

## 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

IX<sup>e</sup> ANNÉE

MONTREAL, JUIN 1892

No 2

REDACTEUR EN CHEF :  
LE DR J.-F. DESROCHES.

SIÈGE DE L'ADMINISTRATION :  
25, RUE SAINTE-THERÈSE.

BOITE 2027, BUREAU DE POSTE.

**Sommaire.**—La forme de l'enseignement de l'hygiène dans les établissements scolaires.—Comment doit-on pratiquer la gymnastique.—Du danger des poussières provenant des voies publiques.—Les "trois-huit."—Le bébisme.—Les poisons du cabinet de toilette.—Bicycles et bicyclettes.—Le fraiser.—Livres reçus.—*La revue d'hygiène thérapeutique de Paris.*

## LA FORME DE L'ENSEIGNEMENT DE L'HYGIÈNE DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

L'importance de l'hygiène s'est traduite visiblement, dans ces dernières années, dans la province de Québec, par son inscription au programme scolaire. Nos maîtres en pédagogie en ont rendu l'enseignement obligatoire dans toutes les maisons d'éducation. Nous pouvons compter maintenant sur des résultats d'autant plus salutaires de la part de l'hygiène, que celle-ci est appelée à exercer son influence sur des êtres humains en voie de développement physique et intellectuel. Car l'hygiène surveille l'équilibre de vigueur entre le système musculaire et le système nerveux, et elle donne aux tempéraments de la chétive apparence la robusse musculaire, la tonicité du cœur et l'empliation thoracique, qui les font résister à la fatigue et permettent une répétition excessive du phénomène de l'effort. Il y a plus encore : l'enseignement

de l'hygiène doit être considéré comme un des éléments qui assurent la morale privée et publique, parce que, au point de vue individuel comme au point de vue collectif, il apprend à chacun à pratiquer les règles de la conservation corporelle, comme un sûr moyen de garantie de la conservation et du perfectionnement de tous.

Il ne faut pas oublier qu'il y a trois choses en nous dont l'éducateur doit sans cesse se préoccuper : le corps, l'intelligence et le cœur. Il ne faut pas oublier aussi que l'Église a le corps de l'homme en très haute estime, et que c'est notre corps qu'a revêtu le Sauveur du monde. C'est grâce à son corps que l'homme est une créature unique, ce monde en petit dont parlent les Pères, cet être destiné à jeter un pont entre l'ange et la matière et qui doit, pendant toute l'éternité, adorer Dieu au nom de l'univers créé avec son âme et sa chair glorifiée.

Il nous faut savoir élever un corps qui a de telles destinées. Pour cela il faut la connaissance de l'hygiène individuelle ou privée. Mais l'étude de l'hygiène réclame la connaissance, au moins élémentaire, de l'organisation humaine. La physiologie, comme la chimie, est la clé de voûte de cette étude scientifique. Le but de l'enseignement de l'hygiène est d'éclairer l'esprit sur les modificateurs d'ordre physique, intellectuel et moral dont l'action sur l'homme règle la mesure de la santé.

Le programme d'enseignement doit viser particulièrement les notions d'hygiène privée que l'on doit formuler à peu dans ces termes :

- 1.—Définition de l'hygiène, son but, son utilité.
- 2.—Notions élémentaires sur l'organisme humain, les conditions individuelles.
- 3.—Notions sommaires sur les éléments de l'air, ainsi que sur les phénomènes de la respiration chez l'homme.
- 4.—Aliments et boissons ; alimentation et régime.
- 5.—Soins de propreté corporelle ; qualité d'un bon vêtement et d'une bonne coiffure.
- 6.—Le travail, ses effets sur la santé.
- 7.—Les exercices, leur influence heureuse sur la santé.
- 8.—Les conditions de salubrité de l'habitation.
- 9.—Les maladies contagieuses et les moyens préventifs.

Nous donnons, à titre de spécimen (1), le programme que nous

(1) INTRODUCTION : DÉFINITION DE L'HYGIÈNE, SON UTILITÉ.

1. *L'homme et l'hygiène.*—Le rôle de l'homme dans la Création.—L'influence réciproque du corps et de l'âme.—L'art de bien vivre.—Les phénomènes de la vie chez l'homme.—De la digestion.—De la mastication.—De l'insalivation.—De la déglutition.—De la chymification ou digestion stomacale.—De la chyliification ou digestion intestinale.—De l'absorption.—De la circulation.—De la respiration.—De la respiration de la peau.—Des sécrétions.—Le système nerveux est le siège de nos fonctions de relation.—Le cerveau est le siège de nos facultés.

