

## Technical and Bibliographic Notes / Notes techniques et bibliographiques

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

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

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

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

- Additional comments / Commentaires supplémentaires:      Pagination continue.

# JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

FONDÉ EN  
1884

VIII<sup>e</sup> ANNÉE

MONTREAL, DÉCEMBRE 1891

No 8

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

**Sommaire.**—Bulletin du Conseil d'hygiène de la province de Québec : la variole. — Causerie scientifique : l'air pur dans les écoles ; les exercices physiques ; l'exercice d'un petit enfant ; un conseil qui est de saison ; la grippe ; un conseil.—Règlements du Conseil d'hygiène de la province de Québec : écoles ; désinfection. —Hygiène de la toilette : lits et toilette de nuit.—Lait cru et lait bouilli.—Des premiers soins à donner aux malades et aux blessés avant l'arrivée du médecin : contusions, entorses, luxations ; des plaies ; corps étrangers de l'oreille ; corps étrangers de l'œil ; corps étrangers des fosses nasales ; corps étrangers des voies digestives ; corps étrangers de l'estomac ; corps étrangers des voies respiratoires ; corps étrangers de la peau ; hernies ; hémorragies ; fractures. —Comment on se conserve la santé.—Ecriture droite.—Dictionnaire des aliments.—Nécrologie.—Bibliographie.

Adressez vos lettres d'argent ou mandats de change au docteur J.-I. DESROCHES, Boîte 207, P. O. ou 150, rue Saint-Denis, Montréal.  
Les abonnés retardataires sont instamment priés de payer leur abonnement.  
On peut aussi payer chez M. DANIEL, notre imprimeur, 25 rue Ste-Thérèse.

1891-1892

Quand ce numéro du journal arrivera à nos lecteurs, le glas funèbre de l'année 1891 aura sonné et l'année 1892 marquera au cadran du temps.

Ci les souhaits d'usage de bonheur et de prospérité. Disons à l'année défunte : que ton sommeil soit léger ; à l'année vivante : sois heureuse, couronnée d'épis d'or pour le Canada.

**BULLETIN DU CONSEIL D'HYGIENE DE LA  
PROVINCE DE QUEBEC**

**La variole.**

COMTÉS	PAROISSES	Cas de variole	Décès	Cas guéris	Encore malades	Total des ma- isons infectées.	Maisons actu- ellement in- fectées.
.....	Québec (ville)..	5	3	2	0	3	0
Bonaventure..	Carleton.....	9	1	8	0	4	0
do	Shoolbred et Nouvelle.....	3	0	3	0	1	0
Rimouski.....	St-Damase.....	17	5	12	0	4	0
do	Sandy Bay.....	1	0	0	1	1	1
Témiscouata..	St-P. de la Croix.	60	10	50	0	13	0
do	St-Clément.....	8	0	8	0	2	0
do	Ue-Verte.....	1	1	0	0	1	0
Gaspé.....	Pabos.....	6	1	5	0	2	0
do	Newport.....	6	2	4	0	1	0
Québec.....	La Jeune Lorette	4	0	4	0	1	0
Sherbrooke....	Ascot.....	10	3	2	5	2	1
do	Sherbrooke(ville)	13	2	4	7	5	1*
Richmond.....	Brompton.....	1	0	0	1	1	1

\*L'Hôpital Civique.

Dr PELLETIER.

**CAUSERIE SCIENTIFIQUE**

L'air pur dans l'école.—Les exercices physiques.—L'exercice d'un petit enfant.—Un conseil qui est bien de saison.—La grippe.—Un conseil.

Commençons par cette axiome : " L'anémie et la phtisie sont le triste lot de qui manque d'air pur et de soleil." L'air est le premier besoin de notre économie. L'acte respiratoire a pour but de faire pénétrer dans nos veines—les veines charrieuses du sang, donc charriant la vie—une certaine quantité d'oxygène de l'air. Cet oxygène, qui est la quintessence de l'air, et le suc alimentaire, qui est la quintessence de la nourriture, se rencontrent dans le sang en circulation à travers nos organes, et de leur concours résulte le phénomène de la nutrition, c'est-à-dire la réparation et le renouvellement de nos tissus. Il est donc aussi nécessaire de choisir l'air que l'on respire que l'aliment que l'on mange.

L'air pur ensoleillé est vivifiant. Pas de vie sans cela. Il importe donc d'éviter dans nos écoles les salles étroites, basses, mal aérées, mal éclairées, mal ventilées.

Il arrive trop souvent que, soit par ignorance soit par négligence de la part de nos éducateurs, la santé des enfants s'altère d'une façon irréparable pendant les années scolaires. La principale cause est une atmosphère viciée par l'acide carbonique et les matières exhalées des poumons d'un grand nombre d'enfants réunis dans une salle mal disposée et mal ventilée.

Ces lois de l'hygiène sont négligées dans la plupart de nos écoles, même de nos grandes institutions. On oublie que l'air est nécessaire à l'entretien de la vie, et que l'activité de l'intelligence dépend absolument du bon état de son enveloppe matérielle. Il y a obligation, pour tout éducateur, de se bien renseigner sur les lois de l'hygiène privée et de l'hygiène scolaire.

L'enseignement de l'hygiène privée s'impose dans l'éducation de la jeunesse au même degré que l'importance de la santé, sans laquelle l'homme, quelque instruit qu'il soit, compte pour bien peu comme valeur sociale. Un certain nombre de nos maisons d'éducation ont compris l'utilité de cet enseignement en inscrivant l'hygiène à leur programme d'instruction. Puisse la contagion de l'exemple prendre des proportions plus considérables ; la virilité et la grandeur de la nation en profitera davantage.

\* \* \*

Les écoles de villes et de campagnes sont placées dans des conditions bien différentes par rapport aux exercices physiques des enfants. Les enfants des campagnes sont en général plus forts ; l'air plus pur qu'ils respirent, le mouvement plus grand qu'ils se donnent, le développement plus libre, plus naturel, auquel ils sont soumis, tout cela exerce une heureuse influence sur la santé. Aussi pour ces enfants, le séjour à l'école présente moins d'inconvénients.

Dans les écoles de ville, l'éducation physique doit attirer plus vivement l'attention. La vie des enfants dans les villes est bien différente de celle des enfants de la campagne. C'est pourquoi, dans les écoles de ville, la gymnastique s'impose d'une façon plus impérieuse. En effet, pour que l'esprit puisse produire il faut que le corps soit solide.

Le travail du cerveau, comme le travail des mains, exige une dépense de forces, il ne faut pas qu'il soit exagéré, qu'il aille jusqu'à la fatigue. Le travail physique est la contre-partie du travail de la pensée. De là l'obligation de cultiver chez l'élève l'appétit de l'exercice physique pour lui apprendre à bien équilibrer le corps et les facultés. D'ailleurs nous savons qu'il n'y a que ceux qui savent bien équilibrer leurs forces, qui fournissent de longues années. Citons comme exemple, Gladstone, le grand homme d'État de l'Angleterre qui, après ses travaux intellectuels, abat du bois pour se fatiguer phy-

siquement et maintenir l'équilibre. Aussi Gladstone porte, on ne peut mieux, son grand âge.

La gymnastique convient à l'enfant chétif comme à l'enfant fort et robuste. Par ces exercices physiques, le premier acquiert de la force et de la vigueur, et les deux acquièrent de la souplesse, l'adresse, l'agilité, la hardiesse, avec de la sécurité et la présence d'esprit dans le danger. De plus, les exercices physiques sont un sédatif puissant sur le système nerveux, si souvent surexcité par le mouvement accéléré du siècle.

Dans les écoles de filles, et spécialement, l'éducation physique doit être inscrite au programme de l'enseignement afin de préparer la femme au rôle qu'elle est appelée à remplir dans la société.

Enfin, imprégnons-nous bien des lois de l'hygiène privée, elle nous apprend à se placer dans un milieu où tout se trouve pour fortifier la santé physique, la santé morale.

Que le rôle de l'éducateur est admirable quand il est bien compris !

\* \*

Ce qu'il faut d'exercice au baby, il le prend lui-même. Pour cela il faut le laisser libre de ses membres.

On a encore l'idiote habitude de faire des très jeunes enfants des espèces de momies enveloppées de toutes sortes de bandages. Les pauvres petits êtres sont de véritables martyrs.

Laissons donc à l'enfant la liberté de ses membres, bras et jambes. Apprenons qu'une longue contrainte dans des conditions anti-naturelles peut mettre en danger cette exubérance de vitalité chez ce petit enfant.

Que le médecin fasse bonne chasse à ce propos.

\* \*

Un conseil qui est bien de saison :

Dans le *New-York Medical Record*, le Dr Hoogboom préconise contre la grippe le remède suivant : 5 à 10 gouttes et plus d'essence de menthe poivrée, trois fois par jour, jusqu'à ce que les manifestations les plus intenses aient disparu. Il administre en même temps du bicarbonate de soude et de la quinine aux doses ordinaires.

Ce confrère affirme de bonne foi que l'essence de menthe poivrée a une action spéciale contre l'influenza. Comme cette funèbre visiteuse paraît encore affectionnée nos climats, elle aurait à qui répondre...

\* \*

La grippe a fait de nouveau son apparition en Canada. Le souvenir de 1889, soulève chez le peuple un mouvement de terreur : car c'est une maladie qui rend si malade !

