

Technical and Bibliographic Notes / Notes techniques et bibliographiques

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

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

- | | | | |
|--------------------------|---|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Coloured covers /
Couverture de couleur | <input type="checkbox"/> | Coloured pages / Pages de couleur |
| <input type="checkbox"/> | Covers damaged /
Couverture endommagée | <input type="checkbox"/> | Pages damaged / Pages endommagées |
| <input type="checkbox"/> | Covers restored and/or laminated /
Couverture restaurée et/ou pelliculée | <input type="checkbox"/> | Pages restored and/or laminated /
Pages restaurées et/ou pelliculées |
| <input type="checkbox"/> | Cover title missing /
Le titre de couverture manque | <input checked="" type="checkbox"/> | Pages discoloured, stained or foxed/
Pages décolorées, tachetées ou piquées |
| <input type="checkbox"/> | Coloured maps /
Cartes géographiques en couleur | <input type="checkbox"/> | Pages detached / Pages détachées |
| <input type="checkbox"/> | Coloured ink (i.e. other than blue or black) /
Encre de couleur (i.e. autre que bleue ou noire) | <input checked="" type="checkbox"/> | Showthrough / Transparence |
| <input type="checkbox"/> | Coloured plates and/or illustrations /
Planches et/ou illustrations en couleur | <input checked="" type="checkbox"/> | Quality of print varies /
Qualité inégale de l'impression |
| <input type="checkbox"/> | Bound with other material /
Relié avec d'autres documents | <input type="checkbox"/> | Includes supplementary materials /
Comprend du matériel supplémentaire |
| <input type="checkbox"/> | Only edition available /
Seule édition disponible | <input type="checkbox"/> | Blank leaves added during restorations may
appear within the text. Whenever possible, these
have been omitted from scanning / Il se peut que
certaines pages blanches ajoutées lors d'une
restauration apparaissent dans le texte, mais,
lorsque cela était possible, ces pages n'ont pas
été numérisées. |
| <input type="checkbox"/> | Tight binding may cause shadows or distortion
along interior margin / La reliure serrée peut
causer de l'ombre ou de la distorsion le long de la
marge intérieure. | | |
| <input type="checkbox"/> | Additional comments /
Commentaires supplémentaires: | | |

532

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

FONDÉ EN
1884

VII^e ANNÉE

MOMTRÉAL, MAI 1890

No 1

La Rédaction : le Dr J.-I. DESROCHES.

L'Administration : le Dr J.-A. BEAUDRY.

SEPTIÈME ANNÉE

Le JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE entre aujourd'hui dans sa VII^e année d'existence.

L'importance que prend l'hygiène tous les jours en Canada, nous permet d'agrandir singulièrement notre sphère d'action. Ainsi, désireux de répondre aux exigences de nos chers lecteurs, nous leur donnerons à l'avenir 32 pages de matière à lire. La Rédaction accordera un plus large hospitalité à toutes les questions dignes d'une sage et intelligente vulgarisation. L'hygiène de la maison, de la famille, de l'école, de l'atelier, des champs, de la ville, etc., occupera une large place dans notre publication.

Nos abonnés étant de ceux qui suivent nos efforts et nous encouragent de cette manière à mener à bonne fin notre œuvre moralisatrice, humanitaire, nous les en remercions cordialement.

Nous demandons à tous ceux qui s'intéressent à notre œuvre patriotique de bien vouloir faire de la propagande en faveur du JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE.

Nous n'en disons pas plus pour le moment.

Les manuscrits, articles, publications, en un mot tout ce qui concer-

ne la Rédaction proprement dite devra être adressé au Rédacteur en chef, le docteur Desroches.

Le siège de l'Administration reste rue Saint-Gabriel, 76, Montréal. Tout ce qui concerne les abonnements, les annonces, devra être adressé à l'Administrateur, le docteur Beaudry.

LA RÉDACTION.

HYGIENISONS LE PEUPLE

L'attention publique s'attache de plus en plus, et avec raison, aux efforts tentés par les hygiénistes pour diffuser l'hygiène au sein des peuples. Les Etats qui ont de grandes ressources ont déjà fait beaucoup pour vulgariser l'hygiène, cette science moralisatrice, humanitaire. C'est une affirmation de l'influence tutélaire de l'éducation des individus, et de l'instruction par l'exemple et l'expérience. Tout ceci nous apparaît comme un véritable progrès, comme une marche en avant dans la voie de l'initiative privée, de l'éducation hygiénique des masses. C'est une acclamation de la liberté individuelle. Enfin, c'est à ne plus croire à la possibilité d'imposer l'hygiène à coups de décrets et d'ordonnances de police.

La mission des hygiénistes modernes est de diriger les opérations sanitaires d'un Etat, d'une ville, d'une municipalité rurale, et, surtout, d'instruire le peuple des préceptes de l'hygiène. En poursuivant ainsi cette œuvre patriotique, on comprendra vite la valeur matérielle et morale de cette science; ainsi l'avenir sera aux études pratiques, aux aspirations de réforme, enfin à la connaissance des sciences sociologiques, dont l'hygiène est comme la mère, puisque l'amélioration de la santé publique, la conservation de l'être humain représente son but et son programme.

Il importe à tous les hygiénistes de se rallier sous un même Labarum, d'unir tout ce qu'il y a de force, d'intelligence chez eux pour travailler à la modeste tâche de la vulgarisation scientifique. Il est également du devoir des détenteurs des pouvoirs publics d'accorder libéralement leur puissant concours dans l'application raisonnée d'une intelligente et judicieuse hygiène.

On se plaint avec raison que l'hygiène publique est entravée ou

paralysée par la régie officielle [1]. Il y a un remède à cet état de choses.

Nous suggérons un peu plus d'expansion intellectuelle dans les réformes proposées de la part des chefs de bureaux de santé ; nous conseillons d'exiger un brevet de capacité de tous les officiers subalternes [2].

Comprenant bien la valeur des études hygiéniques, les autorités scolaires ont un devoir strict à accomplir : celui d'inculquer dans l'esprit de la jeunesse qui étudie les éléments de l'hygiène. Cette étude élémentaire ouvre les yeux, et porte à approfondir cette science dont le besoin se fait de plus en plus sentir.

Un peuple qui n'a pas d'hygiène, c'est un peuple qui se meurt. L'hygiène apprend à conserver la santé du corps, la santé de l'âme, et à se protéger contre la maladie. L'ignorance de cette science, surtout dans notre siècle d'effervescence et de licence, brise bien des travailleurs et précipite bien des existences. Les parents et les instituteurs sont conviés à travailler au développement physique et moral des jeunes générations. Car l'hygiène est sœur de la morale, et toutes deux constituent les bases véritables de toute éducation.

Au Canada, comme dans bien d'autres pays, on voit la dégradation morale et la dégradation physique causées par l'ivrognerie.

La croisade des partisans de la tempérance est impuissante pour réprimer les abus de liqueurs enivrantes. On dit que le budget de l'Etat souffrirait de l'absence des établissements de débits de liqueurs. Mais n'a-t-on jamais réfléchi à la cause principale de tant de malheureux "dégénérés" qui affligent l'humanité, de tant de crimes qui déshonorent nos sociétés ? Mais n'a-t-on jamais pensé que tous ces aliénés, que tous ces criminels privent l'Etat d'autant de travailleurs, et partant d'autant de sources de revenus ? Mais

[1] A ce propos, nous signalerons une singulière anomalie dans l'édition Mont-réalaise. Parmi nos échevins nous comptons un médecin, M. Germain. A ce titre notre confrère avait des droits acquis à la présidence du comité de santé. Mais il n'en fut rien : M. le Président actuel, n'est pas le disciple d'*Esculape*. *Non docet*.

[2] L'ignorance en hygiène est grande chez la plupart des employés de nos bureaux de santé. L'apathie se met aussi de la partie : on refuse de s'abonner à un journal d'hygiène pour ne pas avoir la peine de travailler intellectuellement. MM. les sous-officiers sanitaires, dans l'accomplissement de vos devoirs, chacun est en droit de vous dire : et maintenant soyez in-traités.

n'a-t-on jamais songé à la dépense annuelle que coûtent les asiles d'aliénés, les prisons, les hôpitaux, les cours judiciaires, etc ?

Les hôtels sont des écoles de démoralisation et d'abrutissement pour les sociétés ; elles sont les pépinières de toutes les mauvaises passions, de toutes les habitudes vicieuses ; elles sont le malheur et la ruine des familles. Et l'ivrognerie, ce vice crapuleux, devient le triste héritage des générations futures. Après cela nous avons raison de nous écrier : l'alcool, voilà l'ennemi !

Tout le monde comprend maintenant l'opportunité de la science de l'hygiène. Aussi la vulgarisation de cette science s'impose-t-elle d'urgence dans notre état de civilisation. Nous avons deux puissants moyens à notre disposition : l'enseignement de l'hygiène dans nos maisons d'éducation, et le journal.

L'en-tête de notre journal est : HYGIENE POPULAIRE. Elle comporte tout pour le peuple. Instituteur fidèle des saines doctrines de l'hygiène, notre journal inscrit sur son programme : la maison, la famille, l'école, l'atelier, la ville et les champs.

