

TRAVAUX ORIGINAUX

HYGIENE ALIMENTAIRE (1)

Bien qu'il soit de vérité de foi que le bonheur parfait n'est pas de ce monde, que toute la vie se passe à courir après un bien qui nous fuit sans cesse, il n'en est pas moins vrai qu'il y a un autre bonheur auquel nous avons tous le droit de prétendre. C'est celui d'une bonne santé, que rien ne saurait remplacer, ici-bas.

Quand on a pratiqué la médecine durant 33 ans, qu'on a entendu les plaintes de ceux qui souffrent, qu'on a été témoin des épreuves, des misères inhérentes à chaque âge, on reste vite convaincu, en effet, qu'il n'y a pas de plus grand bien que la santé, ni de plus grand mal que la maladie. Vous connaissez la mot de Juvenal : « *Mens sane in corpore sano* ». Oui, c'est vrai, messieurs, l'âme saine, l'esprit sain ne sauraient habiter un corps malade. Rien de plus vrai que cette maxime. Avec la santé on a le bonheur, avec la santé, on est armé contre toutes les épreuves, les tribulations et les luttes de la vie.

1. Travaï qui devait être lu au VIe Congrès des Médecins de langue française, en 1914.

Syphilis
Arterio-sclérose, etc.
(Ioduro-Enzymes)
Todure sans Todisme

Todurase

de COUTURIEUX,

57, Ave. d'Antin, Paris.
en capsules dosées à 50 ctg. d'le.
dure et 10 ctg. de Levurine.

Etes-vous moins bien, plus ou moins malade, le courage vous abandonne dans la même proportion, l'énergie diminue et le malheur vous guette de toutes parts.

Quelles sont donc les conditions pour acquérir une bonne santé? pour connaître et se servir d'un pareil secours?

Je réponds que les moyens requis, peuvent se résumer à trois :

- 1° L'art de savoir manger.
 - 2° Une alimentation convenable.
 - 3° La culture physique bien entendue.
-

Laissez-moi vous dire, messieurs, que, durant les 33 années de ma pratique, j'ai pu me rendre compte que, sur cent malades qui nous consultent, 90 le sont, directement ou indirectement, pour cause d'alimentation. Plus que cela, j'ai acquis la triste expérience que, parmi ceux qui sont en bonne santé, un très grand nombre trouvent le moyen de pécher journalièrement d'une façon déplorable contre les lois les plus élémentaires de l'hygiène. Grâce à une constitution plus robuste, ils résistent sans doute plus longtemps à cet état de chose. Mais toujours pour aboutir plus ou moins rapidement à un désastre.

Si on retranchait du cadre des maladies qui désolent l'humanité toutes celles qui dépendent d'une mauvaise alimentation, nous verrions certainement diminuer le niveau de la mortalité d'une manière saisissante. Plus que cela, la médecine cesserait d'être une carrière aussi lucrative, pour le plus grand bien du peuple, et l'homme pourrait atteindre enfin l'âge auquel lui donne droit certaines lois immuables de la vie.

Il est hors de doute, que ce n'est pas le hasard qui fixe la limite d'existence de tout ce qui vit dans la nature. Au con-

traire, il est prouvé, de par les lois biologiques, que tout être créé a reçu de son Créateur un droit à l'existence, qui serait égal à cinq fois sa période de croissance. Ainsi, par exemple, nos aïeux vivaient cent ans, c'est-à-dire, 5 fois 20 ans, qui était leur période de croissance. Pourquoi cela? Parce qu'ils vivaient moins vite que nous, et selon les lois naturelles.

Prenez le cheval : il meurt à 30 ans parce qu'il prend 6 ans pour croître.

Le chien croît durant 4 ans. Il mourra donc à 20 ans. Ainsi de suite pour tous les autres.

Cette loi universelle est d'autant plus immuable qu'on l'applique plus particulièrement aux animaux de la forêt.