Cette maladie fait généralement son apparition au milieu de la santé. Il y a d'abord des frissons, auxquels succèdent de la chaleur, des maux de têtes, les yeux deviennent larmoyants, le nez coule, il y a des éternûments, de l'enrouement et de la toux.

En quelques heures, le mal de tête et la température augmentent ; le pouls est vite mais petit ; la respiration est difficile et oppressée, et l'on ressent dans la poitrine des douleurs passagères. Des malades se plaignent de douleurs dans les épaules et dans les membres, dans certains cas, la difficulté de respirer est analogue à celle qu'on éprouve dans les névralgies intercostales. La langue est ordinairement blanche, la soif intense ; il y a constipation ; très fréquemment il y a des nau-sées et des vomissements.

Vers le second ou troisième jour, la toux augmente, s'accompagnant habituellement d'une expectoration d'un mucus clair. Le soir, la fièvre est plus forte, et accompagnée d'insomnie.

Quand de bonne heure il y a eu transpiration, et que le ventre est maintenu libre, la fièvre décroît généralement vers le cinquième ou le sixième jour. Mais la toux continue plus longtemps, les crachats devenant pourtant meilleurs et plus épais.

La dépression intellectuelle, la langueur, la débilité caractérisent les fortes atteintes de la grippe.

La maladie présente divers degrés : quelquefois elle est si légère que les personnes peuvent se livrer à leurs occupations, tandis que chez d'autres l'attaque est dangereuse. Elle est souvent fatale aux vieillards et aux très jeunes enfants. Les personnes adultes atteintes d'asthme chronique, ou celles qui sont prédisposées à la consommation en ressentent les effets funestes beaucoup plus que les autres.

Quand il n'y a pas beaucoup de fièvre, il n'est pas besoin que le malade garde le lit, il suffit de le tenir à la chambre, de lui faire prendre des tisanes adoucissantes et d'observer un régime très modéré ; quand la fièvre est prononcée, il est indispensable de faire prendre le lit au malade, de requérir les soins du médecin.

Les rechutes sont fréquentes, c'est pourquoi il faut se garder soigneusement de s'exposer au froid lorsqu'on a déjà été atteint de la maladie.

Il y a des cas de convalescence très longue, au cours de laquelle les malades sont susceptibles d'être atteints de quelque maladie chronique qui devient tenace et ennuyeux.

Au début de la convalescence, on doit conseiller une nourriture légère ; mais à la fin, un régime très substantiel, et prendre du vin, mais modérément.

Gare à la grippe !

Lorsqu'on est en proie au chagrin que cause la mort d'un proche, on néglige parfois les intérêts d'autrui. Le linge d'une personne malade ou morte d'une maladie contagieuse doit être désinfecté avant de l'envoyer à la lessive. Sans cette précaution vous exposez d'autres personnes à la contagion et à la mort peut-être. Vous vous rendez coupable d'un tort à autrui dans sa santé, dans sa fortune.

On pourrait citer bien des cas de maladie ou de mort dus à une semblable négligence.

DR J.-I. DESROCHES.

## RÈGLEMENTS DU CONSEIL D'HYGIÈNE

DE LA

### PROVINCE DE QUÉBEC

#### § 4. *Écoles*

**19.** Lorsqu'il est à la connaissance d'un Conseil municipal que la variole, le choléra asiatique, le typhus, la diphtérie, le croup, la fièvre scarlatine, la fièvre typhoïde ou la rougeole existe dans une maison, ce Conseil municipal doit en avertir le chef de chaque école fréquentée par des personnes de cette maison ; et les chefs de ces écoles ne doivent pas y admettre ces personnes, tant qu'elles ne leur ont pas présenté un certificat du Conseil municipal ou de son bureau d'hygiène, ou encore du médecin de la famille, attestant que tout danger d'affection a disparu, et que, pour la variole, le choléra asiatique, le typhus, la diphtérie, le croup et la fièvre scarlatine, la désinfection a été faite conformément aux présents règlements.

**20.** Lorsqu'un maître d'école a été informé, directement ou indirectement, que la coqueluche existe dans la maison d'un de ses élèves, il doit refuser l'entrée de l'école à cet élève, tant qu'on ne lui a pas présenté un certificat du médecin de la famille, attestant que cette maladie n'existe pas dans la maison, ou bien, qu'elle est terminée et que tout d'infection a disparu.

**21.** Lorsque le Conseil d'Hygiène de la province, ou qu'un Conseil municipal ou son bureau d'hygiène, croit nécessaire d'ordonner la fermeture d'une ou de plusieurs écoles, dans le but de prévenir ou d'arrêter la propagation de la variole, du choléra asiatique, du typhus, de la diphtérie, du croup, de la fièvre scarlatine, de la fièvre typhoïde ou de la rougeole, les propriétaires ou les

personnes ayant à charge de cette ou de ces écoles doivent ne pas y admettre d'élèves, tant que permission de les ouvrir de nouveau ne leur a pas été donnée par les autorités susdites.

### § 5. Désinfection.

**22.** Lorsqu'une maison infectée de variole, de choléra asiatique, de typhus, de diphtérie, de croup ou de fièvre scarlatine, a été mise en quarantaine, le Conseil municipal ou son bureau d'hygiène doit voir à ce qu'après la guérison ou après l'inhumation de la personne qui en était atteinte, la maison entière et les effets y contenus soient désinfectés de la manière décrite dans la cédule B. (a)

Lorsque, dans un cas de diphtérie, de croup ou de fièvre scarlatine, le malade a été isolé dans une chambre séparée, sans que la maison a été mise en quarantaine, le Conseil municipal ou son bureau d'hygiène peut, s'il le désire, n'exiger, que la désinfection de cette chambre. (b)

Quand l'occupant de cette maison est reconnu trop pauvre pour faire cette désinfection, le Conseil municipal doit la faire faire aux frais de la Corporation municipale.

**23.** L'isolement d'une personne atteinte de fièvre typhoïde, bien que très désirable, n'est cependant pas de rigueur; mais les déjections aussitôt qu'elles sont évacuées, de même que les linges qui en sont souillés, doivent désinfectés de la manière décrite dans la cédule D.

**24.** Toute personne revenant à la santé, après avoir été malade de variole, de choléra asiatique, de typhus, de diphtérie, de croup, de fièvre scarlatine ou de fièvre typhoïde, ainsi que tout garde-malade lui ayant donné des soins, ne doit pas quitter la maison avant d'avoir un certificat du Conseil municipal ou de son bureau d'hygiène, ou encore du médecin qui l'a traitée, établissant

---

(a) La désinfection n'est pas moins importante que l'isolement. Si, par le moyen de l'isolement, on force, pour ainsi dire, les maladies contagieuses à ne pas franchir certaines limites déterminées, par le moyen de la désinfection, on fait mourir, sur place, tous les germes contagieux développés, soit dans la chambre du malade isolé, soit dans la maison mise en quarantaine. Comme ce sont ces germes qui font que les maladies contagieuses se propagent, il importe au plus haut point de les détruire, et ce n'est que par la désinfection qu'on arrive à ce résultat.

(b) Cependant, pour ne permettre la désinfection que de la chambre seulement, il faudrait que le Conseil municipal fut certain que l'isolement du malade a été parfait, et que toutes les précautions prescrites dans les règlements ont été prises.



que toutes les précautions décrites dans les cédules F et G ont été prises.

**25.** Personne ne peut donner, vendre, prêter ou exposer en vente, des vêtements ou autres effets infectés par la variole, le choléra asiatique, le typhus, la diphtérie, le croup, la rougeole ou la fièvre typhoïde, sans les avoir désinfectés de la manière décrite dans la cédule D. Tels vêtements ou effets ne peuvent être transportés, en dehors de la municipalité, sans un permis écrit du Conseil municipal ou de son bureau d'hygiène.

## HYGIENE DE LA TOILETTE

### Lits et toilette de nuit

Le lit est le meuble sacré où généralement nous naissons, où généralement nous mourrons.

Dans les nouveaux ménages, ou, si l'on aime mieux dans les associations conventionnelles sanctionnées par l'église et par la loi, la chambre à coucher, le lit surtout, est la principale occupation des jeunes époux et de leurs parents.

En Italie, dans le peuple, chez les pauvres, un jeune homme, quelque énamouré qu'il soit, ne peut mener à l'autel sa fiancée qu'autant qu'il a réuni assez d'argent pour d'acheter un lit.

En revanche les Orientaux ne savent ce que c'est et se contentent de coussins.

Puisque il y a des lits, il existe nécessairement une hygiène du lit.

Par exemple nous ne recommanderons pas le lit breton. Savez-vous ce que c'est qu'un lit breton ? Une armoire avec ses tablettes, tout simplement. Et les indigènes de l'Armorique ornent ce singulier bahut, dans lequel couche toute une famille, de sculptures sur bois qui parfois ne sont pas dénuées d'agrément. Dire qu'on y est étouffé, ce n'est pas trop dire. Celui ou ceux à qui cette malchance est échue d'occuper le premier compartiment (le premier en descendant du ciel, selon le dicton vulgaire) sont en communication directe avec le plafond, et, pour peu qu'ils fassent un mouvement, ils risquent fort de se meurtrir quelques membres. Il est vrai que les bretons passent pour avoir la tête très dure.