A l'aurore de la " septième année du " JOURNAL D'HYGIENE POPULAIRE, nous adressons un chaleureux appel à tous ceux qui s'intéressent à notre œuvre, de bien vouloir nous prêter leur concours, en faisant de la propagande en faveur de notre publication.

C'est le temps de répéter, avec John Stuart Mill, d'Angleterre, cet adage qui caractérise très bien la pensée de l'hygiéniste moderne :

AUCUN ÉTAT NE PEUT ÊTRE APPELÉ LIBRE, LORSQUE L'INDIVIDU N'A PAS LA DIRECTION DE SA PROPRE SANTÉ ET DE SON BIEN-ÊTRE, AU TRIPLE POINT DE VUE PHYSIQUE, INTELLECTUEL ET MORAL.

A l'œuvre, chers collaborateurs.

" Hygiénisons le peuple. "

Dr J.-J. DESROCHES.

Autour de l'habitation à la campagne

Déjà l'hiver a fui avec ses frimas et ses neiges, chassé par la saison nouvelle. Sous les chaudes haleines du printemps, la nature engourdie tressaille et se réveille ; partout la terre en travail recouvre sa nudité d'un manteau de luxuriante verdure ; l'air lui-

même, plus agréable et plus pénétrant, dilate plus énergiquement le poumon. Un sang nouveau, plus chaud et plus vif, circule dans toute la création animée. Tout renaît, tout sourit, tout respire l'activité, tout s'ouvre à une vie nouvelle. Après l'ensevelissement de l'hiver, c'est vraiment la résurrection.

C'est alors que l'on voit partout dans la campagne la vie devenir plus active au foyer et sur la ferme. Au silence et à la monotonie de l'hiver, succèdent le mouvement et l'agitation du printemps. L'habitation n'est déjà plus la même, métamorphosée par le "grand ménage" qui lui donne une physionomie nouvelle de fraîcheur et de gaieté. Comme le poulet qui brise sa coquille pour naître à la vie, la famille de l'agriculteur brise, elle aussi, les liens qui la retenait captive pour entrer dans une vie d'ébats et de mouvement. Aussi, la voit-on, pour ainsi dire, abandonner l'intérieur de la maison pour se cantonner dans une annexe de l'habitation et se rapprocher du dehors. A peu de chose près, c'est maintenant la vie à l'air libre, c'est presque la vie en plein air.

Voilà donc la famille agricole sortie du milieu malsain dans lequel l'hiver l'avait comme emprisonnée. C'est instinctivement que l'on établit le foyer là où chacun peut, sans gêne, boire à longs traits l'air si pur, si vivifiant, si embaumé dont la campagne est remplie. Tous ont besoin de cet air nécessaire pour refaire leurs forces affaiblies et leur santé débilitée par la longue réclusion qu'ils ont subie. La famille va donc jouir enfin du seul milieu vraiment hygiénique qui lui convient à cette époque de l'année. Mais, ce milieu est-il encore sans danger ? Je ne le crois pas. Il y a encore à ce sujet de regrettables illusions ; car, cet air que vous croyez si pur, si sain, n'est rien moins qu'un air empoisonné. Empoisonné ! me dites-vous ; mais vous n'êtes pas sérieux. Si, je le suis. Vous doutez de mon affirmation ; venez avec moi, je vais essayer de vous convaincre.

Regardez ce terrain qui s'étend devant vous, depuis la maison jusqu'aux bâtiments, et que l'on appelle communément : la cour de la ferme, terrain que ceinturent l'étable, la vacherie, la porcherie, le poulailler, quelques remises, la laiterie et enfin l'habitation domestique ? Examinez-le attentivement. Remarquez-vous, comme, moi, que c'est ici, dans cette cour, que se donnent rendez-vous tous les déchets accumulés de la vie humaine et animale sur la ferme, ainsi que toutes les matières de rebut et de vidange ? Voyez-vous

près des étables, tous ces fumiers entassés, en épais monceaux, ou épars çà et là ? Voyez-vous encore le sol de cette cour recouvert de larges mares stagnantes de purin fétide, égoutté de tous ces fumiers lavés par les pluies ou par la fonte des neiges, purin qui va séjourner là une partie de l'été ?

Jetiez maintenant vos yeux du côté de l'habitation et laissez-moi vous montrer, tout près de la maison même, ces débris de matières organiques qui gisent là à quelques pieds, sous les fenêtres, et que les eaux du printemps ont déjà délayés et fait ruisseler sur le sol en coulisses verdâtres et à demi desséchées.

Pénétrons dans les bâtiments qu'occupe le bétail. Voyez partout ces planchers vermoulus, imprégnés, saturés de purin et de matières corrompues. Regardez de plus près, et, à travers les fentes de ces planchers mal joints, voyez le jour miroiter comme sur la surface d'un lac. Il y a là-dessous des eaux stagnantes, croupies, noirâtres, putrides, répandues sur toute l'étendue du carré, et qui y séjournent depuis 20, 30, 50 ans peut-être.

Croyez-vous maintenant que cette malpropreté en permanence ne soit pas un danger pour la santé ? Vous hésitez à le croire. Mais ne savez-vous pas que toutes ces matières, putrescibles de leur nature, et accumulées dans un espace aussi restreint, entrent aisément en décomposition sous l'action du soleil printanier toujours de plus en plus ardent ? Ne savez-vous pas que du milieu de cette décomposition s'échappent constamment des gaz délétères abondants qui remplissent l'atmosphère avoisinante ? Quelquefois des vents favorables éloignent ces miasmes de l'habitation, mais, le plus souvent, des vents contraires, des temps humides, une mauvaise situation font que l'habitation est comme constamment pénétrée de ces gaz imperceptibles. Ne savez-vous pas encore qu'au foyer de cette fermentation active et continue se développent, en nombre infini, comme en leur milieu naturel, des germes de maladies contagieuses telles que la diphtérie, les fièvres typhoïdes, etc ?

Et ces gaz mauvais, et cet air malsain, on les respire, sans s'en apercevoir, et le jour, et la nuit surtout, lorsque les fenêtres sont ouvertes. On ne se doute pas du danger imminent que fait courir à la santé un pareil voisinage. Croyez-vous maintenant que dans ces conditions, l'air qui entoure l'habitation à la campagne, ne soit pas toujours aussi *pur* qu'on le dit ?

Comme on le voit, il y a là une question qui intéresse l'hygiène, et dont on ne se soucie pas assez dans nos campagnes. On ne croit pas réel le danger auquel une pareille négligence peut exposer. Cependant, vienne à éclater, en un pareil milieu, une maladie contagieuse quelconque, la propagation en sera d'autant plus rapide et l'action d'autant plus meurtrière que le terrain où cette maladie s'implante sera plus favorable à son éclosion et à son développement. Il faut voir dans nos campagnes, avec quelle violence ces maladies se manifestent, avec quelle tenacité elles s'attachent au foyer. Alors que de désastres et de deuil, partout, à la suite de ces fléaux dévastateurs dont de sages précautions auraient pu atténuer les coups, sinon les prévenir.

Un peu de prudence donc dans l'intérêt de nos familles. Eten-dons jusqu'aux alentours de l'habitation les soins méticuleux de cette propreté légendaire qui fait l'orgueil de notre population agricole. Veillons à ce que le voisinage de la maison soit aussi propre, s'il est possible, que la maison elle-même. Enlevons ces fumiers, ces purins, ces débris de toutes sortes, causes possibles de tant de dégâts à un moment donné, et laissons arriver jusque dans l'habitation cet air vital que l'on trouve si bon et si pur, en rase campagne.

Dr J. A. BEAUDRY.

CONSEILS AUX JEUNES MERES

Variole

L'enfant, que tant de misères assiègent à son entrée dans la vie, n'aura pas de plus redoutable ennemie que la *varirole*, communément désignée par le peuple sous le nom de *petite vérole*.

La vaccine, si elle n'a pas fait complètement disparaître la varirole, n'en a pas moins atténué les terribles effets, et comme enrayé les désastreux ravages.

C'est la hideuse petite vérole qui laisse sur la peau ces traces ineffaçables, ces ravines profondes qui défigurent à jamais ses innocentes victimes.

Encore un mal dont l'origine est restée inconnue, quoi qu'on ait fait pour la découvrir. Et contagieuse, cela va sans dire, et s'e n

prenant indifféremment à tous les âges, passant de l'enfant à l'adulte, de l'adulte à l'homme, et de l'homme au vieillard.

Bien que la vaccine ne soit pas un préservatif absolu contre le fléau, les parents seraient bien coupables qui négligeraient de faire vacciner leurs enfants.

Si elle ne chasse pas entièrement le germe corrupteur, elle en atténue, et nous le répétons, considérablement les effets.

Le malade, au lieu de souffrir du mal qui, ou l'emportera ou le laissera à jamais marqué d'empreintes indélébiles, n'aura plus affaire qu'à une sorte de varioloïde, qui n'offre pas plus de dangers que la rougeole.