Pour ceux là qui sont abandonnés aux seules ressources de la nature, il n'y a pas d'exception. Mais à mesure qu'on se rapproche des animaux domestiques, on voit tout aussitôt se dresser devant eux le fantôme de la maladie et se rétrécir les limites de la vie.

Parmi ces derniers, c'est encore ceux qui vivent le plus conformément aux lois naturelles qui vivent le plus longtemps et chez lesquels la maladie sera chose plus qu'ignorée. Si maintenant nous remontons dans l'échelle des êtres pour arriver jusqu'à l'homme, la première chose qui nous frappe c'est que, partout où apparaît le luxe, l'opulence, la gourmandise et les excès de tous genres, apparaissent en même temps et proportionnellement les constitutions débiles, la maladie, la souffrance et la mort.

Règle générale, ce n'est pas chez le riche, où les enfants sont élevés dans l'abondance, sans méthode au point de vue alimentaire, et à toutes leurs fantaisies que nous trouvons les plus fortes constitutions, les enfants robustes et bien armés pour l'avenir. Oh! non, mille fois non! C'est chez le pauvre, chez

l'artisan, chez le cultivateur, chez l'homme des champs, où l'on mène une vie frugale, bien ordonnée, où l'on mange pour vivre et non pour le plaisir de manger, que nous trouvons ces natures d'élites qui font les races fortes et vigoureuses.

Quels que soient les succès dans la vie, les richesses de famille, l'honneur qui s'attache aux nous, tout cela n'est rien, si on n'a pas la santé. Pour cela il faut savoir se nourrir. Comment croire que tous tant que nous sommes, nous ayions encore besoin d'apprendre à manger? Et pourtant, rien de plus exact. Faute de nous conformer, dans nos repas, à quelques règles des plus simples, nous nous exposons à de graves maladies qui n'ont pas d'autres causes.

Ainsi, comprendra-t-on quel intérêt il y a pour tous de connaître les plus récentes prescriptions de l'hygiène, grâce auxquelles nous pourrons, sans l'aide du médecin, posséder ce bien incomparable qui est la « santé! »

Peu de questions d'hygiène ont été étudiées à notre époque, avec autant de soin que celles qui touchent à notre alimentation. Il est exactement et minutieusement réglé aujourd'hui quelle qualité et quelle quantité de nourriture doit être prise aux repas. La seule chose qu'on a oublié de suggérer, c'est la bonne manière d'utiliser cette science. En effet, il est connu et expérimenté, qu'une fois à table, on commet faute sur faute, et que, après les repas, on continue à pécher contre les règles hygiéniques.

L'art de manger est plus difficile qu'on ne le croit.

Aujourd'hui, on met systématiquement en oubli, le bon vieux proverbe, que pourtant la médecine a toujours prêché: « *Qui mâche lentement vit longtemps* ». Les pauvres dyspeptiques avec leurs gastrites sont les meilleurs témoins de l'importance et de la véracité de ce proverbe.

Qu'arrive-t-il en effet, quand, au lieu de manger lentement, posément, on ne fait, suivant l'expression connu, que *tordre*, et avaler? Les aliments, à peine mâchés, mal divisés, ne font que traverser, pour ainsi dire, la bouche, sans s'imbiber de salive. Or, la salive n'est pas faite pour être expulsée un peu partout. Le rôle qu'elle joue dans la digestion est des plus importants. En effet, les farineux, les grains, les pâtes, les légumes, etc., etc. sont digérés en partie par la salive.

Chez l'homme, dans les 24 heures, il est secrété 2 à 3 cho-
pines de salive. Chez les grands animaux herbivores, cette
secrétion en 24 heures, est énorme, i. e., 10 à 12 gallons. C'est
surtout pendant le repas, et au moment de la mastication,
qu'elle se forme en grande quantité pour être entraînée dans
l'estomac.

La meilleure des salives est celle que provoque la faim, merveilleuse sensation que la Providence nous a donnée pour nous guider dans la formation et l'entretien de notre être.

Celui qui est assez sage pour ne manger que sous l'impulsion de ce sentiment naturel, tout comme celui qui ne sait boire que sous l'empire de la soif, celui-là ne saurait jamais se tromper, mais malheureusement, ce n'est pas cela qui arrive dans la pratique.