Le lit que nous adopterons, en tant que meuble, sera des plus

simples et des plus ajourés. Nous sommes accoutumés, je le sais au bois plein et lourd et nous continuerons, je n'en doute pas, à le préférer au fer, mais cela ne nous empêche nullement de le condamner, ne fut-ce que pour le principe. Et, pour appuyer notre choix nous invoquerons l'hygiène, la propreté, l'aération nécessaires des différentes pièces qui composent l'intérieur du lit. Ces pièces elles-mêmes seront simplifiées autant que possible. Parce que l'on est riche et que l'on veut faire étalage de luxe, c'est absolument déraisonner que d'entasser matelas sur matelas, couvertures sur couvertures, édredons sur édredons. Trop de plumes, pour varier le mot de Calchas, trop de plumes !

Il faut bien se mettre en tête que le lit est fait pour dormir. Il est évident que nous ne proscrirons pas un certain confortable. On a vu des couples qui mettaient leur orgueil à ne jamais se séparer la nuit. Rien qu'à leur parler d'une possibilité de coucher seul, pour dire le mot, ils poussaient de lamentables hurlements et criaient pour un peu au sacrilège. Nous avons l'habitude de respecter toutes les coutumes, même les plus absurdes, alors qu'elles sont bâsées sur la tradition, mais nous nous prononçons nettement pour la chambre à deux lits, pour les lits séparés. On comprendra fort bien que nous n'entrons pas trop avant dans le sujet pour ne pas être forcé de piquer au courant de la plume des détails pas toujours réjouissants ; mais les règles de la plus élémentaire hygiène s'élève contre des unions nocturnes persistantes où les sueurs et les haleines confondues (qu'on nous pardonne ce naturalisme que nous ne pouvions éviter) ne manquent jamais d'engendrer des incommodités de tout genre. Et, s'il était quelques esprits obstinés, ténus, que nous n'ayions encore pu convaincre, nous conjurons alors ces acharnés conjoints de se choisir des chambres très spacieuses, hautes de plafond, dans lesquelles ils puissent installer un lit assez bas, mais ample, large, et ce lit ne sera jamais trop bas.

Les matelas seront si l'on veut en laine que l'on aura soin de faire fréquemment carder. Nous ne sommes pas loin de préconiser l'usage du varech. Changer souvent le contenu du matelas. Le varech ne coûte pas cher, et il jouit de propriétés hygiéniques très actives. Riche en iode, il peut exercer sur tout le corps une bien-faisante influence.

Autant que possible, il faudrait s'habituer à se peu couvrir au lit. Les couvertures qu'on aura soin de prendre très légères seront remontés jusqu'au cou, mais ceux qui voudront bien suivre nos préceptes tiendront le bras à découverts. Se bien allonger sous les draps. Il en est qui se *recroquevillent*, se mettent en *chien de fusil*, affectent en un mot les positions les plus absurdes. La plus simple est la meilleure pour le repos. Dormir sur le dos n'est pas naturel, que dis-je, c'est absolument anormal. On s'accoutumera à se placer sur le côté droit. Si on se couche sur le côté gauche, on s'expose la nuit à de pénibles oppressions, voire à des véritables suffocations, le cœur demandent le libre exercice de ses mouvements.

Une règle générale, ne pas abuser du lit. Le prendre de bonne heure le soir et le quitter de bonne heure le matin. Les gens qui se portent bien le font naturellement; ceux qui jouissent d'une santé douteuse feront bien, quoiqu'il puisse leur en coûter, de suivre notre conseil. Nous le leur recommandons instamment.

Quant à la toilette de nuit, elle sera des plus sommaires. Une chemise de toile très longue, mais sans boutons et lâche de partout. Qu'on la retienne pourtant au col et aux poignets au moyen d'un lacet qui ne sera noué que juste ce qu'il faut pour tenir. En cas de transpiration trop abondante, changer de linge. Le plus souvent sera le mieux.

Nous ne nous livrerons pas à de violentes diatribes contre le bonnet de coton. Le *casque à mèche* qui a été si ridiculisé est encore la meilleure coiffure de nuit quand on se croit obligé d'en porter une. Il vaut cependant mieux dormir la tête nue, et il n'est certes pas difficile de s'y habituer.

La descente du lit est tout indiquée, mais elle doit être tenue dans une extrême propreté et nettoyée tous les matins.

Nous ne croyons pas devoir passer sous silence un meuble d'une utilité toute particulière. La table de nuit renferme un ustensile appelé à nous rendre d'intimes services. Le réceptacle dont il s'agit doit être l'objet de soins assidus. Lavé à grande eau tous les jours, il présentera à tous les points de vue les conditions de cette hygiène dont nous nous sommes fait le plus inébranlable et le plus convaincu des réclamisés.

On ne saurait trop insister sur le lit, étant donné son importance capitale dans tous les actes de notre existence.

Quelques-uns lui ont pourtant donné une destination qui n'est pas la sienne. Ils y mangent, ils y boivent. Bon pour les malades, mais les gens bien portants devraient rougir de se livrer à un pareil sybaritisme. Tout n'est pas bon à prendre chez les anciens. D'autres ne sauraient s'endormir sans fumer leur pipe ou leur cigarette, pas plus qu'ils ne se réveilleraient sans sacrifier à leur détestable fantaisie. Et cela durera jusqu'au jour où surpris par leurs rideaux en feu, ils déploreront amèrement leur mortelle imprudence.

Il sera toujours bon de garder sur sa table une veilleuse à lumière très faible et quelque boisson rafraîchissante que l'on puisse atteindre, en cas de soif, sans se déranger. Que de maladies, par suite de refroidissements, sont dues à la négligence extrême que l'on apporte dans l'exécution de ces vulgaires détails!

Nous ne pousserons pas non plus la férocité jusqu'à interdire les bassinoires. En hiver, les gens frileux redoutent la fraîcheur des draps. Songez donc que ce n'est qu'une mauvaise minute à franchir et combien est plus douce et vous semble plus voluptueuse la chaleur qui vient de votre propre corps!

Un spectacle qui nous a souvent frappé alors que nous étions appelé le matin dans les environs de Paris. Suivant parfois des routes bordées de charmantes villas, nous n'étions pas peu surpris de voir à toutes les fenêtres, au lieu de pots de fleurs ou de cages à serins, de rouges édredons, des couvertures multicolores, et des draps... on eut dit que toute la literie de la maison était en train de déménager par la fenêtre.

Le coup d'œil, certes, n'était ni poétique, ni agréable et nous nous attardions plus volontiers aux lilas et aux roses qui fleurissaient les parterres, compléments obligés de ces habitations suburbaines, mais le juste tribut de nos hommages n'en allait pas moins à ces passionnés amateurs de la nature qui avaient emporté avec eux, dans leur maison des champs, des principes d'hygiène que l'on n'a pas toujours à la ville. Oui, ils ont raison d'épurer avec la plus grande sollicitude tous les objets de literie. Eux, ils ont là-bas, par de là des fortifications le grand air et les brises salubres. A Paris où les logements (nous parlons pour le plus grand nombre) sont trop étroits, ces précautions sont difficiles pour ne pas dire impossibles. Toujours est-il qu'il n'est pas défendu à personne de

mettre le lit complètement à découvert et de tenir ouvertes toute la journée les fenêtres de la chambre à coucher. En cas d'humidité extérieure, un bon feu de bois rendra de grands services.

Et c'est ainsi qu'en passant d'excellentes nuits, selon les prescriptions normales de l'hygiène, nous nous préparons des jours où notre esprit libre et notre corps dispos nous permettront le travail sans dégoût et le plaisir sans lassitude.

Dr DEGOIX.

---

## LAIT CRU ET LAIT BOUILLI

Nos collègues de la Société française d'hygiène auront très certainement gardé le souvenir de la longue et intéressante discussion qui, en janvier et février 1880, a eu lieu dans son sein relativement 1. à la préférence à donner au *lait cru* ou au *lait bouilli* dans l'allaitement artificiel du premier âge ; 2. au coupage du lait dans l'allaitement mixte.

Cette discussion avait été provoquée par la rédaction adoptée à ce sujet par la Commission chargée de publier le premier tract : *Hygiène et éducation de la première enfance* (Drs Blache, Ladreit de Lacharrière et Ménière d'Angers).

"1. Pendant la chaleur de l'été, il faudra faire bouillir le lait pour l'empêcher d'aigrir; en toute autre circonstance, *le lait ne doit pas avoir bouilli*, il suffit de le faire chauffer au bain-marie (1)."

"2. Dans l'alimentation artificielle, la proportion d'eau qu'on ajoute au lait doit décroître à mesure que l'enfant avance en âge, les trois ou quatre premières semaines on donnera le lait non écrémé avec deux-tiers d'eau. Les deux mois suivants (deuxième et troisième) le lait et l'eau seront à parties égales."

Depuis cette époque, grâce aux progrès de la bactériologie, et surtout en présence des craintes, plus qu'exagérées, de la contamination du lait de vache par les germes tuberculeux, la question du lait cru et du lait bouilli a subi de si terribles fluctuations que l'Académie de Médecine a choisi pour le Concours du prix de l'hygiène de l'enfance, en 1891, ce thème :

"Déterminer quels sont dans l'allaitement artificiel des enfants du premier âge, la valeur et les effets, soit du lait cru et tiédi au bain-marie, soit du lait bouilli."