Le sujet atteint de variole est d'abord fiévreux, surtout la nuit.

Après deux ou trois jours d'agitation et de souffrance, le corps se couvre de papules roses qui envahissent jusqu'au visage.

Ces papules ne tardent pas à se transformer en boutons facilement reconnaissables par une disposition particulière, que l'on pourrait appeler *ombilicale*. Ils offrent à leur centre une dépression qui sécrète un pus jaunâtre. Alors la fièvre chez l'enfant devient plus intense. Sous les pustules qui lui font comme une hideuse carapace le pauvre petit être se débat en proie à une soif ardente qu'ils ne peuvent même étancher à leur aise, le pharynx lui-même étant envahi par les odieuses pustules. Chose singulière, il se forme au bord des cils comme un exsudat variolique, et les conjonctives elles-mêmes restent assez longtemps injectées.

Quand la maladie a suivi un cours régulier, les croûtes se formeront naturellement, tomberont d'elles-mêmes, et l'enfant renaîtra à la vie.

Nous donnerons sommairement le traitement à suivre, aussi bien en cas de variole *benigne* que de variole *maligne*. Le malade ne sera pas plus tenu au chaud que d'habitude.

On pourra changer son linge, le lever, et même l'exposer au grand air, pourvu toutefois que la température le permette.

Laisser se produire l'éruption sans chercher à la précipiter ou à la ralentir.

En cas de complications, ce qui, hélas ! ne se produit que trop fréquemment, recourir immédiatement au médecin.

Ce que l'on appelle la *varicelle* n'est qu'une simple éruption épidémique qui ne présente aucune gravité. Il suffira de garder

la chambre, et d'observer une diète plus ou moins sévère, selon l'intensité de la maladie.

Il peut paraître puéril aujourd'hui d'insister sur les avantages, ou, disons mieux, sur l'indispensabilité de la vaccine.

Les mères qui la refusent à leurs enfants (qu'importe si nous l'avons déjà dit ?), soit par un parti-pris absurde ou de craintes injustifiées, soit, ce qui arrive, par une monstrueuse négligence, endossent là une responsabilité que l'avenir pourra bien leur faire chèrement expier.

Cette opération se fait généralement au printemps et à l'automne.

L'usage de la vaccine est universellement répandu dans l'Europe tout entière.

Les endroits où la vaccine est appliquée périodiquement ne se comptent plus.

Dr DECOIX.

REPONSE A M. LE Dr LAFONTAINE

MONSIEUR LE DOCTEUR,

J'ai lu votre communication au JOURNAL D'HYGIÈNE, relativement à mon article du mois de Mars dernier, intitulé: *Du Régime alimentaire chez l'Agriculteur*.

Je regrette vraiment qu'il ne vous ait pas été possible, dans votre communication, d'être plus aimable et plus courtois vis-à-vis d'un confrère. Rien ne vous dispensait pourtant de cette déférence professionnelle. Il est vrai que mon article, comme vous le dites, "vous avait bien fait de la peine," mais ce n'était pas là, il me semble, une raison pour vous empêcher d'être agréable. Auriez-vous par hasard oublié "de briser quelques douzaines de plumes avant d'écrire?"

Mais laissons là les choses accessoires, et abordons la question principale.

Dans l'article incriminé, voici en résumé ce que j'ai déclaré: "l'agriculteur ne sait pas se nourrir comme le réclament et son état et ses travaux. Sa nourriture pêche à la fois par excès dans la quantité et par défaut dans la qualité. Je sais qu'il y a des ex-

“ ceptions, mais elles ne sont pas nombreuses. Au reste, je ne parle “ ici que de la catégorie moyenne de la classe agricole, c'est-à-dire “ de la majorité.”

Maintenant, M. le docteur, d'un trait de plume vous déclarez que tout ce que contient mon article est “ contraire à la vérité.” Et la preuve ? La preuve, dites-vous, c'est que là où vous avez vécu et pratiqué la médecine, vous avez toujours vu l'agriculteur se bien nourrir. Admettons le fait.

Je concède que là où vous avez connu l'agriculteur, il se nourrissait toujours selon toutes les lois de la physiologie et de l'hygiène. Qu'est-ce que cela prouve ? Cela prouve tout simplement que vous n'avez vu et connu l'agriculteur qu'à certains endroits, que votre champ d'observation a été trop limité pour que vous ayez le droit de tirer une conclusion générale de votre petit nombre de cas particuliers.

Avez-vous observé la vie et les mœurs de nos agriculteurs par toute la province ? Les avez-vous étudiés dans toutes les conditions possibles de leur laborieuse existence ? Je ne le crois pas à la manière dont vous en parlez. Dites ce que vous croyez être vrai dans votre paroisse, dans votre région même, mais, de grâce, n'allez pas appliquer à toute la classe agricole le luxe, le raffinement, l'aisance et le bien-être que vous vous plaisez à trouver autour de vous ; vous risquerez de ne pas être véridique et exact.

Je sais que, dans certaines familles, dans certaines paroisses, dans certaines régions même, la nourriture est plus abondante, plus substantielle, plus saine qu'ailleurs ; mais ce n'est pas là une règle générale. Au contraire, ces privilèges sont le lot du petit nombre. La grande majorité vit d'une nourriture dont la qualité laisse à désirer au point de vue de l'hygiène.

Il n'en peut être autrement, du reste, car les conditions de l'existence ne sont pas partout les mêmes, les milieux sont différents d'un endroit à un autre, et il n'y a pas jusqu'à la situation éloignée ou rapprochée des centres populeux qui ait une influence marquée sur le genre de vie agricole. Il est donc pour le moins hasardeux, dans le sujet qui nous occupe, de conclure du particulier au général, et de croire que tous nos agriculteurs se nourrissent partout également bien.

Votre manière de dire me rappelle involontairement celle de cet

étranger, qui après avoir visité nos campagnes dans le temps des fêtes, et s'être trouvé l'hôte choyé de quelques riches agriculteurs, déclarait que l'habitant canadien vit royalement, et donnait au public des descriptions à faire rêver des mœurs et du genre de vie de notre classe agricole.

Examinons maintenant quelques détails. Vous avez parlé, M. le Dr, du pain de ménage " que toute [et chacune de] nos femmes d'habitants savent faire à la perfection, pain infiniment plus nourrissant et plus facile à la digestion que celui des boulangers des villes." Etes-vous bien sûr que ce pain de ménage si " parfait," si " facile à la digestion ", si " nourrissant ", à St-Edouard et dans ses environs, soit le même partout, et même, qu'à St-Edouard seul, il soit chaque fois tel que vous le décrivez ? j'ai lieu d'en douter car on remarque que, dans nos campagnes, il y a, depuis quelques années, une tendance presque universelle à substituer le pain de boulanger au pain de ménage pour la raison qu'on le trouve plus économique, " moins chargeant " et plus uniforme dans sa substance comme dans sa confection.

Le déjeuner, dites-vous, " se compose de lard " (salé, sans doute) " bouilli ou en grillades," etc ; au dîner et au souper il y a de la " viande " etc., etc. Est-ce que ce mot " viande " voudrait, par hasard, dire : du bœuf, du mouton, du veau, etc., selon la saison ? J'ai lieu de le croire, puisqu'un peu plus loin vous dites que " tous les samedis dans le plus petit village de campagne, il se débite deux ou trois bœufs, ou moutons ou cochons, et nos habitants viennent en chercher leur part. "

Ai-je bien compris, M. le Dr, tous nos agriculteurs se nourrissent habituellement de viande fraîche, au moins une partie de la semaine. Mais c'est une surprise que vous nous faites là. Dieu soit loué du progrès qui s'est opéré depuis que j'ai connu nos campagnes. Décidément, M. le Dr, vous ne paraissez pas bien connaître votre Province. Combien ont dû sourire à la lecture de votre naïve et candide affirmation. Franchement, j'ai vu très peu des biftecks " si alléchants " dont vous parlez sur la table de nos cultivateurs.

Il y a bien certains villages à grosse population où l'on abat quelques animaux le samedi, il y a bien quelques rares habitants à l'aise qui se paie le luxe de se nourrir quelquefois de viande

franche, mais non pas tous les villages, non pas tous les habitants. J'en appelle au témoignage des 800 municipalités qui composent la Province de Québec, et dont les $\frac{3}{4}$ au moins protestent contre la fausseté de votre assertion. C'est curieux comme vous avez une tendance à conclure du particulier au général.

Mais vous, qui flattez la cuisine et le pot au feu du cultivateur, connaissez-vous bien la véritable qualité des aliments qui y entrent ? Le lard, cette base fondamentale de l'alimentation dans notre classe agricole, est-il toujours bien choisi, sain et sans reproche ? La farine, est-elle toujours pure et sans mélange ? Les pois, sont-ils toujours intacts et en bonne condition ? Les patates, les trouvez-vous toujours de bonne provenance et de premier choix ? Voilà bien des points d'interrogation qui invitent vos recherches.