On mange par forfanterie, par gourmandise, par vanité, par obstination. Plusieurs même se font un honneur de manger beaucoup et sans mesure.

Si encore on savait manger; mais non, on mange à la vapeur. On boit sans mesure pour délayer ses aliments, ne pas les mastiquer et les avaler le plus vite possible. La conséquence en est, qu'après quelques minutes, l'estomac est rempli et gonflé sans raison, et au lieu d'avoir accompli un acte agréable de la vie, on reste lourd, fatigué, endormi, apte à aucun travail.

L'expérience journalière est là pour prouver que ceux qui d'ordinaire sont toujours de l'avant à la lutte, au travail, même au jeu et au plaisir, ce sont ceux-là qui savent manger, mastiquer leurs aliments, qui mangent peu et selon les lois naturelles.

Au contraire, ceux qui préfèrent l'inaction, l'immobilité, qui savent le mieux dormir et se lever le plus tard possible, qui s'ennuient, sont tristes, mélancoliques, qui ne s'amusent pas, qui recherchent la solitude etc., etc., etc., ceux-là sont des sujets en mauvaise santé parce qu'ils se nourrissent mal. Ils se plaignent de maux de tête, d'étourdissements, leur estomac est gonflé par les gaz, ils ont la langue pâteuse, chargée, une haleine souvent fétide. Ils perdent l'appétit, leur sommeil devient pénible, hanté par des mauvais rêves, des cauchemars épuisants, et ils se lèvent le matin plus fatigués que la veille pour recommencer à vivre des heures tout aussi fatigantes. Ces sujets malheureux s'endurent à peine, deviennent irritable, irrascibles et rendent insupportable la vie à ceux qui les entourent.

Phénomène étrange : ce sont ceux qui souvent digèrent le plus mal qui sont le plus tourmentés par la faim, une faim vorace, qui se traduit par une extrême faiblesse, des sueurs froides au front, des sensations de défaillance, qui peuvent aller jusqu'à la syncope. Ces phénomènes morbides sont les sensations de la « fausse-faim. » Le sang est vicié, empoisonné en quelque sorte par des aliments en excès, mal transformés, mal digérés.

Qui n'a pas vu des gens, qui, après de gros repas, étaient prêts à recommencer tout aussitôt.

Chose étonnante, ce ne sont pas les plus gros ni les plus gras qui souffrent de la terrible *Boulisnie*, mais ce sont les plus

petits, les plus maigres. A dire vrai, cette *Boulisnie* est une des maladies les plus pénibles. L'histoire de la médecine est remplie des faits de ce genre, tous plus ou moins incroyables.

Je n'hésite pas à avancer qu'on est à certaines heures, tous plus ou moins boulisniques. On ne tient pas assez compte de cette faim naturelle, qui seule, devrait nous guider, pour être sûrs de ne pas se tromper. Si on savait toujours, ou plutôt, si on voulait ne prendre à chaque instant de notre existence que la juste quantité d'aliments nécessaires à l'entretien de la vie, on devrait n'être jamais malade.

Cette perfection n'est pas de ce monde, car notre vie est subordonnée à un trop grand nombre de causes et de circonstances diverses, plutôt capables de troubler notre liberté. Mais comme il est impossible de changer les conditions sociales dans lesquelles nous vivons, nous pouvons au moins tenter de se rapprocher le plus possible de la perfection.

Le célèbre physiologiste russe le Dr Pavloss a prouvé d'une manière évidente, que la digestion des aliments ne se fait bien qu'en autant que l'on mange des solutions que l'on aime, ce que surtout on mange sous l'empire de la faim.

Il en est autrement quand on se met à table sans appétit. En pareil cas, si la vue des aliments servis ne dit rien à notre palais, l'estomac se met de la partie et se refuse obstinément à secréter la moindre goutte de suc gastrique.

Il est évident que la perspective de faire un bon repas est un adjoint de premier ordre pour bien digérer.