Douze mémoires ont été envoyés au concours, et c'est l'analyse

---

(1) A ce moment, les instructions rédigées par la Commission de l'enfance de l'Académie de Médecine recommandaient également le lait pur.

impartiale de ces travaux que vient de faire devant l'Académie la Commission des prix (MM. Rogue, de Villiers, Th. Roussel, Lagneau, Budin) par l'organe de son rapporteur, M. Charpentier.

Avant d'entrer en matière, M. Charpentier rappelle que la majorité de l'illustre Compagnie s'est prononcée en faveur du lait bouilli; toutefois, dans un esprit de haute impartialité, l'Académie a voulu fournir aux concurrents "un moyen de décider cette question qui a soulevé déjà, et qui soulèvera probablement encore longtemps, de si vives discussions."

Nous regrettons de ne pouvoir suivre le savant rapporteur dans les appréciations qu'il formule à propos de chaque mémoire, mais nous nous faisons un plaisir de transcrire, d'après le *Bulletin officiel*, celles qu'il consacre aux deux mémoires que la Commission des prix juge les plus importants de la série. (N<sup>o</sup> 2 et n<sup>o</sup> 7).

C'est ce nous semble le meilleur moyen de présenter à nos chers lecteurs *l'état actuel de la question* !

Dr J. M. C.

MÉMOIRE N<sup>o</sup> 2.—"Devise: J'ai seulement fait ici amas de fleurs étrangères, n'y ayant fourni du mien que le fil et les lier." (Montaigne).

Tout en reconnaissant la supériorité du lait d'ânesse, l'auteur déclare qu'il se bornera à étudier le lait de vache, et divise son travail en trois grands chapitres :

1. Étude des modifications éprouvées par le lait du fait de l'ébullition, et comparaison de la digestibilité et du pouvoir nutritif du lait cru et du lait bouilli ;
2. Effet des deux laits sur la santé des enfants ;
3. Le lait considéré comme agent de transmission des maladies.

#### I.—VALEUR DU LAIT BOUILLI ET DU LAIT CRU.

1. *Modification du lait par l'ébullition.*—L'ébullition, comme premier phénomène, détermine l'apparition d'une pellicule blanchâtre plus ou moins épaisse et qui se renouvelle à mesure qu'on l'enlève. Caséine pour Millon et Consuraiter, albumine coagulée pour les auteurs actuels.

Comme deuxième phénomène, il y a formation de gaz, qui sont en majeure partie formés par de l'acide carbonique.

Enfin, l'ébullition fait perdre au lait une certaine quantité d'eau et certains principes volatils qui consistent à donner au lait cru sa saveur agréable.

Elle modifie également les propriétés biologiques. Ainsi la précipitation de la caséine, sous l'action de la présure, est moins rapide avec le lait bouilli qu'avec le lait cru. Dans le lait cru, la coagulation

se fait en masse compacte ; dans le lait bouilli la coagulation est moins dense, moins consistant.

2. *Digestibilité comparée du lait bouilli et du lait cru.*—Tandis que d'Ardenne, Comby, Beaumetz, Luton, Sée, Laurent, considèrent le lait cru comme plus facilement digestible, Lucas-Championnière, Vallin, Archambault, etc., sont des partisans fervents de l'ébullition.

L'auteur du Mémoire se prononce en faveur de l'ébullition, tout en constatant que, dans certains cas, le lait cru paraît mieux digérer que le lait bouilli. Il croit que cela tient à ce que la fermentation se produit plus rapidement dans le lait cru. Mais une des grandes causes pour lesquelles le lait cru paraît mieux supporté, c'est que son altération plus facile force les femmes chargées de l'allaitement artificiel à prendre pour le biberon plus de soins de propreté.

Il n'a jamais, pour sa part, observé que le lait bouilli fût plus difficilement digéré que le lait cru, mais à la condition expresse que tous les petits soins que comporte l'élevage au biberon ne soient pas négligés, et que la propreté de la nourrice soit aussi irréprochable que possible.

Mais il faut aussi tenir compte des aptitudes digestives particulières des sujets observés, et de ce que tel ou tel individu a paru digérer plus aisément le lait cru que le lait bouilli, ou réciproquement, on n'est pas autorisé à conclure qu'un lait, tel ou tel, est par lui-même et, dans tous les cas, d'une digestion plus facile.

Il en est de même de l'âge des sujets observés. Ainsi, chez les enfants, le ferment spécial du lait, découvert et nommé *lab* par Schmitt et Hammersten, serait plus abondant : d'où la coagulation plus facile et plus rapide et, par suite, la digestibilité plus grande.

Combattue par Artemieff, Zareifel, Lanzerdorf, cette opinion est soutenue par l'auteur qui, se basant sur les recherches de Brucke, de Skiff, de Bourget, etc., montre que le suc gastrique de l'enfant contient toujours assez de pepsine pour élaborer la caséine de son alimentation et, que l'acide lactique, formé dans la digestion du lait, compense la faible quantité d'acide chlorhydrique formé dans l'estomac de l'enfant.

La difficulté de la digestion du lait chez l'enfant tient donc non pas à la caseine elle-même, mais à l'albumine que le lait de vache renferme en assez grande quantité.

Or, l'ébullition amène la coagulation de l'albumine : on peut donc soustraire celle-ci au lait destiné à l'alimentation et rendre ainsi plus facile pour l'enfant la digestibilité du lait. L'ébullition, il est vrai, amène la formation de gaz où l'acide carbonique entre pour la plus grande part, et qui rendent la digestion du lait plus difficile lorsqu'il

est bouilli que lorsqu'il est cru. Mais le lait conservé perd normalement cet acide carbonique ; il faudrait donc en faire usage immédiatement après la traite. L'ébullition fait perdre au lait une certaine quantité d'eau, et le rend plus concentré, cela est vrai, mais cette perte d'eau est largement compensée par l'enlèvement de la caséine albumineuse. Enfin, si la saveur du lait cru est plus agréable que celle du lait bouilli, il ne faut pas oublier que chez le tout jeune enfant le sens du goût est fort peu développé, et que, par conséquent, il suffit de l'habituer au lait bouilli dès le début de l'allaitement. Quant à la différence de la coagulation de la caséine dans le lait bouilli ou cru, loin d'y voir un inconvénient, l'auteur y voit un avantage au point de vue digestif.

Quant à l'effet de l'ébullition sur les microbes qui peuvent exister dans le lait, si elle en détruit un certain nombre, il faut bien convenir que certains d'entre eux lui résistent absolument.

Rappelant ensuite les recherches expérimentales des auteurs sur la digestion naturelle et artificielle, et l'appuyant sur les siennes propres (plus de 20), il constate que jamais il n'a noté de différence appréciable dans le temps nécessaire pour la digestion du lait bouilli ou du lait cru.

Donc, *première conclusion*.—Le lait bouilli n'est pas d'une digestion plus difficile que le lait cru.

3. *Puissance nutritive du lait cru et du lait bouilli*.—Les expériences et analyses montrent que le lait de vache, même bouilli, est infiniment plus riche en matières grasses que le lait de femme, et il est facile de s'assurer en pesant les enfants, que l'accroissement des nourrissons alimentés avec le lait bouilli n'est aucunement inférieur à celui des enfants nourris au lait cru.

Enfin, le lait bouilli se conserve mieux que le lait cru. Donc :

*Deuxième solution*.—L'ébullition du lait n'a pas les inconvénients qu'on lui attribue. Elle offre, en revanche, de grands avantages.

Dr CHARPENTIER,

(A suivre.)

Rapporteur.

## DES PREMIERS SOINS A DONNER AUX MALADES ET AUX BLESSÉS AVANT L'ARRIVÉE DU MÉDECIN

### LIVRE II

#### **Contusions, entorses, luxations**

Le traitement *provisoire* des contusions, entorses et luxations, est fort simple.

Entourez la partie atteinte de compresses ou mouchoirs *propres*



imbibés d'eau fraîche et maintenus par une bande faiblement serrée.

*Gardez-vous des applications irritantes et malpropres : Les teintures, l'extrait de Saturne, l'eau bouillante, l'urine... Gardez-vous surtout d'appliquer des sangsues de votre propre autorité.*

### Des plaies

Il faut distinguer les plaies par instruments tranchants et par instruments piquants, les plaies accompagnées de contusions, plaies par armes à feu, par arrachement, par broiement, etc. Enfin les plaies empoisonnées ou envenimées :

#### 1. Plaies par instruments tranchants, piquants, par armes à feu.

Les préceptes à observer concernent plutôt ce qu'il convient d'éviter que ce qu'il convient de faire.

On aura soin de ne laisser en contact avec la plaie rien de ce qui pourrait la souiller.

On écartera toute pièce de vêtement, on coupera tout lambeau d'étoffe en contact avec elle. On évitera de la toucher, de la palper avec les doigts. On n'introduira dans la plaie aucun instrument sous quelque prétexte que ce soit.