Et pour le reste, vous croyez qu'il soit général de garder pour la famille le beurre No 1, lorsqu'il y en a du No 2 ou du No 3 ; de conserver, pour l'usage domestique, le lait et la crème lorsqu'il se fait du beurre ? Si vous le croyez, c'est que vous n'avez pas observé. Pour moi, je sais que la pratique générale est bien autrement que vous croyez.

Vous me faites dire que nos agriculteurs sont des "gloutons" et des "harpagons." Je n'ai rien dit de tel. J'ai simplement établi qu'à la campagne, advenant le carnaval, on mangeait beaucoup plus qu'en tout autre temps. Le chômage, les circonstances, etc., tout entraîne à jouir de la table, et les circonstances font que l'on mange plus qu'il convient hygiéniquement, mais "gloutons" ne veut pas dire tout cela. Les agriculteurs ne sont pas non plus des "harpagons." Tout est calculé dans l'économie domestique agricole, c'est vrai, mais le motif de cette économie ne manque pas de grandeur et de noblesse ; ce n'est pas l'intérêt égoïste et l'avarice sordide de l'harpagon, mais plutôt le sacrifice et la privation du dévouement et de l'attachement traditionnels au foyer, ce qui est bien autre chose.

Il me reste encore à me défendre contre le reproche que vous me faites "de déprécier dans l'esprit des étrangers qui nous entourent le caractère honorable de notre classe agricole," vous devez avoir commis ici un "lapsus calami ; car, vraiment, je ne vois pas bien comment je puis être coupable de "déprécier le caractère honorable" de la classe agricole en disant que son

alimentation n'est pas bonne. Est-ce-que, par hasard, la mauvaise nourriture aurait quelque influence sur l'honneur d'une race. Je ne m'étais pas encore posé cette question. Au fait, qui peut sonder le mystère des influences du physique sur le moral. Je verrai à consulter des spécialistes en la matière, et, s'il y a lieu, je ferai mes excuses.

Quelques mots encore. Pardonnez si je suis long, mais il y a tant de choses à rectifier. Vous mettez en doute le fait, avancé par moi, que la mortalité est considérable dans les campagnes. " Tous finissent par mourir, " dites-vous, " mais cette folie leur vient bien tard. " Il faut croire cependant que cette folie vient plus tôt que vous le pensez puisque la statistique constate que la mortalité à la campagne est de 37 par 1000, lorsqu'elle n'est que de 31 par 1000 dans les villes, et qu'elle descend même jusqu'à 18 par 1000 à Londres. De plus, des rapports reçus en avril dernier, nous apprennent que, dans plusieurs paroisses, les charniers ont été insuffisants à recevoir le nombre excessif des personnes décédées.

Contrairement à votre opinion, je suis en position d'affirmer que la diphtérie n'est pas " une maladie rare dans nos campagnes, " que depuis cinq ans, 10,000 enfants, au moins, sont morts victimes de ce terrible fléau. Enfin je vous apprendrai que la tuberculose que vous déclarez " peu fréquente " compte pour un cinquième, 20 par cent, 200 par 1000 dans le chiffre des décès.

Je termine, M. le Dr, en vous priant humblement, mais instamment, de vous livrer à l'observation et à l'étude avant de traiter un sujet ; car, il est de mon devoir de vous faire remarquer que " des écrits comme le vôtre ne sont propres qu'à produire une bien mauvaise impression dans l'esprit des étrangers, et à déprécier la valeur de la classe professionnelle à laquelle nous avons tous deux l'honneur d'appartenir."

Bien à vous,

Dr J. A. BEAUDRY.

NOTE DE LA RED.—Il nous fait plaisir d'informer nos lecteurs que l'article intitulé, " le régime chez l'agriculteur " qui a fait tant de peine à M. le docteur Lafontaine, de St-Edouard, a été reproduit par deux revues scientifiques de Paris, " L'Hygiène Pratique " et " Le petit Médecin des Familles. " Il faut croire, quoi qu'en dise M. Lafontaine, que cet article offre un certain cachet de vérité qui s'applique aussi bien à l'agriculteur français qu'à l'agriculteur canadien.

LA MÈRE ET L'ENFANT

L'ALIMENTATION DES ENFANTS.— On reconnaît généralement que l'enfant qui jouit de la meilleure santé, qui est le plus robuste et qui donne le moins de tracas, est celui que l'on élève au sein. Il arrive souvent, cependant, que l'on est obligé d'avoir recours à une autre nourriture, et, dans ce cas, le choix de cette nourriture est digne d'un sérieux examen. Combien de fois, en effet, doit-on la mauvaise santé et la mauvaise humeur d'un enfant à l'emploi d'un aliment qui ne lui convient pas ! La mère inexpérimentée écoute souvent des amis mal avisés, qui lui recommandent tel ou tel produit, et cela fait que l'enfant change constamment de nourriture.

Il faut d'abord, comme nous l'avons dit, faire son choix avec la plus grande attention, puis, une fois ce choix fait, mettre l'aliment à l'essai pendant au moins quinze jours ou trois semaines, à moins, bien entendu, que vous ne constatiez une perte chez l'enfant au lieu d'un gain. Il faut ce temps pour obtenir un résultat, et encore, ne sera-t-il que maigre, étant donné que plusieurs semaines doivent s'écouler avant que l'on puisse remarquer de progrès réels.

Combien y a-t-il d'enfants gros et joflus qui, malgré leur apparence, ne sont pas aussi forts et sains que d'autres qui représentent moins bien, mais dont la chair est ferme et les muscles forts. Tout enfant est un être à part, qui demande un traitement physique et moral tout spécial, la nourriture qui convient parfaitement à l'un pouvant être des plus nuisibles à un autre.

Dans ces conditions, on doit donc se borner à indiquer quelques-uns des aliments les plus en faveur à l'heure actuelle, et ces indications aideront la mère qui cherche à sortir de son embarras.

Quelquefois, une partie de lait de vache avec deux parties d'eau, que l'on aura sucré de lactose, donne de bons résultats. A mesure que l'enfant a besoin de plus de nourriture, on doit réduire la quantité d'eau, et cela jusqu'à ce qu'on lui donne du lait pur.

Le lait concentré est également bon.

On se sert aussi avec succès de tisane d'orge et de lait en parties égales, ou bien de gruau d'avoine très léger, que l'on passe avec soin dans une partie ou deux de lait. Si toutefois ce dernier

mélange produit un effet trop laxatif, il faut le discontinuer. Le gruau doit bouillir pendant deux heures, et il est préférable d'en faire du frais tous les jours.

Après le lait et les gruaux, viennent les farines lactées. En cuisant ces dernières, il vaut mieux les laisser sur le feu trop longtemps que pas assez, car la plupart d'entre elles demandent bien plus de cuisson que ne l'indique le mode d'emploi.

Il y a beaucoup de médecins et de nourrices qui soutiennent que le lait de vache doit venir plutôt d'une bonne laiterie que d'une seule vache. Voici leur raisonnement : Il est rare qu'une vache quelconque se trouve constamment sous la surveillance de son propriétaire ; il est donc préférable d'avoir le lait de plusieurs, de façon que le mauvais, s'il y en a, se trouve toujours neutralisé par le bon.

Si l'enfant rejette du lait coagulé, ce n'est nullement un signe que la nourriture ne lui va pas. Le contraire plutôt, car si le lait revient sans s'être aigri, il est presque certain qu'il n'a pas été digéré. Le principal, c'est que l'estomac fonctionne bien et régulièrement.

Une des premières choses nécessaires pour l'allaitement artificiel, c'est d'avoir au moins deux biberons que l'on doit garder propres au possible, et au lieu des longs tubes malpropres, il faut se servir uniquement de bouts de seins en caoutchouc noir ajustés au goulot du biberon. Ces bouts de seins se tiennent propres en les plongeant dans une tasse d'eau froide, à laquelle on aura ajouté une pincée de soude, et en les laissant ainsi jusqu'à ce qu'on en ait besoin. La bouteille aussi, après avoir été bien échaudée, doit être remplie d'eau froide renfermant de la soude et mise de côté. Si le lait s'aigrit dans le biberon, un peu de glace agitée dans l'eau, ou mieux encore, un peu de sable blanc, le nettoiera parfaitement.

Les intervalles de la nourriture doivent être très réguliers et pas trop fréquents, quoique ce dernier point soit en partie subordonné à la constitution de l'enfant. Un enfant délicat ne peut pas toujours prendre assez en une fois pour lui durer pendant l'intervalle ordinaire entre les repas. Pour les quelques premières semaines, toutes les heures n'est pas trop souvent, mais chez un enfant sain cela doit bientôt faire place à une fois toutes les deux heures, et, à trois mois, on doit laisser s'écouler deux heures et demie ou trois

heures entre les repas. Mais, quel que soit l'intervalle que vous choisissiez, faites en sorte qu'il soit toujours le même, sauf aux moments où l'enfant dort. Le sommeil d'un enfant ne doit jamais être interrompu pour la nourriture ou pour la médecine.

Ne soyez pas découragé si, après quelques mois de succès avec une espèce de nourriture, l'enfant la refuse. Il ne fait que protester contre une trop grande monotonie de régime.

