

Technical and Bibliographic Notes / Notes techniques et bibliographiques

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

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

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

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

Additional comments /
Commentaires supplémentaires:

Pagination continue.

22-D

JOURNAL D'Hygiène Populaire

ORGANE OFFICIEL
DU
CONSEIL PROVINCIAL D'HYGIENE
ET DE LA
SOCIETE D'HYGIENE DE LA PROVINCE DE QUEBEC

Redacteur en chef: Dr J.-I. DESROCHES.

Administrateur: Dr J.-A. BEAUDRY.

CONSEIL PROVINCIAL D'HYGIÈNE

E. PERSILLIER-LACHAPELLE, M. D, Président,	Montréal.
R.-F. RINFRET, M. D,	Québec.
H.-R. GRAY, L. P,	Montréal.
C.-E. LEMIEUX, M. D,	Québec.
J.-B. GARNEAU, M. D,	Sainte-Anne de la Pérade.
L'honorable A.-H. PAQUET, M. D,	Saint-Cuthbert.
R. CRAIK, M. D,	Montréal.
ELZÉAR PELLETIER, M. D, Secrétaire,	Montréal.
J.-A. BEAUDRY, M. D, Inspecteur d'Hygiène,	Montréal.

BUREAU DE LA SOCIÉTÉ D'HYGIÈNE

Président: M. J.-L. Archambault.—Vice-Présidents: MM. C.-A. Pfister
et J.-L.-V. Cléroux.— Secrétaire-Général: M. J.-I. Desroches.—Trésorier:
J.-Z. Resther.—Membres du Conseil d'Administration: MM. J.-W. Mount,
N. Fafard. A.-A. Foucher, H.-R. Gray, C.-N. Barry, S. Lachance, E. Vanier.
Ls Laberge.

NUMERO DE FEVRIER 1890.

Prix de l'abonnement: \$1.50 par année payable d'avance.

CONDITIONS DU JOURNAL, VOIR PAGE 200.

ABONNEZ-VOUS

AU

“JOURNAL D’HYGIENE POPULAIRE”

LE VERITABLE ET UTILE

Conseiller de la Famille

L’Hygiène assure la santé physique et la santé morale. Quiconque aura pris en aversion la maladie et les pilules, peut nous ouvrir sa bourse pour un abonnement, nous entrerons en plein dans ses vues.

Abonnement : \$1.50 par année, payable d’avance. Pour les Maisons d’Educatin, l’abonnement est de \$1.00 seulement.

Bureau d’Administration :

76, Rue St-Gabriel,

MONTREAL.

COLLABORATEURS

MM. les Docteurs A.-T. Brosseau, W.-H. Hingston, J.-A. Laramée, A.-B. La-Rocque, H.-E. Desrosiers, A. Lamarche, L. Laberge, S. Duval, J.-E. Berthelot, S. Lachapelle, A. Piché, G. Archambault, F.-C.-T. Lamoureux, J.-A. Le Blanc, J.-D. Gauthier, A. Laporte, H. Jeannotte, J.-E. Tremblay, J. Pelletier, A.-J.-B. Rolland. M. L.-H. Archambault, avocat ; MM. F.-B. La Vallée et J. Haynes, ingénieurs civils, de Montréal. M. le docteur Ed. Gauvreau, de Québec. M. le docteur M. J. Palardy, de Saint-Hugues. M. le docteur A.-F. Brisson, de Laprairie.

DE FRANCE : MM. les docteurs C. Degoix, F. Brémond, Jos. de Pietra Santa, de Paris ; M. le docteur Lavrand, de Lille ; M. Wagner, architecte, de Grenoble.

D'ESPAGNE : MM. les docteurs Tolosa Latour, Don Benito Aviles de Madrid ; MM. les docteurs G. Gélabert, Pedro Garcia Faria, Viura Y Carreras, de Barcelone ; Don E. Estada, ingénieur, de Palma ; Don Manuel de Luxan y Garcia, Capitain de ingénieur, de Guadalajara.

D'ITALIE : MM. les docteurs S. Zinno, Magotta, Alfonso Montefusco, Bifulcor H. Caro, Luigi Maramaldi, de Naples ; M. le docteur G. Galli, de Plaisance, M. le docteur G Bardaloni de Fano ; M. le docteur Carlo Giorgiéri, de Florence ;

DE TURQUIE : MM. les docteurs D. Péchédimaldji, D. Utudjian, Violi, le colonel Bonkowski Bey, chimiste, de Constantinople.

DU GRAND-DUCHÉ DE FINLANDE : M. le docteur A. Palmberg, de Bor-ga ; M. le docteur Asp, de Helsingfors.

DE HONGRIE : M. le docteur Joseph Korosi, de Budapesth.

DE ROUMANIE : M. le docteur J. Félix, de Bucharest.

D'IRLANDE : M. le Dr A. Harkin, de Belfast.

DE SUISSE : M. le docteur W. Schulthess, de Zurich.

DE GRECE : M. le docteur Zinnis, d'Athènes.

D'AFRIQUE : M. le docteur E.-L. Bertherand, d'Alger.

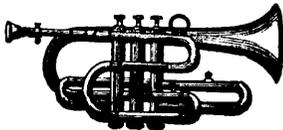
Notre Correspondant en Europe est M. A. HAMON, 132, Avenue de Clichy, Paris.

A. AUGER

33, RUE ST-JEAN, 33

FACTEUR ET RÉPARATEUR

D'Instruments de Musique



Cornets, Clarinettes, etc,

constamment en maies un grand assortiment d'appareils et fournitures de musique tels que

RESSORTS,

EMBOUCHURES,

CAPS et CHAPEAUX de Pistons,

CLEFS,

LIEGES, Etc., Etc.

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

Instruments d'occasion achetés et échangés.

A. HURTEAU & Frere

MARCHANDS DÉ

Bois de Sciage

92 RUE SANGUINET

MONTREAL.

CLOS :

Coin des rues SANGUINET et DORCHESTER

Bell Telephone, No 6243.

Federal Telephone, No 1647.

Bassin WELLINGTON, en face des Bureaux du Grand Tronc.

Bell Telephone, No 1404.

AGENTS DEMANDES PARTOUT

**PRIX DE VENTE,
\$ 4.98
SANS LE FREE**



Cette montre se vend d'ordinaire \$15.00. Pour 60 jours nous la vendrons à \$4.98, avec la chance pour vous d'en avoir une pour rien. Coupez ceci et envoyez nous le avec 50c en timbres comme garantie que vous êtes de bonne foi, pour nos frais d'express, et nous vous enverrons la montre C. O. D. sujet à examen. Si tout est satisfaisant et tel que représenté, vous pouvez payer la différence et garder la montre, autrement ce la ne vous coûtera rien. Si vous nous en faites acheter 6, dites nous en combien vous en voudrez, nous vous en enverrons une gratuite. Cette montre est importée et est en un boîtier en Silverine ou en acier de 4 oz. face découverte, et garantie sous tous les rapports. Nous faisons rien sur cette montre, mais si cela nous n'a pas à vendre nos montres en or et en double, d'après notre grand catalogue que nous envoyons gratis. En

Envoie votre ordre immédiatement. Cette annonce ne paraîtra peut-être plus. Adressez : **A. C. Roebuck & Co., 57 & 59 Adelaide St. East, Toronto, Canada.** Nous recommandons cette montre à tous ceux qui liront cette annonce. En ordonnant, mentionnez ce journal. Si vous desirez recevoir cette montre par la maille, il faudra envoyer le montant en un let, car la marchandise ne peut pas être envoyée C. O. D. par la maille. Quand le montant complet de l'ordre est envoyé de suite nous envoyons gratis une jolie chaîne en or double.

Catechisme d'Hygiene Privée

Brochure in 16° de 64 pages

PRIX : 10 CENTINS

Par le Dr J. I. DESROCHES

“ La forme socratique que l'auteur a adopté permet d'en faire un livre d'école, que les enfants qui fréquentent nos maisons d'éducation élémentaire pourront étudier avec profit.”

Ce petit livre et le “ Traité élémentaire d'Hygiène privée ” ont eu l'honneur d'être reproduits par plusieurs revues scientifiques de l'Europe : à Paris, par *Le Petit Médecin des Familles* et *La Revue Fénelon*; à Bordeaux, par *L'Hygiène de la Famille*; à Madrid, en espagnol, par *La Higiene*; en Suisse, par *Le Coin du Feu*; en Italie, dans la langue nationale, par la *Salute Pubblica*.

C'est une preuve incontestable de la valeur littéraire et scientifique de ces livres.

TRAITE ELEMENTAIRE D'HYGIENE PRIVEE

Vol. in 8° de 186 pages

PRIX : - - - 50 CENTINS

Par le Dr J. I. DESROCHES

“ Ce livre, exposé lucide et méthodique de tout ce que l'hygiène contemporaine enseigne d'important sur les meilleurs moyens de conserver la santé, est destiné à Messieurs les ecclésiastiques, aux hommes de professions, aux instituteurs, aux institutrices, aux élèves d'une éducation plus avancée, ainsi qu'aux familles.

“ La lecture de cet ouvrage n'instruit pas seulement, elle intéresse ; quels que soient l'âge ou l'état, on en retirera quelque profit. En recommençant cette lecture deux, trois ou quatre fois, on y trouvera toujours du nouveau, l'auteur ayant condensé dans ces pages une multitude de renseignements des plus utiles.”

Ce livre, qui comble une vraie lacune dans la littérature médicale du Canada, a eu les honneurs de la reproduction dans plusieurs revues scientifiques de France, de Belgique, d'Espagne et d'Italie.

AVIS.— Une remise libérale est faite à Messieurs les Libraires et Directeurs des maisons d'éducation.

DÉPOT PRINCIPAL : au bureau du JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE.



TROUVE

L'EAU MINÉRALE ST-LÉON

est le bourreau qui extermine

LA DYSPEPSIE.

LA CONSTIPATION,

LE RHUMATISME,

MALADIE DU FOIE

ET DES ROGNONS.

Faites en un usage constant et vous jouirez d'une bonne santé.

CIE D'EAU ST-LEON

Telephone 1432.

54 Place Vitoria

E. MASSICOTTE & FRERE

Seuls Propriétaires.

Emulsion Jubile d'Huile de Foie de Morue de Norvege AUX HYPOPHOSPHITES

Elle contient 50 pour cent d'huile pure de foie de morue de Norvège. De composition constante, elle est facilement acceptée par les malades et très bien supportée par les estomacs les plus délicats. Cette burruse émulsion se recommande par les principaux effets suivants : Augmentation d'appétit, diminution de la toux, régularisation de la digestion et des selles, retour des forces et du sommeil. Applications thérapeutiques : Bronchites, Consomption, Scrofule, Rachitisme, Lymphatisme, Faiblesse, etc. PHARMACIE JUBILE.

R. CARRIERE Chimiste, Droguiste,

Téléphone. — 6141.

No 1341, RUE STE-CATHERINE, MONTREAL.