Si elle n'est pas parfaitement propre, on la lavera pour la débarrasser des impuretés qui peuvent la souiller (terre, sable, boue...). Pour procéder à ce nettoyage, on se servira d'un linge très propre et d'eau absolument pure, filtrée ou bouillie de préférence. Il est préférable d'ajouter à l'eau, quelle qu'elle soit, une solution antiseptique :

Solution phéniquée à 6 pour 100,  
Ou solution de sublimé 1 pour 1000,  
Ou solution boriquée 4 pour 100.

Le papier dont on dispose étant imbibé d'une de ces solutions, on lave la plaie en y laissant couler par expression un filet d'eau ; quant à la région saine qui l'entoure, on la frottera légèrement, ensuite, avec le linge mouillé.

*Le lavage fait, ne pas appliquer sur la plaie, ni charpie, ni emplâtre, ni linge d'une propreté douteuse.* Pour la protéger, en attendant l'arrivée du médecin, contre les impuretés extérieures,

on la recouvrira d'un nouveau linge, immaculé, qu'on aura imbibé de la solution antiseptique dont on s'est déjà servi.

S'il était nécessaire de transporter le blessé chez lui avant l'arrivée du médecin, on recouvrirait ce pansement provisoire d'une large et épaisse feuille d'ouate, et on fixerait le tout avec une bande de toile ou de mousseline *très propre*, enroulée autour du membre, du tronc ou de la tête, suivant le siège de la blessure.

Dans le cas de blessure par arme à feu, *on ne fera pas la moindre tentative d'extraction de la balle, même si elle est sous la peau : on évitera surtout de chercher à sonder la plaie pour savoir où la balle est logée.*

Si la blessure, produite par un instrument piquant ou un projectile d'arme à feu, a pour siège la tête, la poitrine ou l'abdomen, il faut redoubler de précautions ; car les membranes séreuses qui entourent le cerveau, le poumon, les intestins, sont particulièrement sujettes à s'enflammer : on aura donc soin, dans ces cas, de ne pas laisser les blessures exposées à l'air. On procédera, le plus rapidement possible, à leur désinfection, par les moyens que nous avons indiqués plus haut. Si la plaie siège sur la région abdominale, il faut éviter au blessé le plus léger mouvement, afin que, en cas de blessure de l'intestin, les matières qu'il renferme n'aillent pas souiller et enflammer la membrane séreuse (péritoine) qui l'entoure.

## 2. Plaies par arrachement, et par broiement

Les plaies qui résultent de ce genre de blessures sont accompagnées d'un délabrement énorme, et les indications à remplir sont tellement variées que le médecin seul est à même d'intervenir efficacement.

Quoi qu'il en soit, s'il n'y a pas d'hémorragie, contentez-vous d'un pansement fait avec toutes les précautions de propreté et d'antisepsie déjà indiquées. S'il y a hémorragie, la compression sur place étant le plus souvent impossible, c'est à la ligature du membre, au milieu du bras ou de la cuisse et *au-dessus de la plaie*, qu'il faut avoir recours.

Il arrive, parfois, que le membre broyé ne tient plus que par quelques filaments. Un coup de ciseaux suffirait pour en débarrasser le blessé. *Gardez-vous bien de le faire.* Ces quelques filaments sont le plus souvent des vaisseaux sanguins, qui ont seuls

résisté. En les coupant, vous auriez une épouvantable hémorragie.

L'amputation dans ces attritions des membres devant être faite aussitôt que possible, il faut s'attacher à procurer, au plus vite, au blessé les soins d'un médecin. En l'attendant, il faut chercher surtout à empêcher le blessé de prendre froid, le réchauffer, le stimuler. *Eviter de lui donner à boire en abondance.* Si la torpeur du blessé exige absolument un stimulant, donnez de préférence du café, du thé très chaude, en faible quantité.

### 3. Plaies empoisonnées.

Sous ce nom, il faut entendre les plaies qui sont compliquées de l'inoculation d'une matière septique (morsures de vipère, de chien enragé, poison, etc).

1. Appliquez, immédiatement, une ligature avec un lien quelconque, entre la plaie et le cœur, pour s'opposer au transport du poison par les veines ;

2. Mettez la plaie à nu, lavez la à grande eau et la cautérisez avec un liquide caustique (ammoniaque, acide nitrique), ou mieux avec le fer rouge ;

3. On peut aussi opérer la succion de la plaie, soit avec la bouche, *si l'on n'a pas la moindre écorchure des lèvres, de la langue ou des gencives*, soit plutôt à l'aide d'une ventouse.

Si, malgré ces moyens, des symptômes d'empoisonnement se déclaraient, le danger peut encore être conjuré par la respiration artificielle, mais à condition d'être prolongée fort longtemps. (Voyez *Respiration artificielle* page 30.) Donnez aussi du café très fort, du thé au rhum ; et si le malade ne peut avaler d'un demi-litre de café.

Enfin, on le frictionnera énergiquement sur le tronc et les membres, soit avec une flanelle chaude soit simplement avec la paume de la main.

### Corps étrangers de l'oreille

*Evitez de faire tentatives pour l'enlever avec un instrument quelconque.*

Avoir recours à des injections d'huile, qui suffisent la plupart du temps à ramener le corps étranger au dehors.

### Corps étrangers de l'œil

*Evitez de vous confier, aussi facilement qu'on le fait parfois,*

dans les ateliers, à un camarade dont les doigts sont malpropres et dont les ongles recèlent de poussières métalliques dangereuses.

*Évitez aussi l'intervention d'une personne inexpérimentée qui se servira d'un objet pointu pour retirer un corps étranger de l'œil.*

*Évitez de vous frotter l'œil.*

*Évitez de regarder la lumière vive d'une flamme ou d'une lampe.*

Pour extraire un corps étranger de l'œil, il faut :

1. Soulever la paupière et faire souffler à plusieurs reprises dans la direction des angles de l'œil ;

2. Plonger l'œil dans un bain d'eau fraîche en écartant la paupière et en tenant la tête baissée ;

3. Si le corps étranger est nettement visible, on pourra le laisser toucher et conduire au dehors à l'aide d'un corps moussé (d'une bague, par exemple). S'il résiste par suite de la pénétration dans les tissus de l'œil, on pourra en approcher en aimant : souvent on l'amènera ainsi aisément au dehors.

Ne rien tenter au delà ; et si les efforts précédents sont infructueux, laisser agir le chirurgien.

### **Corps étrangers des fosses nasales**

Essayez, tout d'abord, de faire respirer un peu de tabac à priser par la narine restée libre. L'éternuement imprimera une brusque secousse à la tête et une expiration saccadée qui peut suffire parfois à expulser le corps étranger de la narine.

On peut recourir encore aux injections d'eau tiède, en ayant soin de faire ces injections dans la narine restée libre. Le liquide, en retombant dans la narine engorgée, aura chance de pousser en d'entraîner avec elle, le plus souvent, le corps étranger.

### **Corps étrangers des voies digestives**

Un morceau d'os, une arête de poisson, une bouchée de pain ou de viande, une cerise, un noyau, etc., sont, généralement, les corps étrangers qui peuvent s'introduire dans l'œsophage, conduit qui va de l'arrière-bouche à l'estomac.

Faites boire au malade un peu d'eau tiède dans laquelle vous aurez délayé une bonne quantité de miel. A défaut de miel, mêlez de l'huile d'olive, ou, mieux encore, faites boire de l'huile d'olive pure.

Si ce moyen est impuissant, chatouillez alors la luette avec une barbe de plume ; ou bien, à l'aide des doigts, provoquez le vomissement.

### **Corps étrangers de l'estomac**

Cherchez, tout d'abord, à provoquer les vomissements en chatouillant la luette, à l'aide d'une barbe de plume, ou avec les doigts ; faites ingérer de l'eau tiède, en grande quantité, mélangée d'huile d'olive.

### **Corps étrangers des voies respiratoires**

Souvent, il suffit d'un léger tapotement fait avec la main ouverte, sur le dos du malade.

On peut encore employer, *si l'état du malade le permet*, les moyens indiqués pour chasser les corps étrangers de l'estomac.

### **Corps étrangers de la peau**

Ce sont des échardes, des épines, des morceaux de verre, des épingles, des pointes d'aiguille, etc.

Essayez d'extraire le corps étranger à l'aide d'une petite pince, —soit, à défaut de pince, avec une épingle dont on servira comme levier.— Mais évitez d'insister trop longtemps dans vos tentatives.

### **Hernies**

Faites coucher le malade sur le dos. Placez la tête plutôt basse, les jambes serrées et repliées sur les cuisses, qui se rapprocheront du ventre, se repliant elles-mêmes sur le bassin. Le malade ainsi posé, opérez une *douce pression* sur la tumeur herniaire, afin de la faire entrer dans le ventre.

Si vous ne réussissez pas, faites mettre le malade dans un grand bain. Pendant le bain, le malade pourra lui-même malaxer légèrement sa hernie afin de la réduire ; évitez surtout l'exagération de ces manœuvres.

Si l'on n'a obtenu aucun résultat, on met le malade au lit et l'on applique, sur la tumeur herniaire, une vessie pleine de glace, ou des compresses d'eau glacée ; puis, *en toute hâte*, on prévient le médecin.