Aussitôt que les dents apparaissent, on peut opérer de petits changements dans la nourriture avec de bons résultats. D'abord on peut donner du pain au lait, puis une bouillie au lait de farine de maïs une fois par jour. Puis, plus tard, à la venue de nouvelles dents, le jaune d'un œuf à la coque et un bol de bouillie de maïs le matin, un verre de lait aux environs de onze heures, un bol de pain au lait au milieu de l'après-midi, et un autre verre de lait au moment du coucher le soir. Cela devra suffire pour les vingt-quatre heures, et cependant, il y a des enfants qui, après l'âge d'un an, insistent pour avoir du lait une fois dans la nuit et ils paraissent en avoir réellement besoin.

A quinze mois, on peut varier un peu, en donnant un bol de bouillon léger, trempé ou non, au lieu du pain au lait. On peut aussi donner un peu de fruits mûrs, et un gâteau de riz, des œufs au lait, etc., en très faible quantité. Surtout ne donnez pas différentes choses à goûter à l'enfant ; en agissant ainsi, vous ne faites que créer un appétit pour ce qu'on ne doit pas donner habituellement, outre le risque qu'il y a de déranger l'estomac et de ruiner les organes de digestion,

Pour conclure, un mot au sujet du sevrage. Le sevrage prématuré du bon lait de la mère a souvent des conséquences qui n'échappent pas à l'œil du médecin. Alors qu'au dehors l'enfant paraît jouir d'une excellente santé, les muscles ne sont pas forts et les os ne durcissent pas d'assez bonne heure. Quand l'enfant essaie de marcher, les membres peuvent céder, et le rachitisme se produit. D'après des expériences faites sur des animaux, le rachitisme peut certainement devoir son origine à une mauvaise alimentation. Et il en est surtout ainsi chez les enfants à qui on donne souvent des farineux et de la viande, au moment où l'appareil digestif est seulement propre à assimiler le lait. Ce n'est que quand les dents sont en bonne route que la glande parotide sécrète un liquide capable de commencer la digestion des farineux, et

lorsqu'elles se montrent que l'on peut donner des aliments qui ont besoin d'être mâchés. DR NÉBO.

CAUSERIE SCIENTIFIQUE.

Statistique de l'alcool.—Craintes justifiées.—Alcools supérieurs et absinthe ; leurs effets.—Anistisme.—L'eau de noyau toxique.—Alcooliques sans le savoir.—Danger des apéritifs.—La nburrice et l'enfant.

Savez-vous combien on consomme annuellement d'hectolitres d'alcool, en France ? DEUX MILLIONS.

Depuis 1836, cette consommation a quintuplé, accroissement d'autant plus à déplorer qu'il n'y a guère que des alcools toxiques qui soient mis à la disposition du public.

Il y a, en moyenne, un débitant de vins (et quels vins!), de liqueurs, pour 100 habitants. En quelques endroits, cette proportion va jusqu'à un débitant pour 30 individus ! lamentable statistique que fournissait, le mercredi 19 mars, M. le docteur Laborde, au cours d'une très intéressante conférence sur l'*alcoolisme* et l'*absinthisme* ! Deux heures durant il a suspendu à ses lèvres un auditoire enthousiaste et émotionné. C'est qu'il n'est pas de sujet qui, plus que celui-là peut-être, intéresse l'hygiène publique, la morale sociale.

*
* * *

Les chiffres cités plus haut expliquent, avec le nombre toujours croissant des cas de folie alcoolique, de paralysie générale, l'augmentation de la criminalité, surtout chez les jeunes gens dégénérés, parce que, issus de parents alcooliques, ils sont alcoolisés eux-mêmes ; ces chiffres justifient les craintes des hygiénistes et sociologues qui voient, dans la consommation de l'alcool, une cause de décadence, d'anéantissement, dans un délai plus ou moins long, des nations civilisées. Car, piètre consolation ! le fléau ne sévit pas seulement chez nous : il mine les autres nations, notamment les peuples du Nord.

*
* * *

L'alcool, on le sait, était originellement tiré du vin seulement. On en extrait encore le type d'alcool le plus pur, le moins dangereux : l'*alcool éthylique*, à la condition d'éliminer les produits du commencement et de la fin de l'opération distillatoire : les alcools de *tête* et de *queue*, dont il faut se défier.

Les alcools d'industrie, c'est-à-dire ceux que l'on tire ou du vin,

sans ce triage, ou des grains, de la pomme de terre, de la betterave sont, par comparaison avec l'alcool éthylique, dits *supérieurs*, mais supérieurs seulement au point de vue des éléments atomiques, et il serait "d'un intérêt supérieur", ajoute M. le docteur Laborde, d'en empêcher la consommation.

A l'aide de cobayes, qu'il appelle des "réactifs physiologiques", le conférencier a montré expérimentalement les effets bénins de l'alcool éthylique, ceux plus redoutables de l'alcool propylique, type des esprits supérieurs, les résultats convulsivants qu'entraîne l'usage de leur "sœur puinée" l'absinthe : cris, chute sur le flanc, raideur, contracture des membres, mouvements épileptiformes, écume survenant à la bouche, stupeur, coma, etc.

*
* *

A l'aide d'une démonstration expérimentale du même genre, M. Laborde a fait justice de cette nouvelle à sensation, dont s'étaient entretenus, cet été, les corps savants, soi-disant découverte de MM. Cadéac et Abin Meunier, qui innocentent l'absinthe et incriminaient l'anisette, à laquelle il aurait fallu attribuer la mortelle influence de la muse verte. A l'*absinthisme* on aurait substitué l'*anisisme*. L'essence d'anis a des effets stupéfiants, mais légers, en somme, et ne peut provoquer aucun accès épileptiforme ; mais qui le croirait, la liqueur des familles, la patriarcale *eau de noyau* est désormais à proscrire. Elle contient un principe tétanisant, éminemment volatil, qu'il suffit d'odorer pour être gravement malade.

*
* *

Là où M. Laborde a été particulièrement effrayant, c'est lorsqu'il a déclaré que la plupart des vins sont délétères ; sous les yeux de son auditoire il s'est fait vigneron (sans vigne), et sa composition exclusivement chimique serait encore moins dangereuse que la plupart des liquides consommés dans les restaurants, dans les ménages mêmes. Oui, on s'alcoolise sans le savoir. L'ouvrier rangé, les familles aux ressources modestes, absorbent, sans s'en douter, dans du *vin de ménage* additionné d'alcools supérieurs, de *bouquets* ou *huiles de vin* qui contribuent à rendre le breuvage agréable, et prêtent à l'illusion sur sa provenance, ... empoisonnement continu d'autant plus à craindre que ses effets sur l'organisme sont profonds, mais latents. Ils ne se décèlent que long-

temps après l'usage de ce vin d'apparence inoffensive, salubre même, et c'est brusquement, quand le mal est pour ainsi dire irrémédiable. Tel le cas de ce bon ouvrier qui avait simplement l'habitude, comme beaucoup de ses camarades, de prendre le matin un verre de vin blanc avant d'aller à l'atelier. Un jour que redoublant la dose, il avait pris deux petits verres à bordeaux il rentre chez lui, et ce mari modèle, ce père tendre, assassine sa femme, égorge son enfant. On accourt, on réveille sa conscience et, fou alors de désespoir, il veut se tuer. Pourquoi en a-t-on empêché ce malheureux ? Voilà un des résultats (il y en a bien d'autres que nous coudoyons) des aldéhydes, notamment du furfurool, fabriqués de toutes pièces, et introduits pour les parfumer dans les vins et liqueurs. Les alcools supérieurs, les salicylate de méthyle, des parfums également ajoutés pour les rendre plus attrayants font du bitter, du vermouth, de véritables poisons convulsivants, au même titre que l'absinthe. Il faut proscrire les apéritifs !

* * *

Je n'insisterai pas, pour le moment du moins, sur les effets des alcools, purs ou dilués, sur les lésions caractéristiques qu'ils causent dans divers organes, sur les remèdes, que sans trop d'espoir, M. Laborde a proposé d'apporter à la situation alarmante, au point de vue social, qu'il a énergiquement dépeinte ; il se présentera d'autres occasions d'aborder ces questions ; mais, à titre de conseil, je crois utile dès maintenant de faire part à mes lecteurs d'une observation importante du conférencier. Une nourrice alcoolique peut transmettre à l'enfant qu'elle allaite une diathèse dangereuse. Ne lui confiez pas de nourrisson sans qu'elle ait été examinée à ce point de vue particulier. Si elle a bu, si elle boit de l'absinthe, il en résultera pour l'enfant une dégénérescence analogue à celle qu'il tiendrait de parents alcooliques.

HENRI GRIGNET.

L'HYGIENE DE LA PENSÉE

Comment se fatigue le cerveau

S'il est vrai que la pensée est le résultat du travail du cerveau, le cerveau doit arriver à la fatigue par les mêmes causes qui la déterminent dans tel ou tel de nos muscles.

La similitude est à peu près complète.