Dépôt dans toutes les pharmacies.

Chemins de fer et routes, aqueducs, égouts,
ponts, arpentages publics et particu-
liers, subdivisions cadastrales.

Plans et devis pour constructions civiles et religi-
euses, établissements industriels, constructions
privées. Expertises, arbitrages, expropriations.

J. EMILE VANIER

Ingénieur Civil et Sanitaire, Arpenteur Provincial, Architecte

BUREAUX : No 61, RUE SAINT-JACQUES, — — — MONTREAL

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

Les Corporations et le public sont respectueusement invitées à correspondre.

LE VIN DE MESSE "INGHAM & Co."

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

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

Encyclopédie d'Hygiène et de Médecine Publique

Directeur : M. JULES ROCHARD

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

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

Les nations étrangères nous ont devancés. Les Etats-Unis, l'Angleterre, l'Allemagne, ont depuis longtemps des Encyclopédies d'hygiène qui traduisent fidèlement l'état de la science en faire dans leurs pays. Ces publications ne sont toutefois que des collections de monographies qui n'ont aucun lien entre elles, qui manquent d'harmonie, de profondeur et d'unité. Celle que nous publions, sera rédigée d'après un plan tracé à l'avance et accepté par tous les collaborateurs qui ont bien voulu s'associer à cette œuvre, et dont la compétence et le mérite sont également reconnus. De cette façon l'ouvrage présentera, dans son ensemble, la méthode, l'homogénéité indispensable à toute œuvre didactique et chacune des parties sera traitée par l'auteur qui s'en sera le plus spécialement occupé.

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

- Livre I.* HYGIÈNE GÉNÉRALE.—Ch. I. Introduction anthropologique, par M. de Quatrefages.—Ch. II. Démographie, par M. J. Bertillon.—Ch. III. Climatologie, par MM. Leroy de Mericourt et Eugène Rochard.—Ch. IV. Pathogénie, par M. Jules Rochard.—Ch. V. Epidémiologie, par M. Léon Colin.—Ch. VI. Epizootie, par M. Nocard.
- Livre II.* HYGIÈNE ALIMENTAIRE.—Chap. I. Aliments, par M. Pouchet.—Chap. II. Eaux potables, par M. Armand Gautier.—Chap. III. Boissons, par M. Riche.
- Livre III.* HYGIÈNE URBAINE.—Chap. I. Villes en générale, par M. Arnould.—Chap. II. Voie publique, par M. Arnould.—Chap. III. La ville souterraine, par Jules Rochard.—Chap. IV. Habitations, par MM. Léon Faucher, Richard, Vallin, Gariel.
- Livre IV.* HYGIÈNE RURALE, par M. Drouineau.
- Livre V.* HYGIÈNE HOSPITALIÈRE ET ASSISTANCE PUBLIQUE, par MM. Napias et A.-J. Martin.
- Livre VI.* HYGIÈNE INDUSTRIELLE, par M. Layet.
- Livre VII.* HYGIÈNE MILITAIRE, par M. Morache.
- Livre VIII.* HYGIÈNE NAVALE, par M. Jules Rochard.
- Livre IX.* HYGIÈNE INFANTILE, par M. Bergeron.
- Livre X.* HYGIÈNE INTERNATIONALE ET ADMINISTRATIVE.—1re partie, par MM. Brouardel et Proust.—2e partie, par M. Henri Monod.

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

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

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

VOL. VI.

MONTRÉAL, FÉVRIER 1890.

No 10

LA RÉDACTION :.....DR J.-I. DESROCHES,

{ Boîte 2027 *Post-Office*.

L'ADMINISTRATION :.....DR J.-A. BEAUDRY,

{ No 76, rue St-Gabriel.

Sommaire. — Toujours en avant. — L'hygiène à la campagne, — L'art de respirer. — La chasse au logis. — Notes d'hygiène : le lait ; miasmes et microbes ; pour l'instruction des enfants ; Le microbe de la grippe ; un moyen d'arrêter le hoquet ; une question scolaire. — Avis aux mères : de la manière de gouverner les petits enfants. — L'enseignement de l'hygiène. — Le catéchisme d'hygiène privée. — Comment la picotte s'introduit dans une fabrique de papier. — Chronique de l'hygiène en Europe.

TOUJOURS EN AVANT

Le "Journal d'Hygiène Populaire," toujours désireux de diffuser, de vulgariser, par tous les moyens possibles, les principes et les préceptes de l'hygiène, est plus en voie maintenant de répondre aux exigences de ses lecteurs.

Depuis six ans bientôt nous travaillons l'œuvre de la propagande hygiénique au Canada. Nous sommes heureux et fier du succès de notre modeste publication, qui nous prouve la vitalité de notre œuvre, et les progrès incessants de l'hygiène dans nos populations.

Aujourd'hui, nous signalons une amélioration importante dans l'existence de notre journal, qui lui permettra d'agrandir sa sphère d'action au profit de ses lecteurs et de ses annonceurs. Ainsi, nous restons au poste de Rédacteur en chef, mais nous passons l'Administration du Journal au docteur Beaudry, l'inspecteur d'hygiène du Conseil Provincial d'Hygiène. C'est dire maintenant que le travail se fera à deux, et donnera plus de satisfaction encore que par le passé.

Désormais la Rédaction offrira une plus large hospitalité à toutes les questions hygiéniques dignes d'une sage et intelligente vulgarisation. Nous osons compter pour cela, comme par le passé, sur le concours de nos chers et distingués Collaborateurs canadiens et étrangers. Tout en conservant son ancien programme, dans cette nouvelle impulsion, ce Journal devient de plus en plus un véritable conseiller, utile et agréable, allant partout, au foyer de la famille comme dans la maison d'éducation, porter les lumières de l'hygiène.

Nous faisons de nouveau un chaleureux appel à notre clergé, si patriotique, de bien vouloir nous aider dans notre œuvre nationale. Notre clergé, en nous fournissant annuellement la statistique vitale, nous ferait connaître le mouvement de la population, l'étendue de notre deuil national et le chiffre de notre natalité. Ces renseignements serviraient grandement à diriger nos efforts vers

les véritables réformes économiques et sociales ; ils développeraient parmi nous le goût des sciences sociologiques, dont l'hygiène est comme la mère, puisque l'amélioration de la santé publique et la conservation de l'être humain représentent son but et son programme.

Nous sollicitons l'appui et l'aide de tous nos compatriotes. Notre œuvre est philanthropique, et l'effort doit être collectif. Il faut qu'il en soit ainsi, si nous voulons que l'hygiène continue sa marche contre tout ce qui est attentatoire à la santé individuelle, à la santé publique. L'hygiène veut : réformer les conséquences fâcheuses que nous a faites le progrès moderne, et que développent incessamment les agglomérations humaines des villes ; lutter contre le mercantilisme industriel d'aujourd'hui, trop âpre à la curée ; enrayer la marche des épidémies à travers le monde ; enfin, améliorer les idées et les mœurs des peuples, pour que les individus parviennent, le plus tard possible, et dans les meilleures conditions physiques et morales, à un terme de l'existence.

Assez. Pourquoi écrire plus longuement ? Pourquoi étaler pompeusement la profession de foi de l'hygiène ? Ne lisons-nous pas au frontispice de cette science l'inscription suivante ?

“ L'ART DE CONSERVER A CHACUN SA SANTÉ.”

En effet, l'hygiène enseigne tout ce qui, de près ou de loin, dans le passé comme dans l'avenir, assure la santé physique et morale de l'individu isolé ou réuni en famille et en société.

Enfin, l'avenir de l'hygiène est à l'école de l'initiative privée. Les hygiénistes sont appelés à faire l'instruction de tous, l'éducation des masses. Il importe de ne jamais perdre de vue que l'hygiène publique n'est que l'extension de l'hygiène individuelle ou privée. Ainsi, travaillons pour toutes les classes de la société, efforçons-nous de rendre le plus de services possibles, convaincus que nous sommes, que l'hygiène parle élogieusement à notre intelligence, à notre raison. Portons bien haut le drapeau de la bonne foi, de l'indépendance et de la justice.

Répétons notre mot d'ordre : “ Toujours en avant. ”

DR J. I. DESROCHES

L'hygiène a la campagne

Non seulement c'est parmi la classe agricole que le taux de la mortalité est le plus élevé, mais encore, c'est chez elle que se rencontre le chiffre maximum de cette mortalité ; voilà ce que nous avons démontré dans un travail précédent. (1) Tout anormal que ce fait puisse paraître, il n'en est pas moins constaté par des statistiques officielles. Il nous reste à en expliquer les causes rationnelles. Ce sont ces causes que nous allons maintenant étudier ensemble.

Quelques moralistes, plus zélés qu'instruits, ont cru devoir attribuer à

(1) Voir le No de décembre de ce Journal,

l'immoralité et aux vices de toutes sortes la cause principale des maladies et des décès parmi notre population. Selon eux, ces vices, gagnant tous les jours du terrain, deviennent une source plus générale de ruine physique et de mort. Sans doute, il convient de faire à l'immoralité, ainsi qu'aux autres vices, la part qui leur revient dans l'œuvre de la destruction humaine, mais il ne faut pas faire cette part plus large que de raison.

En effet, si telle était la cause des maladies et des décès, les villes seraient les plus grands centres de mortalité puisqu'elles sont les plus grands foyers d'immoralité. Or, d'après les statistiques, c'est à la campagne que le chiffre de la mortalité est le plus élevé. De plus, c'est à la campagne que l'immoralité exerce le moins ses ravages, parce que c'est là qu'on en trouve le moins. Il est incontestablement reconnu que notre classe agricole jouit d'une réputation méritée de moralité exceptionnelle, comparativement aux habitants des villes. Comme on le voit, on ne saurait admettre ici l'immoralité comme un facteur important de la mortalité élevée que l'on observe à la campagne, et, dans la statistique, il nous est permis de considérer cette cause comme une quantité négligeable. Il faut donc chercher ailleurs le pourquoi de cette augmentation dans la mortalité rurale.

Dira-t-on, comme on le répète souvent, que, sous l'influence de quelque cause occulte, notre race agricole perd tous les jours de cette vitalité qui faisait jadis son orgueil, sa force et sa gloire ? Mais alors pourquoi donc cette cause occulte agirait-elle plus à la campagne que dans les villes ? D'ailleurs, remarque-t-on qu'il se soit produit, dans la classe agricole, une telle décadence physique qu'on doive l'assigner comme une des causes de l'excès de mortalité qu'on y observe ? Ce serait vraiment de l'exagération que de l'affirmer. Ici encore, n'est pas le pourquoi de la situation anormale dans laquelle se trouvent placés nos agriculteurs par rapport à la longévité humaine. Où donc est cette cause ?

Pour être bref, nous dirons de suite que cette cause qui peut être complexe, réside, à notre avis, presque toute entière dans l'ignorance chez la classe agricole des lois et des préceptes de la véritable Hygiène. Nous allons essayer de l'établir par des faits.