### **Hémorragies**

*Évitez dans les cas d'hémorragie, l'usage du perchlorure de fer, de l'eau bouillante, du vinaigre, de toiles d'araignée, l'em-*

*ploi des premiers chiffons venus qui vous tombent sous la main :*

*Ces moyens sont inefficaces et dangereux.*

Trois cas sont à considérer dans les hémorragies :

1. Le sang vient d'un membre.
2. Le sang vient de la tête, du cou, de l'aisselle, de l'aîne.
3. Le sang vient des cavités splanchniques (de l'intérieur du corps).

Quelle est la conduite à tenir dans ces trois cas ?

1. Le sang vient d'un membre :—Le moyen que vous devez essayer tout d'abord est *la compression directe*. Appuyez sur la plaie un linge aussi propre que possible, plié en plusieurs doubles. Maintenez-le, exactement appliqué, avec l'extrémité des doigts. Ne craignez même pas d'enfoncer un peu le bout des doigts dans la plaie, pour que l'application soit plus exacte. Presque toujours, cette simple compression suffira à arrêter l'hémorragie. Mais si l'hémorragie est sérieuse, si le sang est sorti en jets saccadés, gardez-vous de suspendre la pression quand vous voyez le sang arrêté. Ayez la patience de laisser le linge appliqué en appuyant toujours, jusqu'à l'arrivée du médecin.

Quelquefois, malgré le soin avec lequel vous ferez cette compression directe, l'écoulement de sang continuera ; il percera le linge si épais qu'il soit et ruissellera quand même. Continuez à maintenir, aussi exactement que possible, la compression ; mais, de plus, faites appliquer, sur le membre, au-dessus du point d'où vient le sang, une ligature très serrée. *Évitez d'employer pour cela une ficelle ou tout autre lien étroit qui pourrait sectionner la peau.*

Pour appliquer cette ligature, vous vous servirez d'une bande, d'une ceinture, d'un foulard—on peut augmenter la constriction produite en tordant le lien au moyen d'un bâtonnet que l'on introduit entre lui et la peau, et que l'on tourne, c'est ce qu'on appelle le *garrot*.

Toutes les fois que vous avez été forcé d'appliquer cette ligature, vous devez tout faire pour avoir, au plus vite, le secours d'un médecin : car maintenu ainsi trop longtemps, le blessé serait inévitablement voué à des accidents de gangrène. D'autre part, vous ne pouvez prendre sur vous d'enlever le garrot ; car l'hémorragie recommencerait.

Par suite des douleurs que cause cette méthode et des dangers qu'elle entraîne, il va sans dire qu'elle sera réservée aux seules hémorragies graves, à celles que la compression directe a été impuissante à arrêter. *L'employer dans les hémorragies légères serait une très lourde faute.*

2. Le sang vient de la tête, du cou, de la poitrine, du ventre, de l'aisselle, de l'aîne.—La compression directe est, ici, la seule ressource ; il faut donc l'employer avec un redoublement d'énergie. Maintenez la compression en plaçant le linge, en tampon, et les doigts exactement sur la plaie. N'interrompez pas cette compression pour changer le linge traversé par le sang. Ne l'interrompez pas, même si l'hémorragie semble s'arrêter.

3. Le sang vient des cavités splanchniques.—Dans ces hémorragies, la compression directe et la ligature à distance sont également impossibles. La seule ressource à laquelle vous soyez, à peu près, réduit, est de faire boire au blessé quelques gorgées d'eau très fraîche et de leur assurer le plus d'air possible. Des ligatures appliquées aux quatre membres, en diminuant la circulation générale, constitueront parfois un moyen précieux.

Quelle que soit l'abondance de l'hémorragie, restez toujours fidèles aux règles de propreté absolue, des mains et des linges à pansements.

*Évitez de remuer, d'asseoir, de transporter le blessé sans l'avis du médecin.*

## Fractures

Les fractures sont *simples* (l'os est brisé), ou *compliquées* (plaie des parties molles par la même cause qui a brisé l'os, ou bien par les extrémités des fragments osseux).

Une fracture se reconnaît :

1. Par la déformation du membre ;
2. Par une mobilité anormale ;
3. Par une douleur violente à la pression, en un point limité ;
4. Par une crépitation particulière qui se perçoit lorsque les deux extrémités de l'os brisé frottent l'une contre l'autre.

### 1. *Fractures simples.*

Arrivé auprès du blessé, il ne faut pas hésiter à couper les vêtements si vous supposez une lésion grave : vous reconnaissez,

alors, le siège de la lésion. Alors, occupez-vous aussitôt d'immobiliser le membre.

Une couverture de voyage ou de lit, un pardessus vous fourniront les éléments d'un appareil improvisé. Ajoutez à cela trois planchettes de même longueur que le membre, et qu'il est toujours facile de se procurer, surtout dans les ateliers; dans la rue, on peut se servir de ce que l'on a à sa disposition (bâton, parapluie, canne).

Si c'est une couverture de voyage qu'on a sous la main, on la plie en quatre, on soulève le membre, en prenant les précautions précédemment indiquées; et l'on glisse l'appareil par-dessous. Tout près du membre, et parallèlement à lui, on place l'*attelle* dont on dispose (planchette, canne, parapluie), et on enroule autour d'elle la couverture jusqu'à ce qu'elle arrive à être de contact avec la face latérale du membre. On en fait autant des deux côtés. Autour de la troisième attelle, on enroule un vêtement quelconque. Quand elle est ainsi matelassée, on la couche sur la face antérieure du membre. On fixe le tout par des liens quelconques: bretelles, ceinture, cordes, etc., placés en haut, au milieu et en bas.

On peut imaginer ainsi une foule d'appareils. Si l'on est à la campagne, on prend de la paille et des bâtons, on fait trois attelles de la longueur du membre; au centre de chacune d'elles on glisse une attelle. On place une bottelette de chaque côté de la jambe, et en avant, et on fixe.

Ces appareils s'appliquent aussi aux fractures de cuisse. Pour le bras le principe est toujours le même: attelles, vêtements, liens. Pour l'avant-bras, c'est plus simple; une seule attelle matelassée, sur laquelle on couche le membre, la paume de la main tournée en bas. Des liens fixent l'attelle. Pour le membre supérieur, bras ou avant-bras, on complète la coaptation en soulevant le membre par une écharpe.

Cette question d'immobilisation est très importante; car on évite ainsi de rendre *compliquée* une *fracture primitivement simple*. De plus, le transport des fracturés est extrêmement douloureux; en les immobilisant on leur évite ces cruelles souffrances, qui déterminent parfois des contractions musculaires capables de



déplacer les fragments et de causer dans le membre blessé des dégâts considérables.

Pour soulever un membre fracturé, la jambe par exemple, un aide saisit, à *pleines mains*, le pied ; la main gauche embrassant solidement la face dorsale ; l'autre main soutient le talon et attire légèrement le membre à lui. Un second aide croise les mains par-dessus la cuisse. Une troisième personne se place à côté du membre, saisit à *pleines mains* le fragment supérieur et le fragment inférieur et les empêche de se déplacer. A un signal donné, le membre est enlevé d'une seule pièce. On glisse alors l'appareil au-dessous, on dépose doucement le membre, également d'un seul coup, et pendant que les aides du pied et de la cuisse continuent la traction, l'appareil est appliqué comme il a été dit plus haut.

Pour le bras, un aide saisit les deux fragments comme dans les fractures de jambe. Un autre maintient solidement le bras, une main soutenant l'avant-bras à sa partie inférieure et l'autre au niveau du coude ; on glisse l'appareil entre le membre et le thorax et on le fixe par des liens.

## 2. *Fractures compliquées.*—(Avec plaie profondes des parties molles au niveau de la fracture).

Vous commencez par nettoyer la plaie en la débarrassant de toutes les impuretés qui peuvent la souiller. On procédera, pour cela, de la façon qui a été indiquée plus haut au paragraphe du traitement des plaies. S'il y a nécessité d'appliquer un premier appareil, on le fera de la façon décrite pour les fractures simples, mais en ayant soin de protéger la plaie de tout contact direct avec l'appareil, en interposant, entre lui et elle, une compresse antiseptique.

## 3. *Fracture des côtes.*

Appliquez autour de la poitrine un bandage composé d'une serviette ou d'une bande épaisse et large. L'appareil sera maintenu par des épingles ou une aiguillée de fil. Si vous êtes dans une ville, procurez-vous un rouleau de sparadrap des hôpitaux, qui constitue un appareil encore plus pratique.

(A suivre).

## COMMENT ON SE CONSERVE EN SANTÉ

Un des meilleurs moyens de conserver sa bonne santé, dit le "Bulletin mensuel d'hygiène," est de n'y pas trop penser. Quand on se sent dans son état normal, il ne faut pas toujours s'imaginer qu'une maladie quelconque ou bien va venir ou bien attaque déjà votre constitution. Bien des gens ressemblent à ce voyageur inexpérimenté qui s'informait d'avance, très anxieusement, des symptômes du mal de mer et demandait comment il le reconnaîtrait quand il en serait atteint.

En général, on sait quand on est vraiment malade et bien souvent, poussé par son imagination, on s'effraie à tort.

Mangez et buvez ce qui vous fait plaisir, aussi longtemps que vous le digérez bien ; votre estomac sait parfaitement ce qui lui convient et si, en général, une nourriture simple et modeste est ce qu'il y a de mieux, il n'est point défendu de jouir du plaisir de la table, de temps en temps et avec modération.