Comment doit-on faire pour les 3 repas de chaque jour ?

En principe, les 2 premiers repas de chaque jour doivent être substantiels, et celui du soir plus léger. Quelque soit le menu de chacun de ces repas, on doit toujours le manger lentement, le mastiquer sans boire. Autrement la digestion se fait toujours mal et le travail sans goût.

Les anciens Romains disaient avec beaucoup de raison : « *Plenus venter non laborat libenter* ». En d'autres termes, il faut donner le matin, assez de combustible à la machine humaine, c'est-à-dire assez d'aliments à l'estomac pour lui permettre de bien travailler durant la matinée. Le midi, il faut renouveler le combustible pour le travail de l'après-midi ; le soir, il suffira de tempérer, vu que c'est l'heure du repos. Un léger souper assurera une heureuse nuit et un repos vraiment réparateur.

Les grandes quantités de liquide aux repas sont condamnables : ces liquides diluent le suc gastrique, ralentissent la digestion, favorisent les fermentations et la formation de toxines et en conséquence, augmentent l'accumulation d'acide urique dans les organes du corps humain.

Quelles sont les meilleures boissons ? Ce sont les eaux naturelles et le lait. Les liqueurs fermentées sont dangereuses.

Il faut se méfier et supprimer les condiments. C'est une mauvaise habitude. Le meilleur condiment c'est la faim ! Malheur à celui qui est obligé de se faire manger avec ces substances.

Les sucres et les graisses sont nécessaires à l'alimentation, il en faut, mais il faut en réduire l'usage à sa plus simple expression. Le sucre, c'est l'alcool des petits !

Un autre adjoint de la plus haute importance pour bien digérer, c'est la propreté de la bouche et des dents. Celui qui ne lave pas sa bouche tous les jours est un candidat à la dyspepsie.

Est-il mieux *d'agir* ou de se *reposer* après les repas ?

Il est des gens qui seraient bien à plaindre s'ils ne faisaient leur petit *somme* après les repas. D'autres, ne pourront digé-

rer convenablement, qu'à la condition de faire quelques exercices.

Lesquels ont donc raison ?

Pour y répondre, je crois que la meilleure manière est de noter ce qu'on observe chez les animaux. Règle générale, ils se reposent invariablement durant la digestion.

Claude Bernard a fait des expériences sur des chiens, dont les uns étaient tenus au repos et les autres envoyés à la chasse, et il en a conclu que le repos est favorable. D'ailleurs, instinctivement, tout le monde le prend, ce repos bienfaisant, chacun dans sa sphère.

En principe, les sanguins devraient marcher et les intellectuels devraient dormir un peu. Chez ceux qui s'endorment toujours invariablement après le repas, il faut accuser le régime, la méthode, etc.

En résumé : Savoir comment manger. Savoir choisir une alimentation convenable. Savoir comment travailler et s'amuser. Voilà les 3 grands moyens à la disposition de tous pour vivre en bonne santé : vivre heureux et vivre longtemps.

DR S. GEO. PAQUIN, M. D.

—ooo—

LA PITUITRINE EN OBSTÉTRIQUE.

La Pituitrine, (produit de la maison Parke, Davis & Cie) tant vantée par les uns et méprisée par les autres, a-t-elle une réelle valeur en obstétrique ?

Une voix beaucoup plus autorisée que la mienne devait, si je me rappelle bien, répondre à cette question lors du VIe Congrès des Médecins de Langue Française, qui devait avoir lieu en

septembre dernier ; mais comme la guerre nous a privés de bien belles et bonnes choses, j'espère que ces quelques remarques sur le sujet sauront intéresser un certain nombre de praticiens.