Chez le cultivateur, en général, on ne sait pas conserver la santé, ce précieux capital de l'homme, cela évidemment faute d'en connaître ou d'en appliquer les moyens. On y vit sans se soucier de bien vivre et de vivre longtemps. La classe agricole ne ménage pas ses énergies vitales, ne connaissant pas les principes et les règles qui régissent cette importante économie physique. Le cultivateur et sa famille, avons nous dit déjà, vivent mal, et il ne faut, pour s'en convaincre, que pénétrer dans son foyer, et vivre pendant quelque temps du genre de vie qui lui est propre.

Avez-vous jamais franchi le seuil d'un intérieur à la campagne, je ne parle pas de celui du "fermier gentilhomme," qui se donne ses aises et qui se paie du luxe, mais de celui du cultivateur moins fortuné, qui gagne la substance de sa famille à la sueur de son front et au prix de ses labeurs ? Si oui, vous m'avez déjà compris, et il n'en faut pas davantage pour que vous soyez convaincu ; si non, suivez-moi, et allons ensemble y faire une petite visite domiciliaire d'utilité publique.

Ne nous refusez pas, chers cultivateurs, l'entrée de votre demeure ; nous

sommes vos amis, et c'est pour votre bien que nous vous visitons. Au nom de l'Hygiène, nous venons chercher à découvrir au milieu du foyer où vous puisez la vie, le germe qui y entretient la mort, et vous donner des conseils profitables qui vous sauvent, vous et votre famille, des dangers auxquels vous êtes constamment exposés. Entrons.

L'habitation rurale est ordinairement construite sur une superficie de 24 par 26 pieds. Elle contient le plus souvent à l'étage inférieur quatre pièces : un salon, deux chambres à coucher et une cuisine ; à l'étage supérieur, sous le toit, un vaste grenier où se trouve une petite chambre cloisonnée.

Des quatre pièces du bas, deux sont presque continuellement fermées : ce sont le salon et la chambre de réserve où pénètrent seuls les rares visiteurs étrangers auxquels on donne cette marque de distinction. Restent : une chambre à coucher, très souvent petite, et la cuisine qui est généralement le plus grand appartement de la maison. La cuisine, chez le cultivateur, c'est à la fois la salle à dîner, la salle de réception et la salle commune ; c'est le foyer proprement dit de la famille. C'est l'appartement traditionnel où se passe la vie entière avec ses joies et ses douleurs. On peut dire que la cuisine, c'est la maison.

Comme nous sommes en hiver, nous y trouvons toute la famille — nombreuse : dix ou quinze — réunie autour d'un énorme poêle à trois ponts, qui, recélant dans ses flancs un feu de haut fourneau, jette à son entourage une chaleur hypertropicale. Le thermomètre marquerait volontiers 80 degrés centigrades et plus dans cette atmosphère surchauffée. Après la veillée légendaire de quelques heures qui suit le dernier repas du jour, tout ce monde brisé de fatigue et déjà à demi assoupi, s'en va prendre ses quartiers de nuit. On n'a pas loin à aller. Le père et la mère se retirent dans leur chambre où dorment déjà deux ou trois enfants, les petits de la famille ; les filles montent à leur chambrette du sous-toit, et le reste s'installe dans la cuisine même sur des lits mobiles. Au bout de très peu de temps, tout est enseveli dans un profond sommeil.

Pendant que tout est silence dans l'habitation, scrutons un peu ce qui s'y passe avec les yeux de l'Hygiène. A peine quelques heures se sont-elles écoulées, avant même le milieu de la nuit, l'atmosphère de cette maison, de plus en plus chargée de miasmes divers, devient désagréable à l'odorat. A un moment donné, elle devient même intolérable. Pour celui qui, éveillé et se tenant debout, perçoit l'odeur caractéristique, dite odeur carnée, qui existe dans les couches d'air situées à une hauteur, c'est quelque chose d'asphyxiant. La moitié supérieure de cette atmosphère est déjà devenue *inhabitable*.

L'air oxygéné respirable a bientôt presque entièrement disparu. Les gaz, produits de la respiration et rejetés par les poumons, remplissent tous les appartements habités. L'espace, trop petit pour contenir longtemps un air vital suffisant, est en peu de temps envahi par ces gaz délétères. Et c'est dans ces conditions que chacun continue de respirer pendant toute la nuit, faisant passer et repasser dans ses poumons un air constamment et de plus en plus vicié.

Ajoutez à cet air déjà vicié : les exhalations cutanées de tous ces corps en transpiration sous l'influence d'une chaleur intense, les émanations des déchets et vidanges gardés dans la maison, les gaz qui s'échappent du poêle lui-même les odeurs des vêtements, des chaussures, etc., etc., et vous pourrez vous faire une idée de la grande corruption de l'air qui enveloppe tout ce monde incon-

cient. Aussi, si venant du dehors vous pénétrez dans cet intérieur à certaines heures de la nuit, il vous sera impossible d'y rester longtemps sans en éprouver un fort malaise.

Si encore, comme protection contre tant de dangers, il se faisait quelque part une ventilation rationnelle, mais il n'y en a pas même l'ombre. Tout est clos et bien clos dans cette maison. Par prudence, toutes les fissures, tous les joints en ont été soigneusement calfeutrés. Cependant je me trompe, il y a une ventilation, une ventilation ignorée et contre laquelle on n'a pu se défendre. Cette ventilation imparfaite, mais providentielle, qui sauve cette famille d'une mort quasi certaine, c'est celle qui se fait par la cheminée mal close, par la toiture mal jointe, par les interstices des murs vieillissés et disloqués, par la température plus basse des pièces voisines inoccupées et qui passe à travers les cloisons, enfin et surtout celle qui se fait par le poêle géant qui, par son tirage, comme une pompe aspirante, soutire une partie du mauvais air intérieur de la maison, et appelle de l'extérieur, par toutes les fentes, un air plus pur et plus sain. Sans ces issues bienfaisantes, véritables soupapes de sûreté, par où se dégage le trop plein de l'air empoisonné qui remplit ces appartements, quelle vie, même la mieux chevillée, résisterait à tant de causes de dépérissement et de mort ?

Et cependant, cet état de choses se répète ainsi toutes les nuits pendant les sept longs mois de l'hiver. Durant le jour, les hommes que leurs travaux appellent et retiennent au dehors y secouent leurs malaises en respirant à pleins poumons l'air pur du ciel ouvert. Ils peuvent ainsi regagner pendant le jour ce qu'ils perdent pendant la nuit. Mais les vieillards, les femmes, les enfants ! ils n'ont pas cet avantage. Séjournant continuellement dans les mêmes appartements toujours clos et jamais aérés, ils sont par état condamnés à respirer le même air vicié, que vient quelquefois assainir un peu d'air du dehors, furtivement introduit par l'entre-bâillement de la porte de sortie, qui s'ouvre plus ou moins souvent.

Aussi, règle générale, voit-on à la campagne pendant l'hiver surtout, les hommes conserver assez bien leur vigueur et leur santé tandis que les vieillards, les femmes et les enfants présentent un aspect moins florissant. Ceux-ci se plaignent plus souvent de malaises et d'indispositions, et ils offrent parfois des symptômes marqués de faiblesse et de dépérissement. La maladie vient-elle à éclater dans le milieu où ils vivent, il n'est pas étonnant alors de voir les patients avoir moins de résistance contre l'invasion morbide, et, si ces malades traversent quelquefois la période critique, il n'est pas rare de voir leur convalescence être plus difficile et se prolonger outre mesure.

L'automne et l'hiver sont toujours de mauvaises saisons pour la famille du cultivateur, deux saisons de langueur, de souffrances et de maladies. En général, c'est pendant cette période que la santé y est moins bonne, surtout vers la fin de l'hiver, en Février et en Mars. Cet état de choses n'a rien qui doive étonner, pourtant il n'est que la conséquence légitime d'une infraction continue aux lois physiologiques de la vie humaine. Là où il n'y a pas une ventilation suffisante, l'air ne saurait être sain, et là où l'air n'est pas sain, la vie est en danger. Autrefois, dit un auteur, lorsqu'on vivait dans des maisons de *roseaux*, on avait une santé de *chêne* ; aujourd'hui que l'on habite dans des maisons de *hêne*, on a une santé de *roseau*. La raison en est bien simple, c'est que dans

les maisons de roseaux d'autrefois, l'air passait facilement du dehors au dedans et l'on vivait mieux ; et dans les maisons de chêne d'aujourd'hui, l'air ne passe plus, on y vit comme en vase clos ; c'est pourquoi l'air intérieur est toujours impur et l'on y vit mal.

Aussi, tout le monde, à la campagne, fatigué, épuisé par la longue réclusion de l'hiver, soupire-t-il ardemment après le retour du printemps qui va les rendre à la vie. Le printemps, c'est vraiment pour eux le libérateur qui, ouvrant à deux battants les portes de leur prison volontaire, va enfin y faire pénétrer l'air qui les sauve et en chasser les miasmes qui les tuent.

Et que l'on ne croie pas que ce soit là de l'exagération. Les statistiques viennent encore confirmer ce que nous venons d'exposer. On remarque, en effet, que les deux tiers de la mortalité annuelle parmi la classe agricole, correspondent justement à la période de réclusion hibernale, c'est-à-dire, depuis Octobre jusqu'à Avril. Pourquoi donc cette augmentation dans la mortalité pendant cette période néfaste ? N'y a-t-il donc là qu'une simple coïncidence ? Ou bien, faut-il y voir une relation de cause à effet, qui, sans être absolue, n'en est pas moins réelle ? Logiquement, nous sommes en droit de conclure qu'il y a entre ces deux faits un lien évident, ce serait mauvaise foi que de le nier. Nul doute qu'il faille tenir compte des maladies spéciales au climat et aux saisons, qui doivent entrer dans cette statistique comme causes de ces décès ; mais il faut admettre aussi que la vie intérieure contre nature, telle que se la fait le cultivateur pendant l'hiver, est une des causes puissantes de cette mortalité, soit directement soit indirectement. Comment en pourrait-il être autrement ? En suivant ses habitudes routinières, le cultivateur se prive lui et sa famille de l'air absolument nécessaire à l'entretien de la vie et de la santé. On n'enfreint pas impunément les lois de la nature et celle de l'hygiène.

De ce que nous venons d'exposer nous tirerons cette première conclusion : qu'on doit regarder comme un facteur de la mortalité excessive chez la classe agricole *le manque d'air vital suffisant dans l'habitation, surtout en hiver, et cela, par défaut d'aération et de ventilation convenables.*

Dr J. A. BEAUDRY.

L'ART DE RESPIRER

Quand voudra-t-on apprendre à respirer ?

On s'imagine bénévolement qu'on respire à merveille. Quelle illusion ! Nous respirons, presque tous, en dépit du sens commun. J'avance le fait et je vais le prouver.

On peut diviser l'humanité blanche en deux groupes distincts : les gens à visage coloré, les personnes à figure pâle.

