deux mots comment elle se pratique: on se place à la tête du malade et on détermine des mouvements



POUR FAIRE VOMIR UN NOYÉ APRÈS AVOIR PRATiqué
LA RESPIRATION ARTIFICIELLE.

respiratoires en introduisant les mains sous les aisselles du malade et saisissant les bras à leur partie supérieure on les ramène en arrière et en haut, de manière à produire une dilatation de la

poitrine. Ce premier mouvement exécuté, on ramène les bras de chaque côté du corps et on presse de manière à resserrer la poitrine et à faire sortir



RESPIRATION ARTIFICIELLE.

l'air des poumons. Ces deux mouvements doivent être exécutés lentement, c'est-à-dire environ une quinzaine de fois par minute, et continués pendant au moins une demi-heure.



or
esse
rtir

rent
une
lant