Les boissons alcooliques ne sont pas destinées à l'usage habituel ; ce sont de vrais remèdes et qui ne devraient être employés comme les autres remèdes, que sur l'avis du médecin.

Comme boissons journalières elles ne peuvent faire aucun bien et arrivent au contraire à faire beaucoup de mal.

Donnez au sommeil tout le temps que vous pouvez et rappelez-vous que la quantité nécessaire à chacun varie avec chaque individu ; les uns ont besoin de dormir 9 heures au moins pendant que 6 heures suffisent aux autres. L'essentiel est de ne pas se priver de ce qui est réellement nécessaire, mais la lampe de minuit est terriblement coûteux, même pour travailler.

Traitez toujours avec respect un rhume qui commence ; 99 fois sur cent il s'en ira bien vite ; mais la centième fois, si on le néglige, il peut se transformer en bronchite ou en fluxion de poitrine. Il vaut mieux n'en pas courir la chance.

Si vous êtes assez malade pour avoir besoin d'un remède quelconque, en dehors des petits remèdes de la maison, vous êtes aussi malade pour faire venir le médecin.

Prenez autant d'exercice que vous pouvez et soyez à l'air autant que possible. La vie en pleine air est la vie normale, et plus on en a mieux cela vaut. Il ne faut cependant pas pousser la chose à l'excès ; il y a bien des jours où l'on est mieux dans une chambre

chaude et confortable qu'au milieu de la neige de l'hiver, ou dans sa maison fraîche plutôt que sous le soleil de juin. Personne non plus n'a fortifié sa constitution en dormant avec la fenêtre ouverte et la température à 0°, ou lorsque la neige arrive jusque sur l'oreiller.

Bon air, soleil, nourriture bonne et suffisante, eau pure, exercice en plein air, modération en toute chose et esprit content, sont les meilleurs remèdes de la nature et valent mieux que toutes les drogues des médecins. (*La Science pratique*).

### L'ÉCRITURE DROITE

Le Conseil supérieur de santé d'Autriche-Hongrie vient d'examiner officiellement la question de l'écriture droite au point de vue de l'hygiène, et le rapport officiel des professeurs Von Reuss et Lorenz conclut sous réserve à l'adoption de cette écriture dans les écoles, et à son enseignement dans les classes d'écriture. La direction des lignes a une grande influence sur l'attitude du corps. L'écriture droite permettrait de faire porter des lunettes appropriées aux écoliers myopes, sans crainte de voir la myopie s'accroître, par suite de l'attitude incorrecte de la tête.

On comprend que l'inclinaison de la tête, habitude chez les écoliers qui emploient l'écriture penchée, produit une incurvation de la colonne vertébrale ; la répétition et la longue durée de cette mauvaise attitude est une des causes les plus fréquentes du développement vicieux de la colonne vertébrale.

### DICTIONNAIRE DES ALIMENTS

(*Suite*)

**MAÏS.**—Contient beaucoup de matières grasses, au principe aromatique, c'est un aliment presque complet et de digestion facile. Le pain de maïs est mou, se pénètre d'humidité et est désagréable au goût. Le maïs de mauvaise qualité peut donner une maladie cutanée, la *Pellagre*.

**MALAGA.**—Vin fortement alcoolisée, réparateur et excellent pour les convalescents.

**MALT.**—Orge germée et ensuite légèrement torréfiée ; le malt renferme un ferment, la diastase, qui lui communique des propriétés spéciales. On administre les préparations de malt contre les catarrhes, les dyspepsies.

**MANGUE.**—Fruit ayant la forme du rein, à chair parfumée et acidule ; l'amande est très astringente.

**MANIOC.**—On donne le nom de *manioc* à deux plantes fort différentes, l'une, le *manioc doux*, fournit une racine que l'on peut manger comme les pommes de terre, la racine de l'autre, *manioc ordinaire*, contient un suc très vénéneux dont le principe actif, très volatil, est détruit par la fermentation et par la dessiccation de la racine.

On tire de cette seconde racine diverses préparations connues sous le nom de *corraque*, *cassave*, moussache, tapioca ; le manioc est nourrissant et léger.

**MARMELADE.**—Fruits charnus : prune, abricots, etc., réduits en purée. Les fruits cuits de cette manière se digèrent facilement.

**MAQUEREAU.**—Poisson de mer à chair nourrissante, mais lourde à digérer.

**MARCASSIN** (jeune sanglier).—Chair difficile à digérer et peu nourrissante.

**MARGARINE.**—Substance blanche, sans goût, qui sert souvent à la falsification du beurre. On retire la margarine du suif ou des huiles grasses.

**MARRON.**—Fruit du chataignier greffé, dont la culture est soignée ; il est nourrissant, contient 6 à 8 0/0 d'azote. Le marron d'Inde à une composition analogue à celle de la châtaigne, mais il contient en grande quantité un principe amer et toxique.

**MASSEPAÏN.**—Pâtisserie faite d'amandes et de sucre ; est assez difficile à digérer.

**MATÉ** (thé du Paraguay).—Il y a au Paraguay trois espèces de maté : 1. le *caacuvu*, formé de bourgeons à peine épanouis ; 2. le *caamiri*, formé de feuilles séchées mondées et pulvérisées ; 3. le *caagazu*, formé de feuilles grillées grossièrement pulvérisées ; le maté est aussi riche en caféine, qui est son principe actif, que le bon café et le thé de Chine ; il se prend en infusion. On jette sur les feuilles une eau non bouillante, à 85 ou 90 degrés, on ne met pas de sucre, on l'aromatise si l'on veut de jus de citron, on le prend à la paille dans des vases à goulot étroit ; on boit le maté surtout le matin et, le soir, car pris après les repas il trouble parfois la digestion.

**MAUVE.**—Était regardée comme alimentaire par les Grecs et les Romains ; les feuilles cuites étaient considérées comme laxatives.

**MELON.**—Bien mur même il est rafraîchissant mais indigeste et donne souvent des diarrhées.

**MERLE.**—Chair beaucoup moins délicate que celle de la grive ; le merle de Corse est cependant estimé.

**MERLUCHE.**—Chair blanche, feuilletée, se rapprochant de celle de

la morue, sert à fabriquer le stockfish des Hollandais et des Allemands.

**MIEL.**—Aliment rafraîchissant et très sain ; on le falsifie souvent au moyen de glucose et de la fécule de pomme de terre ; pour s'assurer de sa pureté, on en dissout une partie dans de l'eau, on laisse tomber dans la masse liquide quelques gouttes de teintures d'iode ; si le miel est pur, il ne se produit pas de coloration bleue.

**MIROTON.**—Mets indigeste.

**MORILLE.**—Champignon comestible à chair assez légère.

**MORTADELLE.**—Gros saucisson d'Italie ; celles de Bologne et de Florence ont de la réputation ; c'est un mets lourd et indigeste.

**MORUE.**—La morue est un des aliments les plus nourrissants, riche en matières azotées et en matières grasses ; elle est facile à digérer.

**MOULE.**—Mollusque à chair facilement digestible ; les moules provoquent parfois des accidents assez graves : malaise quelque temps après le repas, soif, nausées, vomissements, gonflement du visage et de la langue, coloration rouge de la peau avec démangeaison insupportable ; ces accidents sont combattus par un vomitif et l'ingestion d'une grande quantité d'eau vinaigrée. On n'en connaît pas la cause, qui semble dépendre d'une prédisposition individuelle ; les moules doivent être mangées fraîches, car elles s'altèrent rapidement.

**MOUTARDE.**—Condiment âcre, qui est un stimulant du tube digestif et passe pour combattre la constipation ; prise en excès, elle enflamme la muqueuse de la bouche et de l'estomac, provoque des envies d'uriner et des sueurs exagérées.

**MOUTON.**—Viande rouge nourrissante et facile à digérer.

**MULET (poisson de mer).**—A la chair nourrissante, mais un peu lourde ; la viande du mulot (métis du cheval et de l'âne) a les mêmes qualités que les viandes du cheval.

**MURE (des haies).**—Fruit acide et sucré sert à faire un sirop un peu astringent employé contre les maux de gorge.

Le fruit du mûrier noir possède les mêmes propriétés astringentes.

**MURÈNE.**—Chair blanche grasse, tendre, fort estimée, mais un peu indigeste.

**NAVET.**—Se digère facilement ; les diabétiques doivent s'en abstenir à cause du sucre qu'il contient.

**NAVETTE (huile de navette).**—Sert dans l'alimentation et se tire de la graine d'une espèce de navet ; cette huile est visqueuse, jaune pâle, de saveur douce et agréable ; l'acide nitrique la colore en rouge orange.

**NÈFLE.**—Fruit acerbe qui, par le blettissement, devient sucré et

comestible ; il est astringent, de digestion difficile, il constipe et donne des vents.

**NIDS** (d'hirondelle).—Les salanganes fournissent un produit très estimé en Chine, les nids d'hirondelle. Ce nid a la forme d'un bémol, il est long de 6 à 7 centimètres ; il adhère fortement au rocher par une de ses faces un peu rebondies ; sa couleur est blonde, sa cassure vitreuse, sa substance sèche, dure, demi transparente comme gélatineuse et composée de bandelettes longitudinales qui ne sont pas exactement juxtaposées. On récolte ces nids à Sumatra, à Java, à Bornéo.