Le premier groupe respire généralement d'une manière convenable : il est formé d'habiles sans le savoir. Les personnes à visage coloré ont le sang riche : elles font des inspirations suffisantes et sont douées d'une santé florissante. Les personnes à visage pâle respirent presque toutes très mal. On ne le leur dit pas assez,

il nous faut les en avertir. La respiration introduit dans le sang l'oxygène nécessaire à la combustion des matériaux ingérés. Pas d'air, pas de combustion. Conséquences : insuffisance des réactions physiologiques, médiocrité nuisible du sang, fonctions organiques pénibles, débilité, malaise, troubles nerveux, etc.

Les visages pâles s'en vont trouver le médecin et le pharmacien. Résultat de la consultation : absorbez des toniques, biftecks, côtelettes, viande saignante, régime au quinquina, au fer, à la noix vomique, à l'arséniate de strychnine, etc.

On s'y met, et, à moins d'être doué d'une grande imagination, on ne se trouve guère mieux au bout du compte. Les visages pâles restent pâles. O logique médicale ! Est ce qu'un poêle, bourré du combustible le meilleur, fonctionne si l'air lui manque ? Quelle que soit la qualité de l'alimentation ; pas d'air, pas de combustion interne et pas de guérison. On perd son temps et son argent.

L'air est le *pabulum vitae* par excellence ; jamais le médecin le plus éminent ne rendra les forces à son malade, s'il n'oblige celui-ci à absorber de l'air en abondance.

Je continue la comparaison : un foyer ne brûlera avec intensité que s'il est imprégné d'air, baigné littéralement dans l'oxygène.

Une personne affaiblie ne reviendra à la vie que si elle respire de l'air en excès.

Généralement, on tourne dans un cercle vicieux.

Les visages pâles sont faibles ; le sang circule mal dans l'organisme encombré de détritits inutiles et nuisibles, qui devraient être brûlés sur place.

Les combustions sont incomplètes. Or, c'est la combustion qui produit la force.

Pas de combustion, pas de forces.

Les forces manquent ; les inspirations du poumon sont faibles et manquent d'amplitude ; la quantité d'air introduite est réduite au minimum.

Le sang s'appauvrit en s'encombrant de détritits de toutes sortes : il s'altère. L'économie est atteinte. Et ainsi de suite, la fonction retentit sur la fonction et le corps perd sans cesse des forces. Vous aurez beau augmenter la dose des toniques, vous perdrez votre temps ; ils ne sont pas assimilés faute de combustion, faute d'air. Le remède ne se trouve pas dans une officine.

N'augmentez pas la dose du fer ou de la viande, augmentez la dose d'air. Apprenez à respirer.

Le poumon est un grand soufflet qui injecte l'air dans le sang. Ses parois sont très élastiques ; il ne travaille pas au maximum, si on ne l'oblige pas à travailler ; il ne fait que s'entr'ouvrir, alors qu'il devrait s'ouvrir en grand. De là le mal. On croit respirer, quand on ne fait que semblant de respirer.

Le poumon diffère du soufflet en ce sens que ses parois ne s'appliquent pas l'une contre l'autre.

Il reste toujours une dose d'air permanente, un résidu qu'on évalue à 1600 centimètres cubes. Une même quantité de 1000 centimètres cubes d'air reste encore après chaque expiration. Le volume du résidu d'air est doublé, afin que la pression à l'intérieur du poumon soit insuffisante pour faciliter le mouvement de

va-et-vient. Le poumon contient donc normalement 3200 centimètres cubes d'air. A chaque inspiration, un homme bien portant introduit en outre 480 centimètres cubes, presque un demi-litre d'air courant, d'air de rechange, pas davantage. A chaque inspiration, le renouvellement n'est donc que le huitième de l'air accumulé qui pénètre avant tout dans le sang.

On compte ordinairement de 16 à 26 inspirations par minute ; c'est donc dans ce laps de temps, de 7 à 10 litres environ qui passent par les poumons, soit, par 24 heures, de 10 à 14 mètres cubes. Le chiffre est notablement réduit chez les personnes faibles. Aussi, pour peu que l'air soit de mauvaise qualité, c'est-à-dire chargé de poussière, pauvre en oxygène actif, la dose d'air introduite devient insuffisante pour alimenter le sang et lui donner ses qualités vivifiantes. Le nombre des inspirations augmente, et le trouble dans les fonctions générales s'accroît. Le soufflet appelé poumon va vite et s'ouvre peu, il prend l'habitude de ne pas se développer, les muscles moteurs deviennent paresseux, et peu à peu la dose d'air qui pénètre dans l'organisme se réduit de plus en plus. L'acte fondamental de la vie, la respiration est atteinte. Est ce une vue de l'esprit, une théorie ou une réalité démontrée ? C'est une vérité absolue, et, en effet, les personnes qui le veulent, qui entraînent leurs poumons, qui exercent l'élasticité de ces organes peuvent inspirer par minute *deux fois* plus d'air que les personnes qui respirent par routine : on peut porter du simple au double la quantité d'air introduite dans l'organisme en 24 heures. La dose, insuffisante dans le premier cas pour produire la combustion des matériaux qui souillent le sang, devient assez grande pour rendre au liquide sanguin ses propriétés comburantes, et pour rétablir l'équilibre des fonctions. L'exercice musculaire, chez ceux qui n'y sont pas habitués, amène l'étouffement. C'est la conséquence de la plus grande rapidité du cours du sang, qui, revenant en abondance des veines dans le cœur droit, exige, pour traverser le poumon, des respirations plus fréquentes et plus longues. Il ne faut pas redouter ces premiers symptômes. Le poumon est d'autant mieux traversé par le sang que l'inspiration le développe davantage et ouvre son système vasculaire.

Or, l'habitude d'un exercice musculaire, gymnastique, course par exemple, a pour effet d'adapter graduellement la fonction respiratoire à la circulation plus rapide qui doit traverser le poumon. Le système respiratoire se modifie. Il se produit un accroissement énorme de l'amplification de la poitrine et un salutaire ralentissement des mouvements thoraciques.

Par conséquent, au lieu de charger l'estomac de médicaments inutiles et même nuisibles, augmentons la dose d'air qui est indispensable au bon fonctionnement de nos organes, par un exercice thoracique judicieusement choisi : activons la combustion, purifions ainsi le sang : nous assimilerons mieux ; les forces reviendront et avec elle la santé.

C'est pourquoi nous ne cesserons de répéter : Apprenons à respirer ; le régime tonique par excellence, c'est l'air, toujours l'air, car sans l'air nous ne pouvons digérer ce que nous mangeons, et le meilleur des aliments reste sans effet. De l'air pur et des inspirations larges et profondes, voilà ce qu'il faut recommander avant tout aux visages pâles.

H. DE PARVILLE.

La chasse au logis

Quel logement aurons-nous ? Telle est la question que se posent depuis un mois des milliers de locataires en quête de logis. Question sérieuse et importante ! plus sérieuse et plus importante qu'on le croit ordinairement. Trouver un logis, c'est chose commune et facile ; mais trouver un *bon* logis, c'est plus difficile. C'est quasi tout un problème, et de la solution de ce problème dépend le bien être, voire même le bonheur de la famille. Etre bien logé sous tous les rapports, n'est-ce pas la moitié du charme de la vie ?

Le choix d'un logis n'est donc pas, comme on le pense communément, une simple affaire de bourse ou de goût. Il y a en jeu d'autres considérations plus sérieuses. C'est, j'oserais dire, une question vitale. En effet, se bien loger est, à certains égards, plus important que de se bien vêtir ; car l'habitation dans laquelle l'homme demeure, c'est son vêtement extérieur, et il doit plus à la protection d'un bon toit qu'à la protection d'un bon vêtement. Le logis, c'est le foyer de la famille, c'est pourquoi il doit, avant tout, être sain et hygiénique ; car la famille doit pouvoir y trouver la vie, et non la maladie ou la mort.

Et cependant, combien en est-il qui réfléchissent d'une manière attentive en faisant le choix d'un logis ? Un très grand nombre, pour ne pas dire la grande majorité choisissent un logis par la seule considération qu'il est bon marché, et, ils croient avoir fait une excellente affaire lorsqu'ils ont économisé quelques piastres sur le prix de leur logement. D'autres fixent leur choix sur tel logis, simplement parce que la disposition intérieure leur plaît ou accommode la famille. Quelques-uns se logent à tel endroit, parce qu'ils se rapprochent de leurs affaires, ou qu'il se trouve situé sur telle rue qui leur plaît. Un certain nombre, choisit son logis, au point de vue de l'Hygiène, parce qu'il est sain, c'est la petite minorité.

Pourquoi remettez-vous votre logement, demande-t-on au locataire anxieux de trouver mieux ailleurs ? Le prix du loyer est trop élevé, répond-il ; le logement est trop froid, il me coûte trop cher de chauffage ; il y a trop d'escaliers, je cherche un plain pied ; la rue est trop tranquille, personne n'y passe, je préfère aller sur une rue plus mouvementée ; et autres raisons semblables. Combien y en a-t-il qui vous diront qu'ils cherchent gîte ailleurs parce que celui qu'ils habitent est malsain et met leur santé en danger ? Bien peu, car bien peu connaissent ce qui constitue véritablement un logis sain. L'idée vague qu'on s'en fait généralement empêche d'apprécier tous les avantages de l'habitation réellement saine. Et pourtant, un logis hygiénique est une chose, ce me semble, que l'on devrait apprécier à l'égal de la santé elle-même.

La santé ! n'est-ce pas le premier bien de la famille, la base de son bien-être et de toutes ses jouissances. La santé, hélas ! on n'en connaît vraiment le prix que lorsqu'on ne l'a pas ou qu'on ne l'a plus. Et cependant, en cherchant un logis, qui songe à l'examiner au point de vue le plus important, celui de la santé. Ce n'est que lorsque le logis choisi est occupé depuis plusieurs mois, que l'on s'aperçoit des défauts qui existent, que l'on reconnaît les dangers de la mauvaise position que l'on s'est faite. Mais il est trop tard. On a tout accepté sans examen, il faut

tout souffrir sans se plaindre. Le rhumatisme, la diarrhée, la diphtérie, les fièvres, sont alors le triste châtement de votre ignorance ou de votre coupable négligence. N'allez donc pas à l'aveugle dans une affaire où il y va de votre repos, de votre santé et de votre vie même. Choisissez avec prudence et discernement le logis qui doit abriter votre famille.

Pour vous guider dans ce choix, suivez les salutaires conseils que vous donne à ce sujet l'Hygiène. Or voici ce qu'elle vous recommande.

Lorsque vous voudrez connaître un logement, visitez-le pendant le jour, préférentiellement l'après midi et un jour qu'il fait soleil. Ne craignez pas de l'examiner dans tous ses coins et recoins. Ne vous dispensez jamais de cet examen important, sous prétexte d'incommoder ou d'être trop indiscret. Ne prenez jamais un logis sur parole et sans le voir. Jugez par vous-même si toutes les chambres sont assez grandes, faciles à aérer, bien ventilées, bien éclairées pendant le jour, et pouvant recevoir la lumière du soleil. Fuyez les logis où vous trouverez des chambres noires. Souvenez-vous que là où n'entre pas la lumière habitent la langueur et la mort.