Ce qui se passe dans un muscle mis en mouvement, se passe également dans le cerveau. Le sang est appelé, la circulation augmente, et la chaleur s'ensuit.

Supposons un homme qui exécute cinq ou six cents fois un mouvement déterminé ; viendra un moment où son bras retombera inerte, se refusant complètement à l'action. Si l'homme renouvelle souvent cet excès musculaire, la conséquence en sera des désordres graves, pouvant aller jusqu'à la paralysie.

En est-il de même pour le cerveau ? Un grand nombre de faits observés permettent de se prononcer pour l'affirmative. Au point de vue qui nous occupe, la pensée étant un véritable effort musculaire, il n'y a pas abus de mots à établir qu'il y a une hygiène de la pensée, de même qu'il existe une hygiène pour régler l'exercice des muscles.

Toute tension de volonté, tout effort de pensée a sur le cerveau un retentissement physique. N'est-on pas autorisé à en déduire que tout abus de ces efforts tend à détruire son équilibre, autrement dit sa santé ?

Au point de vue médical pur, il est assez audacieux de comparer le cerveau à un faisceau de muscles ; et, cependant, au point de vue de la fatigue, conséquence de l'exercice immodéré, chaque case du cerveau se comporte identiquement comme le ferait un muscle soumis à la même influence.

On sait ce qui se passe chaque fois qu'on met les muscles en travail par le mouvement. Il y a, d'abord, afflux de sang, amenant nourriture et développement du muscle. Si l'exercice est répété constamment, pendant des années, et jusqu'à l'abus, il y a maladie du muscle, sous des formes variées de crampe, d'arthrite, de paralysie. N'oublions pas que le muscle exercé se développe au détriment des muscles non exercés, si bien qu'un médecin reconnaîtrait, rien qu'à l'inspection du corps, les hommes adonnés à certains métiers, danseurs, tisserands, lutteurs, etc.

Mais n'en est-il pas de même pour les organes de la pensée ? N'y a-t-il pas identité dans le développement cérébral ? Interrogez sur les beautés de l'art un homme qui s'est constamment occupé de mathématiques ; obligez un grand artiste à savourer des équations de second degré, ou seulement à chiffrer ses dépenses.

N'avons-nous pas là l'exemple d'un développement exclusif d'une case cérébrale, opéré au détriment des cases voisines, pour ainsi dire complètement atrophiées.

Pour les facultés du cerveau, comme pour les facultés musculaires, on naît avec certaines prédispositions. Certains individus ont des jambes longues, leur donnant de l'aptitude à l'équitation ; certains autres naissent avec ce que l'on appelle vulgairement " la bosse " de ceci ou de cela. Pour ne pas quitter le domaine de la pensée, il est évident que ces derniers ont une faculté maîtresse, qui en fera des spécialistes de génie, ou des pensionnaires de l'asile d'aliénés, suivant que son développement aura atteint ou dépassé certaines limites.

Les individus dotés de ces prédispositions naturelles (ici encore similitude avec les muscles) ont un instinct qui les pousse, malgré eux, à les mettre en œuvre à l'exclusion des autres.

Nous parlons ici des facultés heureuses, socialement et individuellement parlant. Mais il se peut aussi qu'on naisse avec une qualité mauvaise, qui ne demande, elle aussi, qu'à se développer.

Dans le même ordre de faits, il est bon de remarquer que les folies, pour ainsi dire endémiques, coïncident toujours avec une tension générale des esprits, participant au même courant : voire la folie religieuse, la folie politique, la folie du crime, etc. Dans tous ces cas, en effet, les efforts de tension individuels, occasionnés par l'influence du milieu, sont devenus excessifs. Le ressort, trop tendu, s'est brisé.

Malheureusement—et c'est là un point essentiel à noter—plus on a porté son attention sur une idée, plus cette idée revient inconsciemment s'imposer au cerveau. Il semblerait que l'ébranlement continu, donné à une case du cerveau, rende cette case plus sensible, et finisse par la mettre en état de vibration permanente.

Supposez, pour nous rendre plus clair, qu'un cerveau se laisse envahir par les convoitises de la fortune. Si, quatre fois par jour il porte son attention vers cette idée, il arrivera, au bout de peu de temps, à l'y voir revenir à tout propos, et, progressivement, à en être obsédé, à tel point, qu'à un moment donné, il sera dans l'impuissance absolue de lui fermer la porte et de s'en débarrasser. De là à l'idée fixe, l'étape est, pour ainsi dire, inappréciable.

Pour nous résumer, l'esprit, ou plutôt le cerveau, se fatigue par

les mêmes lois qui le font se développer. Cette fatigue sera d'autant plus grande que l'effort cérébral se sera porté sur un seul but, ou concentré sur une pensée unique.

Nous verrons, dans une prochaine causerie, les moyens les plus pratiques et les plus efficacement propres à éviter cette fatigue de l'esprit.

GABRIEL PRÉVOST.

LES ONGLES

Une annexe intéressante de la peau, c'est les ongles, ces plaques cornées, moulées sur les extrémités des doigts et des orteils, et ayant pour usage principal de fournir un point d'appui à la pulpe des doigts, dans laquelle réside au plus haut degré la sensibilité tactile. Les ongles sont de plus un organe de protection pour les extrémités digitales. Enfin ils servent jusqu'à un certain point à l'attaque et à la défense.

Sous l'extrémité libre des ongles s'accumule très facilement une crasse noire qui fait dire qu'ils sont en deuil.—Suivant un savant allemand (Lassar), il existe 75 espèces différentes de microbes dans cette crasse.—Je ne sais s'il y en a autant sous les ongles des canadiens : mais qu'il y en ait un peu plus ou un peu moins, il importe de brosser tous les jours les ongles avec une brosse spéciale, de manière que l'extrémité libre soit toujours parfaitement blanche et nette.

Une habitude déplorable qu'ont beaucoup d'enfants, consiste à se ronger les ongles.—Il en résulte une déformation très laide des doigts qui prennent la forme des languettes de tambour.—De plus, il est malpropre d'avoir constamment les doigts dans la bouche.

Les ongles doivent être taillés avec des ciseaux, et non arrachés, ou enlevés avec les dents.

Les ongles sont exposés à une série d'accidents, tels que plaies, contusions, etc., qui n'ont ordinairement aucune suite sérieuse ; la pénétration de corps étrangers, tels que les petits fragments de bois (écharde) entre l'extrémité libre de l'ongle et la pulpe du doigt provoque souvent des douleurs vives, voire même la formation de petits abcès.

Il importe toujours de procéder immédiatement à l'extraction

de ces corps étrangers, puis de tremper le doigt dans l'eau fraîche.

Une maladie très douloureuse et très fréquente chez les enfants, c'est l'ongle incarné, qu'on observe surtout au gros orteil.—Des chaussures mal faites ou comprimant le pied, sont une des causes de cette maladie, qui nécessite ordinairement une opération assez sérieuse.

Il faut donc à tout prix rejeter les chaussures trop étroites qui exercent une pression sur l'orteil.—De plus, suivant certains chirurgiens, l'on favorise l'incarnation des ongles quand on les coupe en rond au lieu de les sectionner carrément.

Il suffit de connaître ces petits détails pour s'éviter une infirmité fort désagréable, et je l'ai dit déjà, extrêmement douloureuse.

Dr BCELL.

FAUT-IL SOIGNER LES DENTS DE LAIT ?

Que de fois j'ai entendu dire : à quoi bon soigner des organes temporaires ? L'enfant souffre un peu, puis ça se passe. S'il souffre trop, on arrache la dent et tout est dit. On oublie que les dents de la première dentition durent jusqu'à dix ou douze ans, qu'elles se carient, que le sommeil est troublé par la douleur, que la digestion est plus laborieuse parce que la mastication se fait moins bien, qu'il en résulte quelquefois des maladies.

M. Goldenstein s'élève avec raison contre ces négligences des parents, qui ne conduisent l'enfant chez le dentiste que lorsque le mal est fait. L'arrachement fait cesser la souffrance, mais non les conséquences fâcheuses de ces extractions prématurées qu'on aurait pu éviter comme on aurait pu éviter la souffrance. Est-il une plus grande douleur que celle qu'on éprouve en voyant souffrir ceux qu'on aime !

*
* *

Il est au moins étonnant que les femmes, si soucieuses de leur beauté, ne songent pas à soigner les dents dès le jeune âge, car si quelque chose défigure dans l'âge mûr, c'est assurément l'absence des dents. Or, l'arrachement prématuré des dents de lait aussi bien que leur persistance a une influence souvent funeste sur le développement et la régularité des dents de la seconde dentition.

M. le docteur Goldenstein nous l'affirme, avec l'autorité de sa longue expérience, dans un charmant petit opuscule de quelques pages, couronné par l'Académie de médecine, et que nous voudrions voir entre les mains de toutes les mères.

*
* *

Bien avant l'apparition des dents, lorsque l'enfant est encore dans la sein de la mère, les germes des dents existent, non seulement de la première, mais des deux dentitions. Du sixième au douzième mois après la naissance, les premières apparaissent, et vers deux ans et demi, l'enfant en possède vingt.