2. *Des conditions individuelles.*—Les conditions individuelles.—Des âges : l'enfance ; la jeunesse ; l'âge viril ; la vieillesse.—Constitution et tempérament.—Il y a quatre tempéraments types.—Tempérament sanguin ; règles hygiéniques.—Tempérament lymphatique ; règles hygiéniques.—Tempérament nerveux ; règles hygiéniques.—Tempéraments bilieux ; règles hygiéniques.—Tempéraments composés.—Des habitudes.—De l'hérédité.—Conclusion.

3. *De l'air et de ses altérations.*—De l'air.—De la composition de l'air.—De la lumière.—De la température.—De la pression.—De l'électricité.—Des vents.—Action des vents sur l'homme.—Des climats.—Des climats chauds.—Le régime dans les climats chauds.—Des climats tempérés.—Règles hygiéniques.—Des climats froids.—L'homme changeant de pays.—Des altérations de l'air.—De l'air confiné.—De l'air altéré par des matières animales, végétales et minérales.—Il y a d'autres principes délétères qui vicient l'air.

4. *Des aliments.*—Comment la vie s'entretient.—Nature des aliments.—Définition des aliments.—Division des aliments.—Aliments réparateurs.—Aliments respiratoires.—Les viandes de boucherie.—Le mode de préparation des viandes.—Le bœuf.—Le porc.—Le mouton.—Les volailles.—Le gibier.—Le poisson.—Les œufs.—Le lait.—Des céréales.—Le blé.—Le seigle.—L'avoine.—Le sarrasin.—Le maïs.—Des légumes.—La pomme de terre.—Le chou.—Le céleri.—La chicorée.—Les pois.—Des fruits.—Les fruits acides.—Les fruits sucrés.—Les fruits féculents.—Les fruits huileux.—Les fruits verts.—Des condiments.—Le sel.—Les condiments acides.—Les condiments âpres et aromatiques.—Les condiments sucrés.

5. *Des boissons.*—Définition des boissons.—L'eau est un des éléments constitutifs du corps humain.—Les qualités de l'eau potable.—Diverses eaux potables.—Les eaux des citernes.—Les eaux des mares.—Les eaux des puits.—Les eaux des sources.—Les eaux des lacs.—Les eaux des fleuves ou des rivières.—Moyen de reconnaître les eaux potables.—Distribution des eaux.—Des boissons alcooliques distillées.—Action délétère l'alcool sur l'homme.—Règles hygiéniques.—Du vin.—Composition du vin.—Classification des vins.—Action physiologique des vins.—Manière d'user des vins.—Falsification du vin.—De la bière.—Historique de la bière.—Composition de la bière.—Des diverses espèces de bières.—Les altérations et falsifications de la bière.—Moyens de conserver la bière.—Usage de la bière.—Du thé.—Composition du thé.—Les différentes variétés de thés.—Les thés verts.—Les thés noirs.—Le rôle hygiénique du thé.—Du café.—Le choix des cafés.—Composition du café.—Falsification et altérations du café.—Les effets du café.—Modes de préparation du café.—Du chocolat.—Les falsifications du chocolat.—La valeur alimentaire du chocolat.

avons suivi dans la publication de notre "*traité élémentaire d'hygiène privée*," parce qu'il nous paraît concis, complet et méthodique. Il comporte douze leçons qui renferment toutes les questions se rattachant à l'hygiène individuelle ou privée.

Le côté pratique de l'enseignement de l'hygiène dans nos établissements scolaires est d'apprendre à chacun à pratiquer les règles de la conservation corporelle comme un sûr moyen de garantie de la conservation et du perfectionnement de tous. Par ce mode d'enseignement, l'hygiène pénètre au foyer domestique et prépare les esprits dans le sens de la solidarité respective en matière de santé, en dedans comme en dehors de soi.

6. *Du régime.*—Définition du régime.—L'influence du régime sur la santé.—Il y a deux appétits.—L'appétit de l'estomac, la faim et la fringale.—L'appétit du palais.—La ration.—Les repas.—Du régime suivant les âges.—Du régime suivant les saisons.—Du régime chez les convalescents.—L'abus des aliments azotés.—L'abus des féculents ou des sucres.—L'abus des graisses.—Il faut préparer la digestion.—Il faut respecter la digestion.

7. *De l'hygiène de la peau.*—Importance de la propreté corporelle.—Le siège du tact.—Fonction de respiration de la peau.—Fonction de sécrétion de la peau.—Fonction d'excrétion de la peau.—La malpropreté de la peau.—La propreté de la peau.—Le savon.—Les ablutions.—De la toilette quotidienne.—Le visage.—Le cou.—Les mains.—Des ongles.—Les pieds.—Les cheveux.—Les oreilles.—Les dents.—Des bains.—Fréquence des bains de propreté.—Le temps le plus favorable pour l'usage du bain.—Influence des bains sur l'organisme.—Des bains froids : première période ; deuxième période ; troisième période.—Des bains frais.—Des bains tièdes.—Des bains chauds, des bains russes, des bains turcs.—La vigueur chez l'homme.