En règle générale, évitez les sous-sols. Choisissez de préférence "un haut", si vous n'occupez pas une maison entière. Toutefois si vous êtes dans la nécessité de prendre "un bas" choisissez-le là où le sous-sol, bien éclairé partout, n'a que 12 ou 18 pouces en terre avec un drainage parfait et un fond en ciment. C'est le moins que vous puissiez exiger. Le sous-sol qui ne remplit pas ces conditions est une source de rhumatismes et d'autres maladies pour ceux qui sont condamnés à y passer leur vie.

Ne craignez pas de visiter les water-closets et les bains, deux choses importantes. Si, en pénétrant dans ces endroits, il vous monte au nez une odeur particulière d'appareils mal entretenus, soyez sûr qu'il n'y a pas de ventilation. Si l'odeur a quelque chose de plus caractérisé encore, vous pouvez être certain que le drainage est défectueux. Percevez-vous ces odeurs répandues dans la maison ? soyez convaincu que la maison est inhabitable, à moins d'être convenablement réparée. Le mauvais drainage et l'absence de ventilation sont les deux plus terribles ennemis de la santé; ils ont pour compagnes habituelles la diphtérie et la fièvre typhoïde. Informez-vous s'il n'y a jamais eu de cas de ces deux maladies dans la maison, si les malades en sont morts, s'il y a eu désinfection, la chose en vaut la peine. Si l'on vous répond affirmativement, faites votre choix ailleurs. Informez-vous encore si les murs du logis ne deviennent pas humides à certains temps de l'année. L'humidité est une grande cause de malaise et même de maladie.

S'il y a une cave, voyez vous-même quelle profondeur elle a; voyez s'il y a des eaux stagnantes provenant de la filtration des terrains avoisinants. Jetez un coup d'œil dans la cour; examinez si elle est spacieuse, si le soleil y descend. Ayez en horreur les cours situées comme au fond d'un puits à cause de l'élévation des murs voisins, et où ne pénètre jamais le soleil. Assurez-vous s'il y a un drain dans cette cour, afin que les eaux n'y croupissent jamais. Evitez les petites cours en commun, et surtout celles où existe encore la fosse d'aisances fixe.

Quand, après examen fait, vous aurez trouvé un logis qui remplisse toutes ces conditions, remerciez Dieu d'avoir trouvé cette chose si rare, et concluez sans mar-

changer le prix. Quelque prix en effet, que vous donniez, vous serez toujours gagnant. Mieux vaut encore payer plus cher un logis où l'on est rarement malade, que de payer bon marché un logis où le malaise et la maladie règnent d'un bout de l'année à l'autre. Il coûte encore moins cher de prévenir les maladies que d'avoir à les guérir. Cette vérité est proverbiale chez les Anglais : *an ounce of prevention is worth a pound of cure*. Je comprends qu'il y en ait qui soient réfractaires à l'évidence de cette argumentation, pratiquement parlant du moins ; mais que ceux qui ont vécu dans des logis malsains calculent ce qu'ils ont fait passer dans la caisse de leur médecin, et ils verront quel prix leur a coûté le loyer de leur maison soi-disant à bon marché.

Je ne plaide pas ici en faveur du propriétaire ; au contraire, je défends les intérêts bien entendus du locataire. Je veux le protéger contre la taxe imposée sur sa santé, sa vie même par le propriétaire sans scrupule. Mon vœu serait de voir les propriétaires forcés de construire toujours des logis sains, selon les lois de l'Hygiène, et ces constructions soumises au contrôle et à l'approbation du Bureau d'Hygiène. Tout serait alors pratiquement pour le mieux ; les petits logements, les trous à bon marché, condamnés par le bon sens et par la loi, disparaîtraient, et il ne resterait plus que des habitations acceptables à un prix raisonnable. Le luxe serait alors la seule différence dans les taux du loyer. Partout, l'habitation serait saine, et l'on ne craindrait pas de choisir indifféremment. La santé serait protégée également dans toutes les maisons. Ce serait vraiment l'âge d'or de l'Hygiène. D'ici là, estimons encore à prix d'argent la valeur d'une bonne maison au point de vue sanitaire. Ne lésinons pas lorsqu'il s'agit de sa santé et de celle des siens, et payons sans murmurer. Au reste, chacun y aura son bénéfice : le propriétaire aura l'argent, c'est vrai, mais vous aurez en échange la santé, qui vaut mieux que l'argent.

Dr B.

NOTES D'HYGIENE

LE LAIT

Le lait est l'aliment complet par excellence. Seul, il suffit à l'entretien de la vie chez l'homme. Il constitue la principale nourriture de l'enfant. Il est aussi un médicament précieux dans un grand nombre de maladies. Mais se procurer un bon lait est un des problèmes qui intéressent le plus l'hygiène.

Il faut, avant tout, que les vaches vivent au grand air, que leurs étables soient vastes, aérées et bien propres, que leur nourriture soit saine, composée d'herbages et de fourrages irréprochables.

Les vaches qui vivent en stabulation, qui sont mal soignées et mal nourries, donnent toujours un lait de qualité suspecte. Les résidus de distillerie et autres produits fermentés exercent une influence dangereuse sur le lait.

Dans les villes, il n'est pas rare de voir des vaches renfermées dans des étables étroites, mal aérées, et nourries en partie avec des résidus de substances alimentaires. Dans ces déplorable conditions les vaches deviennent souvent

tuberculeuses. Ce fait est bien connu des hygiénistes, mais les laitiers n'en continuent pas moins à distribuer aux habitants des villes du lait de mauvaise qualité.

La conclusion à tirer, au point de vue pratique, serait de connaître les laitiers qui fournissent des laits réellement purs, conformes aux données de l'hygiène.

MIASMES ET MICROBES

Les miasmes sont des émanations qui s'exhalent des matières animales ou végétales pour se répandre dans l'air ambiant. On a cru pendant longtemps que les miasmes étaient les seuls agents de contagion d'un grand nombre de maladies. Mais, aujourd'hui, la découverte des microbes a rejeté au second plan les théories miasmiques.

On désigne aussi sous le nom de miasmes les gaz plus ou moins délétères qui émanent des corps en pleine activité vitale ou en décomposition. On croit encore que ces gaz peuvent déterminer des maladies chez les personnes qui les respirent. Mais, un jour, la science biologique nous dira si ces gaz renferment en eux-mêmes quelques-uns de ces microbes qu'on retrouve aujourd'hui partout.

POUR L'INSTRUCTION DES ENFANTS

On lit dans "*l'Hygiène Pratique*" les conseils pratiques qui suivent :

" Ne pas faire relire vingt fois une leçon à un enfant ; mais la lui expliquer d'abord, la lui faire lire une fois ensuite, puis la lui faire réciter, en l'aidant naturellement beaucoup. Recommencer jusqu'à ce qu'il la sache, mais se bien garder de la lui faire relire à satiété, ce qui ne sert absolument à rien.

" Faire apprendre les leçons le soir : la nuit passe là-dessus et elles se casent toutes seules dans le petit cerveau.

" Ne pas s'inquiéter, surtout, si les tout jeunes enfants n'ont pas de mémoire : elle se formera comme le reste, tout naturellement, et d'autant mieux qu'on ne cherche pas à la surmener."

LE MICROBE DE LA GRIPPE

Depuis quelques mois, il s'est fait beaucoup de bruit, surtout dans la presse extra-scientifique, autour de la grippe, qui n'en continue pas moins sa marche rapide à travers le monde. Maintenant que le calme s'est fait un peu partout, la grippe est traduite devant le tribunal de la science. Alors de se demander :

S'agit-il d'une maladie microbienne ?

Des faits observés en même temps, à Paris par MM. Vaillard et Vincent, et à Berlin par M. Rubbert, nous font supposer que la grippe est une maladie qui a son microbe spécifique. Aussi la grippe, par cette découverte biologique, aurait un caractère infectieux, par diffusion atmosphérique. C'est un point qui demande des études nouvelles et une confirmation scientifique.

UN MOYEN D'ARRÊTER LE ROQUET

Le docteur Dresch conseille le procédé suivant :

“ Il y a longtemps que j'applique sur moi et les miens un moyen bien simple d'arrêter le hoquet. On est quelquefois fort embarrassé en présence d'un hoquet rebelle, symptôme par lequel la liste des traitements conseillés est aussi longue que compliquée. Je n'ai pas découvert ce moyen bien simple. Le voici dans tous les cas tel quel : fermer avec le bout de ses doigts les oreilles, en exerçant une certaine pression ; boire en même temps, à petites gorgées, un liquide quelconque qu'une personne vous présente, d'une manière commode, dans un verre ou une tasse. C'est tout. Le hoquet cesse instantanément.”

UNE QUESTION SCOLAIRE

On ne saurait croire l'influence bonne ou mauvaise qu'exercent sur la digestion les idées souriantes, tristes ou sérieuses, présentes à l'esprit au moment du repas. Ainsi, il faut faire trêve avec les occupations sérieuses de l'esprit, et se livrer à une conversation gaie et aux éclats de rire. C'est pourquoi nous demandons, au nom de l'hygiène, que, dans les pensionnats, les élèves soient autorisés à causer entre eux pendant les repas.

La gaieté et la sobriété sont les fidèles garanties d'une bonne digestion.

DR J. I. DESROCHES.

AVIS AUX MÈRES

DE LA MANIÈRE DE GOUVERNER LES PETITS ENFANTS

Quelques soins que l'on prenne des enfants, la nature les a assujettis à beaucoup de maux, dont on ne peut les garantir. Il est aisé de juger, par ce qu'ils souffrent, étant le mieux soignés, combien ils sont dignes de pitié lorsqu'ils sont négligés. Si on ne peut leur épargner tout à fait les douleurs, il faut du moins tâcher d'en diminuer l'activité et les dangers, et on le peut en les nourrissant soi-même. Lorsqu'ils ont été bien soignés, qu'ils ont leurs vingt premières dents, qu'ils commencent à parler, et qu'ils marchent seuls, c'est alors qu'ils sentent le plaisir d'exister. C'est le temps où ils sont délivrés de toutes les douleurs du premier âge, et celui de la vie qui paraît le plus exempt de peines physiques et morales. Puissent les parents laisser jouir en paix ces petites créatures du repos que la nature leur accorde pendant plusieurs années, pour les laisser s'accroître, se fortifier le tempérament et les organes. Pourquoi les chagriner, leur ôter leur liberté, et contrarier leurs petits goûts par des instructions précoces et inutiles alors.

Les personnes qui se hâtent d'apprendre à lire, à écrire à leurs enfants, qui chargent leur mémoire de choses qu'ils récitent ridiculement, sans les entendre, ou en y attachant un sens faux, s'avoueront à elles-mêmes, si elles veulent y faire attention, qu'il entre beaucoup d'amour-propre dans leur conduite. Elles sont pressées de faire briller l'esprit et la mémoire de leurs enfants.