Vers dix ou douze ans, les dents permanentes qui sont au second rang, tout près et un peu en arrière, rongent, pour ainsi dire, les racines des premières; celles-ci tombent tout naturellement, n'ayant plus que leurs couronnes.

*
* *

Comprenez-vous maintenant que si les dents de lait sont malades, s'il faut les arracher pour soulager l'enfant, l'ouverture se fermera, il se fera une cicatrice dure qui gênera la sortie de la dent qui est au-dessous. Cette dernière rencontrant un obstacle à sa sortie naturelle, sortira à côté, en avant ou en arrière, et pas à sa place normale, sans compter que la maladie de sa voisine ou de la gencive aura pu la détériorer. Telle est la cause la plus fréquente des irrégularités et des déviations dans la seconde dentition.

Il faut donc soigner les premières dents pour elles d'abord, puis, pour celles qui leur succèdent.

Si vous tenez à la beauté, à la santé, à l'absence de douleurs, soignez vos dents, toutes vos dents, celles de la seconde dentition comme celles de la première. Il n'y a pas une époque particulière où on soigne les unes ou les autres, mais dès qu'elles apparaissent.

Surveillez-en l'évolution de manière qu'elle se fasse régulièrement, naturellement, sans arrachement, que la succession s'opère avec continuité, et que la chute de la dent de lait soit suivie de l'apparition de la dent permanente qui la remplace.

FÉLIX HÉMENT.

ROLE DES EAUX POTABLES DANS LA PROPAGATION DE LA FIÈVRE TYPHOÏDE.

Il serait banal aujourd'hui de répéter que le rôle joué par les eaux potables dans l'étiologie de la fièvre typhoïde est un rôle considérable, mais il n'est pas sans intérêt de relater les cas où des preuves bactériologiques ont pu mettre cette étiologie hors de toute contestation. Voici, en particulier, cinq cas où cette démonstration me paraît évidente, à la suite de l'examen bactériologique que j'ai pratiqué au laboratoire du Val-de-Grâce ; 1. En mars 1889, éclata, dans le régiment de cavalerie caserné à Melun, une épidémie de fièvre typhoïde, mais seul un escadron fut atteint par la maladie ; l'analyse de plusieurs échantillons d'eau qui me furent envoyés, avant toute notification, me démontra la présence du bacille typhique dans l'eau dont faisaient usage les hommes faisant partie de l'escadron atteint : là, l'origine de la contamination du puits ne put être démontrée ; 2. A Cherbourg, la fièvre typhoïde sévit sur la population civile et militaire, d'une façon endémique, mais elle est toutefois plus répandue dans l'armée de mer ; une compagnie fut plus particulièrement atteinte en 1888 ; l'analyse de l'eau potable qui était utilisée par les hommes qui en faisaient partie, démontra la présence du bacille typhique ; la contamination de cette eau était facile à comprendre : celle-ci provenait de la Divette, et était captée dans la rivière par une pompe élévatrice, presque à l'entrée de la ville. Or, les habitants riverains ont la déplorable habitude d'engraisser leurs champs avec des eaux provenant des fosses d'aisances de la ville ; on s'explique ainsi aisément la contamination de la rivière elle-même ; 3. En mai 1888, une épidémie de fièvre typhoïde éclata à Miranda ; trois échantillons d'eau me sont envoyés ; je constate la présence du bacille typhique dans l'un d'entre eux, provenant du réservoir d'eau de la Baïsc ; or, l'enquête démontra facilement la cause de la contamination de ces eaux : en face de la caserne habitait la femme d'un employé de l'octroi qui, au mois d'avril précédent, avait été atteinte de la fièvre typhoïde ; les matières fécales en avaient été directement déversées dans un ruisseau qui se jette dans la rivière alimentant le réservoir ; 4. En novembre 1888, la ville de Bourg-en-Bresse, jusque-là indemne de la fièvre typhoïde, fut atteinte par la maladie ; l'enquête démontra que, seuls, les quartiers qui étaient ap-

provisionnés par l'eau de la canalisation municipale de la Lent avaient été contaminés ; un échantillon qui me fut envoyé m'y révéla la présence du bacille typhique : 5. L'épidémie de fièvre typhoïde de Châtellerault qui éclata, en 1888, dans un casernement absolument neuf, irréfutable, put trouver facilement son origine dans la souillure des eaux potables provenant de la Vienne ; la prise d'eau, en effet, se trouve en aval de la ville, et dans son parcours on y déverse quantité de déjections.

Tel sont les cinq faits que je tenais à rapporter, et qui semblent très démonstratifs.

DR VAILLARD.

LES HABITANTS DU FROMAGE

Vous avez toujours cru, amis lecteurs, que l'habitant du fromage était le fameux rat de notre immortel La Fontaine ; eh bien ! non, les habitants dont je viens vous entretenir aujourd'hui sont bel et bien des microbes.

Ces animalcules microscopiques dont la jeune Ecole médicale fait des épouvantails ; ces petits malheureux microbes qui conspirent contre notre existence, cachés dans la viande qui nous alimente, dans l'eau qui nous désaltère, dans l'air qui nous fait vivre, deviennent des légions innombrables dans la meilleure qualité du Gruyère, j'ai nommé l'Emmenthal.

Cet excellent fromage possède toute une population invisible à l'œil nu ; par chaque gramme il renferme 90 000 à 140 000 microbes ; dès qu'il vieillit, le nombre augmente dans des proportions considérables, et un gramme de fromage de 71 jours en contient 800 000.

Le fromage mou, plus dense que le précédent, nous donne, d'après un professeur de l'école de Sarnthal, en Suisse, une statistique encore plus effrayante : à 25 jours il renferme 1200000 habitants, et à 45 jours ce nombre est porté à 2000000.

Si on se plaint de la dépopulation de la France, on ne pourra guère en dire autant des fromages !

Rappelons, en passant, que la population microbienne n'est pas distribuée de même de tous les côtés du fromage ; les chiffres que nous rapportons sont pris au milieu, qui est moins *populeux* que les bords.

En faisant une moyenne de la statistique des bords d'un côté, et du milieu de l'autre, nous trouvons que dans 360 grammes d'un tel fromage, il y a autant d'êtres vivants que d'hommes sur la terre !

C'est humiliant pour les humains, microbes *for ever* !

DR MARIUS ROLAND.

NOS GRAND'MÈRES

Nos grand'mères n'étaient pas si bien vêtues que nos femmes, mais elles apercevaient d'un coup d'œil tout ce qui pouvait intéresser le bien-être de la famille ; elles n'étaient pas aussi répandues ; on ne les voyait pas incessamment hors de leur maison : contentes d'une royauté domestique, elles regardaient comme très importantes toutes les parties de cette administration. Tels étaient la source de leurs plaisirs et le fondement de leur gloire : elles entretenaient le bon ordre et l'harmonie dans leur empire, fixaient le bonheur dans leurs foyers ; tandis que leurs filles, abusées, vont le chercher vainement dans le tumulte du monde. Les détails de la table, du logement, de l'entretien, exerçaient leurs facultés ; l'économie soutenait les maisons les plus opulentes, qui s'écroulent aujourd'hui. La femme paraissait s'acquitter d'une tâche égale aux travaux du mari, en embrassant cette infinité de soins qui regardent l'intérieur. Leurs filles, formées de bonne heure, concouraient à faire régner dans les maisons les charmes doux et paisibles de la vie privée, et l'homme à marier ne craignait pas de choisir celle qui, née pour imiter sa mère, devait perpétuer la race des femmes soigneuses et attentives.

Que nous sommes loin de ces devoirs si simples, si attachants ! Une conduite réglée et uniforme ferait le tourment de nos femmes ; il leur faut une dissipation perpétuelle, des liaisons à l'infini, tous les dehors de la représentation et de la vanité. Elles ne sont jamais bien dans toutes ces courses, parce qu'elles veulent être absolument où la nature ne veut pas qu'elles soient, et, tant qu'elles auront perdu le gouvernement de la famille, elles ne jouiront jamais d'un autre empire.

Autre observation : les domestiques faisaient alors partie de la

famille ; on les traitait moins poliment, mais avec plus d'affection ; ils le voyaient, et devenaient sensibles et reconnaissants. Les mattres étaient mieux servis, et pouvaient compter sur une fidélité bien rare aujourd'hui. On les empêchait à la fois d'être infortunés et vicieux, et, pour l'obéissance, on leur accordait en échange bienveillance et protection.

Aujourd'hui, les domestiques passent de maison en maison, indifférents à quels mattres ils appartiennent, rencontrant, sans la moindre émotion, celui qu'ils ont quitté. Il ne se rassemblent que pour révéler les secrets qu'ils ont pu découvrir ; ils sont espions ; et, comme on les paie bien, mais qu'on les méprise, ils le sentent et sont devenus nos plus grands ennemis. Autrefois leur vie était laborieuse, dure et frugale ; mais on les comptait pour quelque chose, et le domestique mourait de vieillesse à côté de son mattre.

MERCIEK.