D'abord je dois dire qu'il en est de la Pituitrine comme de tous les médicaments très actifs : elle donne les meilleurs résultats possibles chez ceux qui savent la manier, comme elle peut conduire à de véritables désastres entre des mains inexpérimentées. Comment peut-il en être autrement quand une médecine nouvelle est livrée au public médical sans lui en fournir aucun mode d'emploi bien précis, bien défini ? Aussi,—et c'est là l'expression de mon humble opinion—les accidents survenus jusqu'ici à la suite de l'emploi de la Pituitrine sont, je crois, plutôt dûs à l'inexpérience de ceux qui l'ont employée qu'à la valeur du médicament lui-même.

Je ne cache pas que ma première expérience a bien failli être une catastrophe, mais je dois aussi convenir aujourd'hui que cet échec était dû surtout à un manque de précautions involontaire de ma part et qu'actuellement les ampoules de Pituitrine, tout aussi bien que le forceps, ont leur place bien marquée dans mon sac d'obstétrique.

Voyons maintenant ce qui se passe à la suite d'une injection intra musculaire de ce médicament si actif.—Si vous injectez une dose de 1 c. c., soyez assurés que les effets ne se feront pas longtemps attendre, en moyenne de quatre à six minutes. Le Tyco nous indique alors une élévation très sensible de la pression artérielle ; dans certains cas cette élévation s'est accentuée de six, huit, et même de 10 degrés, mais elle n'est pas de très longue durée. Cette haute pression diminue petit à petit, et souvent, descend de quelques degrés plus bas qu'avant l'injection.—J'ai eu trois ou quatre sujets qui, durant cette période, ont accusé un léger étourdissement, un peu de bourdonnements

d'oreilles, mais surtout une douleur rétrosternale. Le tout disparaissait dans l'espaces de une à deux minutes. Il y a augmentation des battements du cœur, suivie plus tard de ralentissement.—La respiration, d'abord accélérée et plus superficielle, ralentit comme le cœur et devient plus pleine et plus profonde.—Les pupilles se dilatent parfois d'une manière très appréciable.—

Mais c'est surtout du côté de l'utérus que les effets sont le plus intéressants: De cinq à huit minutes après une injection de I c. c. ce n'est plus une contraction mais un véritable téta-nisation qui se produit du côté de cet organe, et qui dure environ quinze à vingt minutes pendant lesquelles se termine généralement l'accouchement. Cependant, et notez bien ceci, c'est aussi la période la plus dangereuse et où les moins expérimentés pourront avoir à faire face aux accidents les plus graves, tels que rupture de l'utérus, déchirures étendues du col et du périnée, accidents rapportés par quelques confrères, mais qui sont loin d'être communs. L'effet produit sur le col est extra-ordinaire; il se dilate d'une manière quasi magique, pourvu qu'il soit au moins dilatable lors de l'injection. Néanmoins, avec certaines précautions, je l'ai déjà employée dans des cas de rigidité anatomique et spasmotique du col. Dans les cas de rigidité anatomique je fais précéder l'injection de Pituitrine d'inhalation de quelques gouttes de chloroforme, et, dans la rigidité spasmotique, je remplace avec grand avantage le chloroforme par une injection hypodermique d'Hyoscine.

INDICATIONS:—A cause de cette action marquée qu'elle a sur l'utérus, la Pituitrine est tout indiquée d'abord dans les cas de lenteur et d'irregularité du travail, causées par la faiblesse des contractions utérines que nous rencontrons assez fréquemment chez les grandes multipares. Ensuite quand pour une

raison ou pour une autre le médecin est obligé de donner le chloroforme, elle lui rendra les plus grands services en venant mettre un terme à une expulsion qui ne se serait faite qu'après de longues heures d'attente. Elle prévient d'une manière très efficace les hémorragies post-partum. Et jamais, dans les quarante cas où je l'ai employée, je n'ai eu de rétention placentaire; loin de là j'ai toujours remarqué que la délivrance se faisait plus vite et plus facilement qu'à l'ordinaire. Enfin, en usant de son jugement, le médecin peut employer la Pituitrine dans une infinité de cas sans aucun accident.