Il serait à souhaiter qu'on fit consister l'espèce de vanité qu'on tire de ses enfants, dans les avantages de la force, de l'adresse, de l'agilité, de la bonne santé et de la belle forme du corps. Tous ces avantages, sans lesquels on ne peut jouir d'aucun autre, influenceront en bien sur tous les événements de la vie ; au lieu que les instructions précoces fatiguent les faibles organes des enfants, en retardent le développement, et énervent, par conséquent, les opérations de l'esprit. On craint, dit-on, qu'ils ne s'accoutument à l'oisiveté. Laissez un enfant bien portant jouir de sa liberté, et vous verrez qu'il s'occupera toujours. Ses yeux sont pour lui une source d'occupation continuelle et agréable. Ils lui apprennent plus de choses qu'on ne pense. Il compare ce qu'il fait avec ce qu'il a fait, il acquiert de l'expérience, de l'adresse, son tact s'essaye et se forme. Un enfant qui aura été libre sera moins emprunté pour tout ce dont on voudra lui donner des idées ensuite, que ceux qui auront toujours été contrariés et gênés dans leurs penchants inspirés par la nature. Comme les enfants se portent tout entiers à leurs jeux, comme ils y sont très attachés, on pourra se servir de leur goût, même pour les amusements, pour les tourner insensiblement vers les objets utiles, surtout si on sait leur faire sentir que leur bonheur augmente en proportion des progrès qu'ils font dans les connaissances qu'on veut leur donner. Le grand point est qu'ils soient persuadés de la nécessité de faire ce qu'on désire qu'ils fassent. Ils apprennent alors, à l'âge de dix ans, plus de choses en deux mois qu'ils n'en apprennent en deux ans lorsqu'ils n'ont que quatre ou cinq ans.

On se tourmente beaucoup pour apprendre aux enfants des choses souvent inutiles, et qui font quelquefois prendre à leur esprit une tournure très opposée à celle qu'il serait à désirer qu'il eût. On les persécute, on les contrarie, on veut enfin les modifier à l'âge de trois ou quatre ans, comme on l'est soi-même à trente ou à quarante. Est-on juste, est-on raisonnable en se conduisant ainsi ? Qu'arrive-t-il de là ! Les enfants deviennent mutins, opiniâtres et faux, ou s'ils se soumettent au joug qu'on leur impose, leur tempérament en souffre ; les opérations physiques de leur corps sont altérées, souvent suspendues, et ils finissent par être délicats et valétudinaires. On ferait bien mieux de les laisser en repos, et d'attendre que leurs organes fussent assez fortifiés, pour supporter un genre de tension auquel la nature se refuse jusqu'à un certain point dans les premières années d'un enfant. Je pense, et c'est d'après l'expérience, qu'on ne doit point contraindre les enfants à apprendre des choses qui exigent de leur part de la contention, avant qu'ils aient fait leurs dents de sept ans.

Mais, dira-t-on, que faire des enfants pendant leur sept ou huit premières années ? Qu'en faire ? Les laisser jouer, se fortifier et profiter du seul temps de leur vie où ils puissent être heureux. Il faut s'attacher, dans ces premières années, à former leur cœur et leur jugement, en ne faisant que des actions bonnes et honnêtes devant eux, et en ne leur disant que des choses vraies. Si l'on veut se donner la peine de faire attention à leurs jeux, à leurs petits penchants, et de satisfaire leur curiosité naturelle, on sera étonné des occasions multipliées qu'on aura de leur faire prendre de bonnes habitudes, et de leur donner des idées exactes d'une infinité de choses. En se conduisant ainsi avec eux, on les amènera insensiblement au

point de sentir que pour être heureux, il faut se mettre en état de faire quelque chose d'utile pour soi et pour les autres, et de désirer enfin d'acquérir les connaissances qui rendent les hommes recommandables.

Je n'ai vu que trop de victimes de la précipitation des parents à faire instruire leurs enfants. Les nerfs attaqués, les obstructions, les maladies aiguës, l'épuisement et la mort, sont souvent les suites funestes de cette précipitation."

Mme LEREBOURS.

L'enseignement de l'hygiène

Nous donnons ici les conclusions votées par le Congrès international d'hygiène et de démographie de Vienne, en 1887, relatives à l'enseignement de l'hygiène dans les écoles élémentaires, secondaires, des arts et métiers, des filles, des séminaires laïques et ecclésiastiques. Son opportunité. Ses limites.

"1.—Il est du devoir de l'Etat de préparer les populations à coopérer à l'hygiène publique en les initiant à la connaissance des règles fondamentales de l'hygiène, attendu qu'il y a un intérêt général pour les nations à sauvegarder la santé et la valeur productive des habitants.

"2.—Il faut introduire dans les écoles primaires des deux sexes, un enseignement élémentaire ayant trait à la structure et aux fonctions du corps humain, ainsi qu'aux conditions essentiels de la conservation de la santé. Cet enseignement, surtout indispensable aux jeunes filles, portera sur les conditions de la salubrité de l'habitation, et sur les soins que réclament l'alimentation et la propreté corporelle.

"3.—Dans ce but, il y a lieu d'introduire dans les écoles normales un enseignement plus élevé de l'hygiène, et de l'hygiène scolaire en particulier, donné par des médecins hygiénistes, et basé sur des notions indispensables de biologie.

"Cet enseignement obligatoire serait consacré par un examen.

"Cet enseignement pourrait être donné pendant les vacances aux mères déjà en fonction.

"4.—Il serait désirable qu'on rattachât peu à peu, dans les Collèges, l'enseignement de l'hygiène à celui des sciences naturelles, en se basant sur celui qui a été donné dans les écoles primaires, en évitant de surmener les élèves.

"Cet enseignement est indispensable dans les écoles supérieures de filles.

"5.—Il serait désirable d'introduire, dans les séminaires et dans les facultés de théologie, un enseignement concis des principes fondamentaux de l'hygiène, et d'exiger un examen de capacité sur ce point.

"6.—Un enseignement spécial sera donné dans les écoles professionnelles et industrielles.

"7.—Il est absolument indispensable que l'hygiène (expérimentale et appliquée] soit matière obligatoire et d'examen pour tous les médecins. Dans ce but, les facultés de médecine devront toutes être pourvues de chaire et de laboratoires d'hygiène.

"8.—L'enseignement de l'hygiène, surtout sous les points de vue technique et industriel, est nécessaire dans les écoles d'ingénieurs et d'architectes, et doit être consacré par des examens de capacité pour l'obtention du diplôme.

"9.—Il est nécessaire d'instituer des cours spéciaux d'hygiène expérimentale et appliquée pour les médecins qui voudront devenir fonctionnaires de la médecine publique. Ces études de perfectionnement, dans l'hygiène surtout, seront précédées de l'obtention du diplôme de docteur en médecine."

Il serait à souhaiter que l'hygiène au Canada prit sa place au programme de l'enseignement scolaire. C'est pourquoi nous publions les vœux du Congrès de Vienne qui peuvent très bien servir de programme pour l'enseignement de cette science.

Dr D...

Catechisme d'Hygiène privée

On lit dans l'HYGIÈNE PRATIQUE de Paris ;

L'hygiène et la morale, indissolublement unies, constituent les bases véritables de toute éducation. Si l'hygiène du corps est indispensable, l'hygiène de l'âme ne l'est pas moins, la santé de ces deux éléments constitutifs de l'homme formant le bien le plus précieux dont nous puissions jouir ici-bas.

Cette indiscutable et sage maxime, que le poète latin résumait, si justement, dans son *Mens sana in corpore sano*, nous la retrouvons, développée tout aussi clairement, dans un petit opuscule fort intéressant que nous adresse notre confrère et ami, le Dr Desroches, dont le nom est intimement lié à toutes les questions d'hygiène qui intéressent ce pays ami, que nous avons laissé de l'autre côté de l'Atlantique, le Canada.

Pensant avec juste raison que les sentences dogmatiques des *Traité*s sont trop savantes pour les enfants, voire quelquefois même pour les parents, le Dr Desroches a voulu présenter à M. Tout le Monde, qui a plus d'esprit... surtout que M. de Voltaire, un petit livre classique, où seraient exposées, d'une manière simple concise et méthodique, les notions les plus indispensables de l'hygiène. Son *Catechisme d'hygiène privée*, dont le titre seul exprime l'idée de son travail, avec ses questions et ses réponses, remplit admirablement le but qu'il s'était proposé, et servira particulièrement et utilement aux enfants pour leurs exercices de lecture et de mémoire.

Nous ne pouvons résister au plaisir d'en reproduire quelques passages à l'intention de nos chers lecteurs. Ils leur démontreront, mieux que toute analyse, comment notre confrère a su mettre en pratique le : "Connais-toi toi-même," du grand philosophe grec.

La définition qu'il donne de l'hygiène, de son but et de son utilité est des plus faciles à retenir.

"L'hygiène est la science qui enseigne les moyens de conserver la santé et

d'éviter la maladie. Son but est de rendre l'homme meilleur. L'homme ne trouve pas, comme l'animal dans ses instincts, le principe et la règle de ses actes. Il est obligé de s'adresser à sa raison, à son intelligence, comme à des guides expérimentés pour cheminer plus sûrement dans la vie. C'est pourquoi l'hygiène lui enseigne l'usage sage et modéré qu'il doit faire de toutes ses facultés, pour rendre charmantes les heures de la vie. Ainsi le but de l'hygiène est de prévoir le mal pour le prévenir. L'enseignement de l'hygiène constitue donc une nécessité qui s'impose dans notre état de civilisation, et l'un des moyens les plus efficaces de relever notre race, et de préparer des hommes forts et intelligents, partant, utiles à la société."

Le Dr Desroches décrit, en ces termes, clairs, précis et simples, l'hygiène rurale :

"Le séjour à la campagne offre un milieu bien autrement sain que celui de la ville. L'air y est plus abondant, et il est chargé d'électricité, ce qui le rend plus tonifiant et plus vivifiant. A la ville, au contraire, la grande agglomération humaine, l'entassement des logements, la présence d'usines de toutes sortes, corrompent l'atmosphère, et font regretter au citadin la campagne, le ciel ouvert, le temple de la nature. L'hygiène de la campagne l'emporte singulièrement sur celle de la ville."

N'est-ce pas là de la bonne et pratique hygiène, de celle que nous préconisons dans ces colonnes, et que l'on peut appliquer partout et toujours? Nos compliments les plus sincères, au nom de nos lecteurs, mon cher confrère Desroches. Vos conseils seront suivis, parce qu'ils sont simples : votre livre sera lu, goûté, et compris, parce qu'il est simple. De combien peu d'ouvrages scientifiques pourrions-nous en dire autant ?