HYGIENE SCOLAIRE (1)

Le nom de M. Féret est bien connu de tous ceux qui s'occupent du bien-être et de l'hygiène de l'enfant.

Frappé des graves inconvénients que présentent, dans les écoles, les tables fixes, uniformes, dont la hauteur est invariable, quelle que soit la taille de l'enfant, notre honorable collègue, après de longues études et de minutieuses observations, est arrivé à construire pour les élèves des écoles une table spéciale qui, grâce à une disposition très simple, peut se mettre à la taille de chacun, permettant ainsi de donner à l'enfant un maintien correct. De plus, la poitrine, préservée du contact immédiat du pupitre, peut se dilater en toute liberté, et la vue conserver son acuité. Cette table, dont l'utilité est incontestable, est employée dans différents établissements [Lycée Louis-le-Grand, école annexée de l'école normale des instituteurs de la Seine, école militaire préparatoire de Rambouillet, etc.], et a rendu tous les services qu'on était en droit d'en attendre ; elle a aujourd'hui la sanction du temps. Son éloge n'est donc plus à faire. Parmi les faits personnels que nous avons observés, tous identiques dans leurs résultats et leur bienfaits, nous appelons l'attention sur le suivant qui résume tous les autres.

[1] Essai sur l'Hygiène Scolaire. Brochure de 47 pages. Paris, 1890.

X... âgé de 12 ans, est un enfant grand pour son âge, d'une santé délicate. Il présente une inégalité dans la vision des deux yeux [l'un en effet est normal, l'autre myope]. Cet état force l'enfant à prendre des positions particulières lorsqu'il écrit. Aimant à travailler, X... passait un temps assez long à sa table de travail. Il en sortait toujours fatigué, oppressé, ayant mal au reins, mal à la tête, etc., toutes causes tenant en grande partie à l'état de sa vue qui l'obligeait à se coucher, à se contourner en quelque sorte sur son pupitre. Ayant eu connaissance de la table Féret, son emploi fut immédiatement adopté. Depuis deux ans qu'il en fait usage, tous les accidents précités ont disparu ; respiration large, facile, développement normal de la poitrine, plus de maux de reins ni de migraine, en un mot, l'attitude de l'enfant s'est très sensiblement améliorée. Nous avons pu observer un résultat non moins satisfaisant chez le fils d'un de nos confrères.

Nous ne disons là rien que M. Féret ne sache aussi bien et mieux que nous, mais on ne saurait trop faire connaître et répandre une invention bonne et utile entre toutes, surtout lorsqu'elle s'adresse à la santé de nos enfants.

Dr MOREAU de Tours

LE CONSEIL DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE.

Livres d'Hygiène du Dr Desroches.

Il nous est agréable d'informer nos lecteurs, mais particulièrement tous ceux qui sont chargés de l'éducation de la jeunesse, qu'à la session du comité catholique du conseil de l'Instruction publique tenue à Québec, le 17 mai [1890], le " traité élémentaire d'hygiène privée " et le " catéchisme d'hygiène privée " du docteur Desroches ont été approuvés unanimement.

Ces livres renferment l'exposé simple, concis et méthodique des notions les plus indispensables de l'hygiène. Le " Traité " est destiné à servir aux instituteurs, aux professeurs et aux élèves des classes avancées, et le " Catéchisme, " aux enfants pour des exercices de lecture et de mémoire.

Le prix du " Traité " est : l'unité, trente cinq centins ; la douzaine, trois piastres et soixante centins. Celui du " Catéchisme " est : l'unité, huit centins ; la douzaine, quatre-vingt quatre centins.

L'hygiène est maintenant reçue dans l'éducation de notre jeunesse studieuse. L'instituteur se trouve aujourd'hui en présence d'une question profondément sociale, puisqu'il y va de la vitalité de la jeunesse.

Il faut en convenir, l'étude de l'hygiène est la plus sûre garantie de l'élévation de notre nationalité à la hauteur de sa destinée.

Gloire à " l'Hygiène " !

VARIETES

EVANOUISSEMENTS.—Il faut étendre le malade horizontalement sur le sol et tout desserrer, surtout près du cou et de la poitrine : si c'est une femme, coupez le lacet du corset ; arrosez d'eau fraîche le visage et appliquez des stimulants volatils aux narines ; frottez les tempes avec de l'eau de Cologne, de l'éther ou n'importe quel spiritueux ; aussitôt que le malade peut avaler quelque chose, donnez-lui 30 gouttes d'éther avec de l'eau, ou si vous n'en avez pas à la portée de la main, un peu de cognac avec de l'eau.

Lorsque l'évanouissement est passé, faites prendre un apéritif, suivi d'un bain froid, d'exercice et de changement d'air.

*
* *

LE CAFÉ ANTISEPTIQUE.—Le café est un excellent antiseptique il tue les bacilles de la fièvre typhoïde, de l'érysipèle, du choléra du charbon, etc.

Cette action énergique du café est très remarquable, et rappelle un mode de traitement usité en Perse : on fait boire au malade du café noir très fort, en le forçant à prendre de l'exercice.

Il paraît que la substance active du café contre les microbes, réside surtout dans certains produits empyreumatiques, compris sous le nom de *caféone*, et qu'on peut isoler par distillation.

*
* *

FEUILLE D'ALBUM.—Il ne faudrait pas oublier que bien-être ne suffit pas pour régénérer l'humanité. Que la science, dans sa marche triomphante, écrase l'ignorance, c'est une mauvaise herbe qu'il faut détruire ; mais qu'elle respecte la Foi, fleur estimée de nos pères, comme un remède contre bien des blessures, comme un baume précieux pour fortifier les âmes.

LIVRES ET JOURNAUX.

DESROSIERS. — *Traité pratique de matière médicale, de thérapeutique et de toxicologie*, par le docteur H.-E. Desrosiers, professeur de thérapeutique à l'Université Laval, Montréal, médecin de l'Hôpital Notre-Dame. Fort volume in 8o de 800 pages.

L'ouvrage sera prêt en octobre prochain. On souscrit, dès maintenant chez l'auteur, 94, rue St-Denis, Montréal.

Succès à notre savant confrère.

* * *

BERTHERAND ET HAMON. — *"Sociologie et Hygiène. Cet intéressant ouvrage a été publié en langue italienne par notre éminent collègue M. le Dr E.-L. Bertherand, et traduit en français par notre excellent ami M. A. Hamon; tract de 26 pages, 1890.*

* * *

PEAN ET MICHAELS. — *De l'Ablation totale des os de la face par le docteur Péan, de Paris, suivie de la restauration des maxillaires par M. Michaels, chirurgien dentiste, de Paris. 2 tracts de 14 pages, Paris.*

Cette opération est une attestation éclatante des progrès de la chirurgie moderne.

* * *

MOUTON. — *Des diverses méthodes d'autisepsie dans le traitement de la tuberculose pulmonaire par le docteur Ernest Mouton, Lauréat de la faculté de médecine de Paris, médecin consultant à Cannes, Paris, 1890.*

* * *

ROUVIER. — *Revue Internationale de Bibliographie médicale pharmaceutique et vétérinaire, dirigée par le docteur Jules Rouvier, professeur à la Faculté française de Beyrouth. Prix de l'abonnement annuelle pour la France et l'Union postale : 10 francs.*

Beyrouth [Syrie] direction de la Revue Internationale de bibliographie.

* * *

PUBLICATION. — *"LA MERE ET L'ENFANT."* par M. Séverin Lachapelle, M. D. Cette importante publication mérite encouragement.

Succès au confrère.

PETITES LECTURES SUR L'ÉCONOMIE POLITIQUE.

La Nature, la Race et la Santé, dans leurs rapports avec la productivité du travail ; applications à la Province de Québec, par F.-A. Baillargé, ptre. 100 pages, broché, 15 centims ; la douzaine, \$1.25.

Cette brochure s'occupe de questions qui ont trait à l'étude de l'économie politique, étude dont le besoin se fait de plus en plus sentir et qui devient le complément presque obligé d'un cours classique.

Ce travail, pour abstrait qu'en soit le titre, n'en est pas moins très pratique. La troisième partie surtout, *la santé et le travail*, traite particulièrement des questions qui agitent aujourd'hui la société : travail des enfants, des filles, des femmes, la nuit, dans les manufactures.

La 1^{ère} et la 2^{ème} partie tout en donnant les principes généraux relativement à l'action féconde qu'exercent sur le travail, la nature et la race, font voir en outre ce qu'il y a d'avantageux dans le Canada français, au point de vue de la position géographique, du climat, de la composition du sol, de la configuration de la terre et des eaux ; elles font connaître, en même temps, les qualités et les aptitudes des Canadiens-français.

Cette brochure se recommande donc à l'attention de tous ceux qui travaillent au bien public, ou qui ont aujourd'hui, pour plus tard, cette aspiration.

Cette brochure est en vente à Montréal, chez Cadieux & Derome et chez Granger & Frères ; à Québec chez Langlais, Filteau ; à Joliette chez A. Gervais, et chez l'auteur.

CONDITIONS DU JOURNAL.

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

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

Les manuscrits restent la propriété du journal.

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

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

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

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