MODE D'EMPLOI ET DOSE:—La première et principale précaution à prendre c'est de ne jamais administrer la Pituitrine pendant que le sujet est debout; faites-le toujours coucher une dizaine de minutes avant de pratiquer l'injection, dans la région fessière de préférence. Ainsi vous préviendrez des accidents qui, vus pour la première fois, (surtout la syncope) donnent la frousse et à la parturiente et au médecin.—Quant à la dose, je ne conseille pas d'injecter d'emblée un c. c.; dans tous les cas il vaut mieux tâter le terrain, parce qu'il ne faut pas oublier que certains sujets sont très sensibles à ce médicament. Excepté dans les cas où j'ai donné du chloroforme ou de l'Hyoscine, je commence toujours par injecter un demi c. c., dose qui souvent donne l'effet désiré; mais si, après quinze à vingt minutes d'attente, rien d'extraordinaire ne s'est passé, je complète alors l'injection.—Je suis convaincu que si ce mode d'emploi avait été indiqué dès le début, c'est-à-dire quand la Pituitrine fit son apparition, les accidents qui lui sont imputés seraient encore à chercher.

Voilà la conclusion où j'en suis venu après avoir employé ce médicament avec la plus grande satisfaction durant quelques quinze mois; mais, encore une fois, n'oublions pas que la

Pituitrine est très active et qu'il faut être prudent dans chaque cas en particulier.

Je connais quelques confrères qui en font un usage journalier; j'espère que ceux-là voudront bien un jour ou l'autre nous donner le résultat de leurs observations, le sujet en vaut la peine.

N. B. La Maison PARKE, DAVIS & CIE vient de mettre sur le marché des ampoules de $\frac{1}{2}$ c.c. ce qui nous sera d'une grande économie.

Lauzon, 23 novembre 1914.

J. E. BELANGER. M. D.

HOPITAL CANADIEN

DINARD, ILLÉ ET VILAINE

Nous recevons de M. le Docteur Labrecque, d'Edmonton, actuellement en service médical en Europe, la lettre suivante qui ne manquera pas d'intéresser nos lecteurs :

.....
L'Hôpital Canadien, auquel je suis affecté, est situé sur la côte nord de la Bretagne, dans la vieille ville de Dinard, station balnéaire universellement connue, et dont la réputation n'est plus à faire.

Il occupe un des nombreux Hôtels, principièrement habités durant la saison, et qui a nom *Crystal Palace*. Construit sur les bords de la place, la mer vient, à marée haute, battre le pied de ses terrasses. Un splendide panorama s'offre à la vue : En face, la pleine mer et sa ligne de brisants, à droite, la coquette ville de St-Malo fièrement campée sur son rocher que borde une ceinture de remparts, qui en faisaient, il y a un siècle, une cité imprenable.

Comme aménagement intérieur, l'Hôtel possède tout le confort moderne. Chambres spacieuses, électricité, salles de bains, ascenseurs, calorifères et sonneries multiples en font un séjour rêvé.

L'immeuble qui comprend deux étages est divisé, au point de vue medical, en trois services nettement distincts, qui contiennent ensemble deux cents lits, répartis en trois fractions sensiblement égales. Trois Docteurs assurent respectivement chacun de ces services. Votre serviteur occupe le rez-de-chaussée ; le Dr Barker, un éminent praticien de Londres, a la charge du 1er étage, et le Dr Cholet, ancien assistant du professeur Guffier, qui exerce la médecine à Paris, s'occupe du deuxième étage et assume en même temps les fonctions de médecin chef de notre Hôpital.

Deux autres officiers Français complètent notre état-major : Monsieur Marsand, notre pharmacien, jeune et distingué chimiste, dont la bonne camaraderie et la société contribuent à rendre des plus agréables le séjour à Dinard. Mr. Marsand assure le service pharmaceutique de tout l'établissement et se charge chaque jour de la stérilisation de tous nos pansements, grâce à la générosité de la population Dinardaise, qui a mis un monstueux autoclave à sa disposition.

M. Caret, officier d'administration, ancien notaire, a la charge de la gestion et de la comptabilité.

Quinze infirmiers chargés des grosses besognes complètent le personnel militaire.