J. DE PIETRA SANTA.

Comment la picotte s'est introduite dans une fabrique de papier.—Le *Sanitarian* rapporte ce qui suit : Sur 80 femmes employées dans une fabrique de papier à Windsor Cocks, Connecticut, deux sont tombées malades de la picotte. Cet événement a jeté l'épouvante parmi le personnel de la fabrique, et aussi parmi la population de la petite ville, effrayée par la crainte de voir le terrible fléau se propager. Il paraît très probable que la maladie a été apportée par des chiffons importés d'Egypte. Cependant les propriétaires de la fabrique nient la possibilité de ce fait, affirmant que ces chiffons ont été désinfectés avant le déchargement du vaisseau qui les a apportés. Il serait intéressant autant qu'important, ajoute le même journal, de connaître de quelle manière on a fait cette désinfection. Une enquête à ce sujet donnerait peut-être lieu à des révélations piquantes sur le peu de précautions que l'on prend en général pour protéger le public contre les dangers que lui font souvent courir les importations trop peu contrôlées des produits étrangers.

QUESTIONS ET REPONSES

Le Couvent de..... nous pose la question suivante :

Combien d'élèves peut-on loger *hygiéniquement* dans un dortoir de 57 pieds de long sur 39 pieds de large et 11½ pieds de haut ?

Comme la réponse à cette question intéresse non seulement une maison d'éducation en particulier, mais encore toutes celles où l'on reçoit des internes, nous croyons devoir la donner publiquement dans notre Journal. Cette réponse qui est basée sur les données actuelles de l'Hygiène pratique, pourra aussi rendre un grand service dans les nouvelles constructions de dortoirs, où l'Hygiène a certainement son mot à dire pour la protection de ceux qui y passent le tiers de leur existence.

RÉPONSE.— Pratiquement, le calcul à faire pour connaître le nombre *d'adultes* qui peuvent, sans enfreindre les lois de l'Hygiène, dormir dans un appartement donné, se résume dans la formule suivante :

Longueur x largeur x hauteur de l'appartement,

300 plus 30

En appliquant cette formule aux dimensions données plus haut, nous aurons :

$$\frac{57 \times 39 \times 11\frac{1}{2}}{300 \text{ plus } 30} = \frac{25564\frac{1}{2}}{330} =$$

77 adultes plus un enfant au-dessous
de 10 ans.

La formule que nous donnons se rapprochera d'autant plus des lois de la véritable Hygiène :

1. Que les systèmes de ventilation et de chauffage seront plus parfaits;
2. Que la hauteur de l'appartement sera plus près de 12 pieds;
3. Que les occupants seront plus jeunes adultes.

D'après des calculs faits avec le plus grand soin, on a trouvé que 300 pieds cubes d'espace suffisent, en moyenne, pour le sommeil d'un adulte, et que deux enfants au-dessous de 10 ans peuvent compter pour un adulte au-dessus de 15 ans. Les 30 pieds cubes dont il est fait mention en plus dans la formule, représentent l'espace cubique occupé par le corps de la personne, son lit, ses fournitures et son petit mobilier.

CHRONIQUE DE L'HYGIENE EN EUROPE

Relativement à l'importance des excréments humains au point de vue de l'agriculture et de l'économie nationale en général, Heiden Pommritz observe, dans le *Gesundheit*, que la perte en numéraire de la valeur des corps contenus dans les fèces et jetés dans les rivières ou perdus, se chiffre par des millions de francs. Si l'on utilisait les excréments pour l'agriculture, des bénéfices considérables seraient produits et les plantes viendraient bien mieux. La preuve en est faite par la Chine et le Japon qui utilisent ainsi leurs matières fécales.

Au Congrès vétérinaire, les conclusions suivantes, relatives à l'inspection des viandes, ont été adoptées à l'unanimité. Nous les relatons d'après l'*Union médicale*. 1° Il est indispensable d'imposer partout une inspection vétérinaire des viandes de boucherie ; 2° Il y a lieu de poursuivre la suppression des abattoirs particuliers et leur remplacement par des abattoirs publics qui pourraient au besoin servir à plusieurs communes limitrophes ; 3° L'introduction des viandes foraines dans les communes ne peut avoir lieu sans un examen préalable fait par un vétérinaire ou sous son contrôle ; 4° Toutes les viandes doivent être estampillées ayant leur sortie de l'abattoir, y compris celles destinées à la troupe ; 5° Dans l'armée, l'inspection des viandes doit être faite par les vétérinaires militaires, ou, à leur défaut, dans certaines garnisons, par le vétérinaire civil.

La *Loire médicale* relate les observations du Dr Engelmann sur la

transmission de la tuberculose par les logements. Dans une cité ouvrière où habitent de nombreux souffleurs de verre, l'auteur a vu se succéder dans le même logement beaucoup de familles qui aiment le changement. Il constata que, dans un de ces logements, la tuberculose était fréquente, tandis qu'elle était rare dans le reste de la cité. L'enquête lui démontra que cette fréquence existait depuis que deux personnes étaient mortes de la tuberculose dans ce logement. Les bacilles subsistaient dans la chambre, et les nouveaux locataires étaient infectés ; ce qui prouve la nécessité d'une bonne désinfection.

Selon le *Chemiker Zeitung*, on a constaté que plusieurs cas d'épidémies de fièvres typhoïdes, dans le canton de Lucerne, doivent être attribués à la consommation d'un lait de beurre, que les fabricants de fromage ont fourni aux marchands de lait. L'eau, ajoutée au lait pour la fabrication du fromage, était la cause de l'infection du lait.

La *Gazette médicale de Paris* publie le mouvement de la population en France pendant l'année 1888 ; nous en extrayons les chiffres suivants :

En 1888, il a été enregistré 276 848 mariages, 4 078 divorces, 882 639 naissances et 836 867 décès. L'excédent des naissances sur les décès a été de 44 772 individus ; en 1887, il avait été de 56 536.

Les mariages diminuent chaque année ; le taux actuel est 7,2 pour 1 000 au lieu de 7,5 des années précédentes. Les divorces augmentent. Les naissances décroissent (16 795 en moins d'1887). Les naissances naturelles augmentent ; le taux était de 7,5 0/0 en 1881 ; 8 0/0 en 1885, et maintenant 8,5 0/0. Le taux

de la mortalité est de 21,9 pour 1 000, en diminution sur celui des années précédentes.

A Sheffield on a récemment fait l'essai d'un nouveau pavage dû à M. E. Hill. Le sol est creusé, puis on place une couche de béton et une d'asphalte. Sur cette fondation, on aligne des rangées de sabots en fonte (petite colonnette de section cruciforme et à base circulaire). Entre ces sabots se trouvent des vides rectangulaires dont chacun reçoit un pavé de bois. On verse dans les joints du brai chaud, qui fait de tout cet ensemble une seule masse.

Le poivre est toujours une substance que les marchands aiment à falsifier, car elle se vend cher. Aussi trouvons-nous dans, la *Revue internationale des falsifications*, la communication du Dr H. Weller relative à une nouvelle falsification de ce produit. Le poivre noir en

grains était mélangé de petits points plus denses et un peu moins foncés. Leur analyse indiqua la présence d'oxyde de fer, d'alumine et d'acide phosphorique, mélange sans valeur. La falsification est très bien réussie, car il est difficile de distinguer les grains artificiels des grains naturels.

Cette même revue nous apprend qu'aux Etats-Unis, 35 o/o du saindoux est falsifié avec de l'huile de coton et de la stéarine de bœuf. La maison Armour et Cie produit annuellement 270 000 quintaux de saindoux raffiné. Pour obtenir ce résultat, elle se sert de 120 000 quintaux d'huile de coton et 30 000 quintaux de stéarine ! En Suisse, le saindoux arrive falsifié des Etats-Unis, où la production est considérable. Il est donc urgent que l'importation de ce produit soit interdite, ou soumise à un examen très sérieux.

A. HAMON.

CONDITIONS DU JOURNAL

Tout ce qui concerne la rédaction du journal doit être adressé au Dr J.-I. DESROCHES, Boite 2927, Bureau de Poste, 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.

Pour tout ce qui regarde l'administration, s'adresser au Dr J.-A. BEAUDRY, 76, rue St-Gabriel, Montréal.

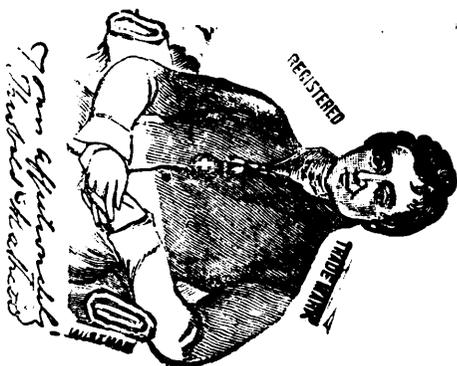
Le *Journal d'Hygiène Populaire* est la seule revue d'hygiène publiée en langue française au Canada. Il offre des avantages exceptionnels à ses annonceurs. Cet organe de publicité pénètre dans la presque totalité des paroisses de la province de Québec, dans la plupart de nos maisons d'éducation ; il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

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

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

Dr J.-I. DESROCHES, Propriétaire.

LE REMÈDE DU
PERE MATHIEU !



L'ANTIDOTE DE L'ALCOOL ENFIN TROUVÉ !

ENCORE UNE DÉCOUVERTE !

LE REMÈDE DU PERE MATHIEU

guérit radicalement et promptement l'intempérance et détruit tout désir des liqueurs alcooliques. Le lendemain d'une fête ou de tout abus des liqueurs entrainées, une seule cuillerée à thé fera disparaître entièrement la dépression mentale et physique. C'est aussi un remède certain pour toute Fièvre, Dyspepsie, Torpeur du Foie, ayant une cause autre que l'intempérance. *Vendu par les Pharmaciens, \$1.00 la bouteille.*

S. LACHANCE, seul propriétaire,

1538 et 1540 Rue Ste-Catherine, Montreal.

MASON FONDÉE EN 1859.

HENRY R. GRAY,

CHIMISTE-PHARMACIEN

122, - RUE ST-LAURENT, - 122
MONTREAL.

Médecins, Hôpitaux, Dispensaires, Couvents, Collèges, Universités, etc., fournis de Drogues, Appareils chimiques à conditions libérales, au prix du gros, qualité garantie.

Guerison Souvent et Amélioration Toujours

— DE —

**LA CHORÉE, DE L'HYSTÉRIE,
DES CRISES NERVEUSES, DE LA DANSE DE ST-GUY**

Du Nervosisme qui fatigue si souvent

LES FEMMES AU MOMENT DE LA MENSTRUATION
ET DE

L'ÉPILEPSIE

PAR LES

DRAGÉES GELINEAU

Cette médication est en vente dans les principales pharmacies du Canada et chez

J. MOUSNIER Pharmacien

A SCEAUX, près Paris, FRANCE.