Le soin mis à enlever le nid dès qu'il est fait, et d'autre part la nécessité de pondre les œufs, forcent l'hirondelle à construire plusieurs nids ; le premier est absolument pur, il est plus estimé ; dans les seconds, certains points sont sanguinolents et la substance est mêlée de quelques plumes ; quant au troisième et surtout au quatrième, l'hirondelle supplée au produit d'une sécrétion incomplète par l'addition de plumes, brins d'herbe, etc.

La matière de ces nids est fournie par les glandes d'une poche stomacale de l'oiseau ; cette substance est analogue au mucus des animaux, elle se gonfle dans l'eau bouillante, qui en dissout une grande quantité : la dissolution ne se prend pas en gelée par le refroidissement.

**NOISETTE**.—Fruit huileux, nourrissant, mais un peu lourd.

**NOIX**.—Fruit facilement digestible, quand il est frais, mais devient lourd en vieillissant. On extrait de la noix une huile jaunâtre, siccativ, agréable quand elle est récente, mais qui rancit facilement. L'écorce interne du noyer est purgative, le brou de noix est recommandé contre les vers, la syphilis, la scrofule surtout ; les feuilles ont les mêmes propriétés que le brou.

**NOIX** (d'acajou).—Fruit originaire d'Amérique, en forme de rein, l'amande est blanche, de saveur douce et agréable.

**NOIX** (d'arec).—Fruit de l'arec, arbre qui croît aux Indes, à Ceylan ; l'amande est très dure ; coupée en tranche, saupoudrée de chaux et entourée de feuilles de bétel, cette amande constitue un masticatoire très usité dans l'Inde.

**NOIX** (de bancoul).—Fruit de l'aleurit des moluques ; fournit par l'expression une grande quantité d'huile connue sous le nom d'huile de *Camiri*.

**NOIX** (de ben).—On en extrait une huile employée en parfumerie.

**NOIX** (de coco).—Avant sa maturité elle contient un liquide laiteux, doux et sucré, l'amande mûre est lourde à digérer, elle donne par

expression a moitié de son poids d'une huile incolore, qui se solidifie rapidement ; la noix de coco a été préconisée contre le tœnia.

**NOIX** (de Gouran ou du Soudan).—Fruit du *sterculia acuminata*, plus connu sous le nom de Kola, excitante et tonique.

**NOIX** (muscade).—Prise en quantité considérable, la muscade allume la soif, rend la tête lourde, amène des étouffements, de l'ivresse, du délire, et peut causer la mort. On retire de la noix muscade une huile le *beurre de noix muscade* : l'enveloppe de la noix constitue le *mucis*.

**NOIX** (de terre).—Tubercule d'une sorte de Carvi ; ces tubercules gros comme de petits noix, ont une saveur douce et agréable.

**NOUGAT**.—Friandise faite d'amande et de caramel, ou d'amande ou de miel (nougat blanc), un peu lourd à cause des amandes qu'il contient.

**NOUILLES**.—Pâte faite de farine et d'œufs et coupé en forme de vermicelle ; aliment très nourrissant et facile à digérer.

**NOYAU**.—Liqueur alcoolique fabriquée au moyen des noyaux de fruits différents ; elle est stomachique, mais ne doit pas être prise en trop grande quantité à cause de l'acide prussique qu'elle contient.

**OBÉSITÉ**.—L'obésité dit Ebstein, qui a beaucoup étudié ce sujet, comprend trois périodes : Dans la première, le malade est envié pour sa mine florissante ; dans la deuxième, il devient comique par la déformation que donne la graisse, dans la troisième, il souffre toutes les fonctions étant gênées dans leur accomplissement.

Suivant Saint-Germain, le traitement de l'obésité consiste à s'abstenir de pain, de vin, de boissons alcooliques, à faire de la gymnastique, du massage, de l'hydrothérapie, l'exercice du mur, qui consiste à appliquer toute la partie postérieure du corps sur une surface verticale, de manière à bien mettre en contact les deux parties puis le malade élève ses bras au-dessus de sa tête, de façon à lui faire décrire une demi-conférence d'avant en arrière.

Les fruits sont donnés à discrétion, le thé comme boisson est laissé à discrétion aussi.

Le traitement alimentaire de l'obésité consiste presque toujours à diminuer la quantité d'aliments, de façon à forcer l'obèse à se manger lui-même pour ainsi dire ; les obèses vigoureux supportent ce régime, qui rendrait fort malades les obèses débiles, à chair molle et flasque ; l'emploi des eaux alcalines purgatives ne conviendrait pas non plus à ces derniers.

L'âge est un obstacle à la cure de l'obésité ; il est rare qu'après 35 ou 40 ans l'obésité soit parfaitement curable.

## A.-H. PAQUET

C'est avec les sentiments de la plus profonde douleur que nous annonçons la mort de l'honorable sénateur A.-H. Paquet, arrivée le 23 de ce mois, à Saint-Cuthbert.

M. Paquet naquit à Saint-Cuthbert, le 27 septembre 1830, fit ses études au collège de l'Assomption. Il sut conquérir du renom dans le monde médical. Il était professeur de clinique médicale à l'Hôtel-Dieu de Montréal, professeur d'hygiène à l'École de Médecine et de Chirurgie, membre du Conseil d'hygiène de la province de Québec.

M. Paquet, par la dignité et l'affabilité de son caractère, avait conquis l'entière et profonde sympathie de toutes ses connaissances.

La pensée de cet homme de bien restera comme une légende sacrée dans le souvenir de tous ceux qui s'honorent de l'avoir connu.

Honneur à sa mémoire !

## BIBLIOGRAPHIE

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

*Encyclopédie d'Hygiène et de Médecine Publique*  
en huit volumes.

Directeur : M. JULES ROCHARD

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.

A VIS.—A partir du 1er juillet, il paraît chaque mois un fascicule de dix feuilles, avec figures et planches ; les fascicules 1 à 19 sont en vente. Prix de chaque fascicule 3 fr. 50.—Souscription à forfait à l'ouvrage complet 150 francs.—Envoi franco par la poste, contre un mandat.



Les ouvrages du docteur J.-I. DESROCHES sont en vente chez  
MM. Cadieux, Dérome & Cie, et au bureau du Journal.

Ces ouvrages sont approuvés par le Conseil de l'Instruction publique.

TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVÉE. Prix : 35 centins l'unité ;  
la douzaine, \$3.60.

CATÉCHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE. Prix : 8 centins l'unité ; la dou-  
zaine, 84 centins.

PRÉCEPTES DE L'HYGIÈNE SCOLAIRE. Prix : 10 centins.

L'HYGIÈNE DANS L'ÉDUCATION. Prix : 10 centins.

“ Ce volume (Traité) fait honneur à la science et au Canada.

“ Il fait honneur à la science, parce qu'il résume en peu de pages,  
clairement et méthodiquement, tout ce que l'hygiène contemporaine  
enseigne d'important sur les meilleurs moyens à prendre pour la con-  
servation de la santé.

“ Il fait honneur au Canada, parce que nous le devons à une plume  
canadienne.

“ Le Docteur Desroches est de la race des géants en matière de  
travail.

“ Le succès couronne aujourd'hui ses efforts. Son livre restera.

“ Nous recommandons ce traité d'hygiène à Messieurs les ecclé-  
siastiques, aux hommes de professions, aux instituteurs, aux institu-  
trices, aux pères et mères de famille, nous le recommandons de plus  
aux élèves des classes de philosophie, de rhétorique, de belles-lettres  
et de versification, ainsi qu'aux jeunes filles qui font partie des classes  
plus avancées.

“ La lecture de cet ouvrage n'instruit pas seulement, elle intéresse ;  
quels que soient l'âge ou l'état, on en tirera quelque profit. En re-  
commençant cette lecture deux, trois et même quatre fois, on y trou-  
vera toujours du nouveau, l'auteur ayant condensé dans ces pages  
une multitude de renseignements.”

(*In l'Étudiant*).

L'Abbé F. A. BAILLARGÉ,

Professeur de Philosophie au Collège Joliette.

LA REVUE D'HYGIÈNE THÉRAPEUTIQUE DE PARIS.—Le Dr Desroches,  
rédacteur en chef du *Journal d'Hygiène Populaire* de Montréal, un  
des représentants les plus autorisés de la médecine française au Ca-  
nada, avait écrit précédemment un traité élémentaire d'hygiène pri-  
vée, à l'usage des instituteurs, des professeurs, des élèves déjà instruits  
et des familles. Mais ce traité, fort bien accueilli d'ailleurs, était trop  
savant pour les enfants. C'est ce qui l'a décidé à publier un petit  
livre, destiné à devenir classique, et exposant d'une manière simple,  
concise et méthodique, les notions les plus indispensables de l'hygiène.  
Le nom donné au nouveau livre exprime parfaitement l'idée de l'au-  
teur. Le *Catéchisme d'hygiène privée* est destiné à servir aux enfants  
pour des exercices de lecture et de mémoire. Il contient, sous forme  
de demandes et de réponses, les principales notions de l'hygiène que  
tout le monde doit posséder. Aussi souhaitons nous de le voir se  
répandre au Canada et en France, car le Dr Desroches sait mieux que  
personne appliquer la formule : vulgariser sans abaisser.