Chaque service comprend une salle d'opération, établie suivant les exigences les plus modernes de la chirurgie et une salle de pansements. Des infirmières volontaires, Dames de la Croix Rouge, Françaises, Anglaises et Américaines, dont le dévouement et la capacité sont d'un précieux appui pour les Docteurs, sont chargées de l'entretien de ces salles, des pansements et des

soins particuliers aux blessés sous la direction du médecin traitant.

Le service du Dr Barker est toutefois une organisation exclusivement anglaise, qui occupe sept nurses, venues tout spécialement de Londres pour seconder leur maître. Je vous dirai, à ce propos, que j'attends du Canada douze infirmières professionnelles, promises par le Commissaire Canadien et qui viendraient dans mon service remplacer les dames de la Croix Rouge. Mon service deviendrait alors exclusivement Canadien.

Chaque matin, à huit heures, commence la visite dans les différents services. L'infirmière major un cahier en main, accompagne le Docteur dans les salles, et note au chevet du malade les prescriptions et recommandations du Docteur.

C'est ensuite l'heure des pansements. A ton de rôle, par groupe de trois ou quatre, les malades gagnent la salle de pansements, pièce spacieuse et bien éclairée, où se trouvent réunies toutes les commodités désirables. Le Docteur examine les plaies, se charge des pansements importants et laisse aux infirmières les travaux qui ne nécessiteront pas son concours.

Ainsi employée, la matinée s'écoule bien vite, et nous voici à 10 hrs 30, l'heure du déjeuner des malades. Ceux-ci sont aussi bien nourris que bien soignés.

L'alimentation est divisée en trois régimes, ce qui vous montre de quelle attention sont l'objet nos chers blessés. Nous avons la diète lactée, les bouillons et les boissons rafraîchissantes, qui constituent le premier échelon.

Le second échelon, qui a nom "petit régime" est destiné aux convalescents et se compose d'aliments légers tels que œufs, laitages, poissons, grillades, pâtisseries.

Le troisième et dernier porte le nom de "grand régime". Les malades au grand régime ont une nourriture saine, abondante et variée, qui leur est servie, dans la grande salle du Res-

taurant de l'Hôtel, par l'un des meilleurs hôteliers de Dinard, avec lequel l'officier d'administration a traité pour la durée de la guerre.

Puis c'est ensuite, le repas terminé, l'exode de nos soldats vers la plage et les champs. Munis d'une autorisation du médecin traitant, les blessés qui peuvent marcher se répandent dans Dinard et ses environs, jetant par leur entrain, leur visage rayonnant, et aussi par la variété de leurs costumes, une note de gaieté sur le pays.

Toutes armes sont représentées ici, depuis le classique fantassin au pantalon rouge jusqu'au tirailleur Sénégalais, noir comme du charbon ; nous avons les marins, les chasseurs à cheval, les zouaves, les Turcos d'Afrique, les Marocains, les Belges, bref un véritable Musée de l'Armée.

A 4.30 heures, c'est la rentrée au bercail, et après une rapide contre-visite des docteurs, et le dîner à 5.30 heures, c'est pour les malades la longue veillée dans les chambres, les interminables parties de cartes et de dames, les pipes savoureuses, et les longues conversations où tour à tour, la guerre, le récit des exploits, ou l'évocation du pays et de la chaumières viennent se mêler jusqu'à l'heure du couvre-feu.

Depuis un mois et demi que notre hôpital fonctionne, plus de cent-cinquante malades entièrement guéris ont été évacués et ont repris à l'heure actuelle leur place sur le front. Chaque convoi nouveau vient remplir les vides ; il ne nous reste qu'à souhaiter qu'ils se fassent de plus en plus rares, et que dans un temps très proche la fin de cette affreuse guerre voit aussi la fin des misères de nos pauvres soldats.

Assurez tout le monde du dévouement de tout le personnel de l'Hôpital Canadien de Dinard, et soyez convaincu que nos compatriotes trouveront ici avec le plus chaleureux accueil, les meilleurs soins que réclamera leur état.