Dominion Ice Company

JOS. BERNIER, *Président.*

J. D. OLIGNY, *Gérant*

GUST. DESTROISMAISONS, *Secrétaire.*

FABRIQUE,
GLACIÈRE
& BUREAU :

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

Procédé nouveau introduit dans la production de la Glace

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

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

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

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

DOMINION ICE COMPANY,

Pour toutes correspondances, adressez à :

GUST. DESTROISMAISONS,

Secrétaire.

LA MEILLEURE GLACE ACTUELLEMENT SUR LE MARCHÉ.

NOTRE GLACE EST LA PLUS BELLE, LA PLUS PURE ET LA PLUS SALUBRE.

TRAITE Elementaire d'HYGIENE PRIVEE

Par le DR J.-I. DESROCHES
MONTRÉAL

Un volume in-8° de 186 Pages.

PRIX: 50 CENTS

En vente chez tous les libraires.

ETABLI DEPUIS 1876.

L.-G.-H. ARCHAMBAULT

Artiste-Photographe

1694, Rue Notre-Dame

Spécialité: — Portraits grand ur Naturelle.
Artiste de New-York attaché à l'établissement. Voir spécimens de Portraits à l'Huile, Postels, Aquarelles, etc., etc.

Prix à la portée de toutes les bourses.

LE GRAND FORTIFIANT



Le Meilleur Tonique

APRÈS UNE

ATTAQUE DE GRIPPE.

Le Stenographe Canadien

MENSUEL

Directeur-Gérant: J. DE LAROCHELLE,

Boîte de Poste, 1587, Montréal

Prix d'Abonnement - - - \$1.00 par an.

SOURCE "DIVINA"

EAU MINÉRALE FER RUGINEUSE, BROMO, IODUREE

L'Eau Minérale *DIVINA* est principalement recommandée contre les affections suivantes: Epilepsie, Vertiges, Migraine, Rhumatisme, Strabisme, Dyspepsie, Indigestion, Engorgement du foie, Gravelle, Calculs vésicaux et affections des reins en général. Cette Eau unique dans le pays pour la proportion considérable de *Bromure de Sodium* qu'elle contient est surtout et spécialement indiquée aux Epileptiques.

La quantité notable de *FER* qu'on y trouve lui donne des propriétés reconstituantes nettement marquées.

Parmi les nombreux certificats qui nous arrivent de toutes parts, nous en mentionnons quelques-uns qui parlent d'eux-mêmes.

D'après l'analyse ci-dessous, nous, médecins, certifions que cette Eau Minérale est incontestablement utile dans un grand nombre d'affections.

Hon. A.-H. PAQUET, M. D.

C.-E. LEMIEUX, M. D.

R.-L. McDONALD, M. D.

E.-P. LACHAPPELLE, M. D.

	Par litre	Par gall.		Par litre	Par gall.
	Gram.	Grains		Grèm.	Grains.
Chlorure de Sodium.....	7,8706	551.68	Chlorure de Potassium.....	0.5505	38.59
Bromure " ".....	5.6906	398.87	" " Lithium.....	0.1040	7.79
Iodure " ".....	0.0917	6.42	" " Magnesium.....	0.8302	58.18
Bicarbonate de Magnésie...	1.7079	119.72	" " Calcium.....	0.0213	1.49
" " Fer.....	0.3570	18.01	" " Baryum,		Traces
" " Chaux.....	0.1234	8.61	Alumine.....	0.5416	37.85
" " Manganèse..	0.0041	0.28	Silice.....	0.0784	5.46
Sulfate de Chaux,		Traces			
Phosphate de Soude,.....	0.0137	0.96			
Arsénite,		Traces			
			Total.....	17,880	1255.25

N. FAFARD, Professeur de Chimie, Université Laval.

C.-A. PFISTER, Professeur de Chimie de la Faculté des Arts.

JOS. DAMPHOUSSE,

AGENT GENERAL,

29, RUE RIVARD, Montréal.

SIROP DE RAIFORT IODE

PREPARE A FROID, DE GRIMAUTL

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

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

MORRHUOL DE CHAPOTEAUT

Le MORRHUOL renferme tous les principes actifs de l'huile de foie de Morue, sauf la partie grasse. Il représente 25 fois son poids d'huile et se délivre en petites capsules rondes contenant 20 centigrammes ou 5 grammes d'huile de morue brune. — DOSE JOURNALIERE : 2 à 3 capsules pour les enfants ; 3 à 6 pour les adultes au moment des repas.

MORRHUOL CREOSOTE DE CHAPOTEAUT

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

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

SANTAL DE MIDY

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

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

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

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

Chez MM. Lyman, Fils & Cie, Montréal.

Médecines Patentées Françaises

C. ALFRED CHOUILLOU

No 30, Rue de l'Hopital

Telephone 1608.

MONTREAL

Seul Agent au Canada pour les produits suivants :

H. FOURNIER & Co., PARIS

Belloc—l'oudre et Charbon
Clertan—Perles d'éther, de Chloroforme, etc
Follet—Sirop de Chloral
E. Guyot—Goudron Guyot et Capsules de Goudron
Alf. Labarrague—Vin et Pilules
Regnault aîné—Pâte Pectorale
Roge—Poudre Purgative
Vallet—Pilules de Carbonate ferreux
Mouries—Osteine
L. Frere—Pilules et Granules

LEROY-TRONCIN, PARIS

Dr Franck—Véritables grains de Santé

R. TAETZ & Co., PARIS

Taetz—Capsules élastiques Russes à }
 huile de Ricin et de foie }
 de Morue. }
 COPAHU }
 SANTAL }

Dr Lasrre—Sirop de Dentition

LE PERDRIEL & Co., PARIS

C. le Perdriel }
 Toile Vesicante }
 Thapsia }
 Compresses }
 Taffetas epispatique }
 " Vulnéraire }

Gressy—Fucoglycine

Sels de Lithine divers

CLIN & Co., PARIS.

Dr Clin }
 Capsules de Salicylate de Soude }
 Capsules au Bromure de Camphre }
 Pilules au Sulfate d'Atropine }

Dr Rabuteau—Dragées de fer

Mathey-Caylus—Capsules diverses

Berthe—Sirop à la Codeine

Moussette—Liniment et Pilules

Ed. FROGER, St-Remy

Fabrique spéciale d'Objets de Pansements

Coton absorbant, naturel, phéniqué, etc

A. SEGUIN, Bordeaux

ELIXIR, POUDRE ET PATE DENTIFRICES
 des R. R. P. P. Bénédictins de l'abbaye de
 Soulac (France)

Produits Veterinaires

MESTIVIER & Co., Paris

Gléneau—Liniment pour les entorses, molettes, etc.

Steiner Freres—Pâte Phosphorée pour les rats.

GOUTTE, GRAVELLE, RHUMATISMES

Ne peuvent être guéris sans LITHINE

SELS GRANULÉS EFFERVESCENTS DE CH. LE PERDRIEL

Carbonate de LITHINE, Citrate de LITHINE, Benzoate de LITHINE,
 Salicylate de LITHINE, Bromhydrate de LITHINE

Débilité, Anémie, Maladies de l'Enfance

sont combattues avec succès par la

FUCOGLYCINE GRESSY.

Ce Sirop possède les mêmes propriétés que l'huile de foie de morue tout en étant agréable au goût.

Exiger sur chaque produit la Marque : **LE PERDRIEL & C^{ie}.**

Seul agent au Canada, C. ALFRED CHOUILLOU, Montréal.

Afin de vulgariser l'emploi des produits ci-dessus, il sera remis gratuitement des échantillons et brochures explicatives à MM. les Docteurs et Vétérinaires qui en feront la demande.

TELEPHONE FEDERAL NO

TELEPHONE BELL 6047

Maison Fondée en 1880

PHARMACIE BARIDON

AU COIN DES RUES STE-CATHERINE ET ST-DENIS

EN GROS

MONTREAL

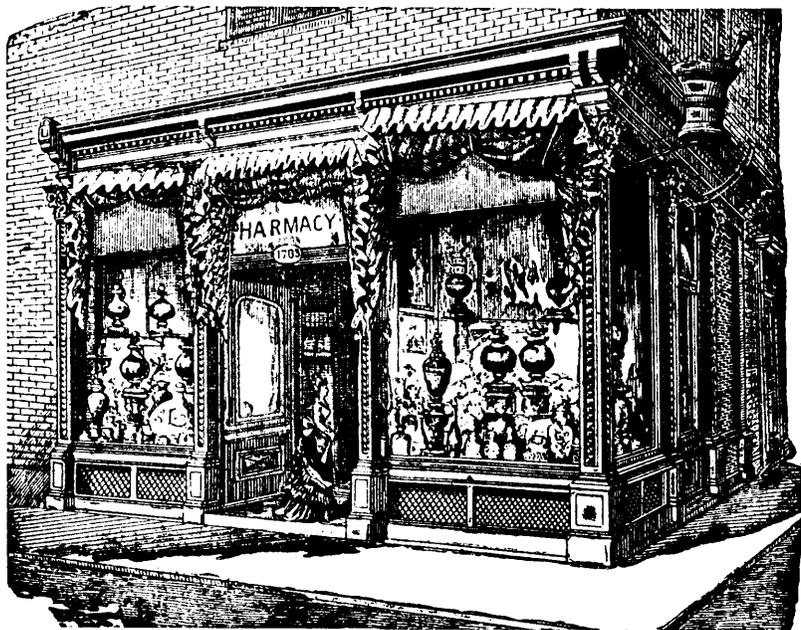
EN DETAIL

Produits Chimiques et Pharmaceutiques de première qualité fournis à MM. les Médecins, aux Hôpitaux, Dispensaires, Couvents, Colléges et Institutions de Charité,

AU PLUS BAS PRIX DU GROS.

CATALOGUES EXPÉDIÉS S.R. DEMANDE.

Conditions : Argent Comptant.



Département des Ordonnances.—Entièrement séparé.—Préparations du Codex Français et Ordonnances françaises d'après le système métrique. Formules Magistrales faites sur demande par des Médecins licenciés.

Articles de Toilette et Parfumerie.—Remèdes brevetés français.—Ordonnances françaises préparées avec les produits chimiques et pharmaceutiques de la célèbre Maison française, Darrasse Frères & Jandrin, 21 rue Simon-le-Franc, Paris.

Commandes par la Poste expédiées promptement et soigneusement.—MM. les Médecins et le public en général trouveront à la Pharmacie Baridon tous les produits pharmaceutiques du jour, de même que les produits récemment introduits sur le marché, tels que : ANTIPYRINE, PHÉNACÉTINE, EXALGINE, TRIBROMURE D'ALLYL, SULFONAL. Les célèbres Elixirs et Extraits Fluides de John Wyeth ainsi que les pilules et autres préparations de Warner, McKesson & Robbins, Parke Davis & Upjohn Co., sont tous vendus d'après les prix des Catalogues de ces différentes Maisons.

Constamment en mains les Eaux minérales suivantes :—Vichy—Contrexeville—Hunyadi Janos—Carlsbad—Pougues—Bourboule—Victoria—Apollinaris—Vals—Bonne—Friedrichshall—Apothéque—St-Léon.