8. *Des vêtements.*—Comment l'homme peut habiter tous les points du Globe.—Ce qu'il importe de considérer dans les vêtements.—Nature des substances qui servent à les vêtements.—Pouvoir conducteur du calorique de ces substances.—Les toiles.—Le coton.—La soie.—La laine.—Le caoutchouc.—Les peaux d'animaux.—Texture des étoffes qui servent à former les vêtements.—Propriétés hygrométriques des différents tissus.—La forme des vêtements.—Le bas.—Le caleçon.—La chemise.—Les chaussures.—La coiffure.—Le corset.—Les gants.—Le lit.

9. *Du travail.*—La loi du travail.—Le travail est nécessaire.—Le travail d'esprit et le travail physique.—Le travail d'esprit.—Conditions anti-hygiéniques.—Les dangers de l'inaction musculaire.—Contention d'esprit.—Les veilles.—Le meilleur temps pour le travail d'esprit.—Défaut de culture corporelle.—Travail pendant le repas et après.—Résistance aux besoins de la nature.—Isolement volontaire.—Le travail physique est nécessaire à l'activité organique.—Le travail modéré.—Le travail exagéré.—Les professions manuelles.—Les manufactures.—Le logement de l'ouvrier.—La nourriture de l'ouvrier.—L'agriculteur.—Desiderata,

L'enseignement scolaire est un mode de vulgarisation des notions d'hygiène bien plus puissant que les circulaires et les réglementations. Il faut que les lois de l'hygiène soient connues pour être obéies ; il faut que sa diffusion prépare la meilleure manière de vivre. Le mode le plus efficace de diffusion, nous le répétons, c'est l'enseignement de l'hygiène individuelle ou privée dans les écoles à tous les degrés.

Enfin, ayons cette conviction que l'hygiène est, avec la morale, la première des sciences, et celle qui réalise excellemment cette maxime socratique :

“ Connais-toi toi-même. ”

Dr J.-I. DESROCHES.

---

## COMMENT DOIT-ON PRATIQUER LA GYMNASTIQUE

Dans un précédent article, nous avons traité de la gymnastique à un point de vue moral et philosophique ; nous en avons exposé un historique succinct, depuis les temps les plus reculés jusqu'à nos jours ; nous avons essayé d'en démontrer, par des exemples et des faits, l'utilité, les avantages et les bienfaits, sous le rapport esthétique et hygiénique, non seulement pour l'être humain pris isolément, mais pour les nations elles-mêmes qui, dans une application sérieuse de cette science, ont trouvé la puissance et la grandeur.

---

10. *De l'exercice.*—But de l'exercice.—Les exercices gymnastiques à travers les âges.—Comment s'expliquer l'utilité de l'exercice pour la santé.—Des différentes exercices.—La marche.—Le saut.—La course.—Les jeux.—La danse.—L'équitation.—La natation.—L'exercice militaire.—La gymnastique.—Exercice de la voix, conclusion.

11. *Des habitations.*—L'habitation est nécessaire à l'homme.—La maison et la famille.—L'importance d'une maison salubre.—Emplacement des habitations.—Le voisinage de l'habitation.—L'utilité des rivières.—L'orientation de l'habitation.—Construction de l'habitation.—Les meilleurs temps pour construire.—Comment reconnaître qu'une maison est humide.—Les papiers de tentures.—L'aération de l'habitation.—Chauffage de l'habitation.—L'aérage et le chauffage.—Le degré de chaleur artificielle pour l'habitation.—De l'éclairage.—Les divers modes d'éclairage.—La propreté de l'habitation.

12. *Des maladies contagieuses.*—Ce qu'on entend par les maladies contagieuses.—Les maladies endémiques.—Les maladies épidémiques.—Les microbes.—La contagion.—Les maladies contagieuses et ce livre.—La diphtérie.—Croup diphtérique.—La fièvre typhoïde.—La variole.—Le vaccin.—La vaccination.—Le choléra.—La scarlatine.—La rougeole.—La phthisie.—La déclaration obligatoire des cas de maladies contagieuses.—L'isolement des cas de maladies contagieuses.—La désinfection,

Aujourd'hui, nous voulons entrer dans le domaine de la pratique, et examiner comment cette application doit être faite, pour arriver, progressivement et sûrement, à la solution voulue.

Le but n'est pas, qu'on le comprenne bien, de produire, par la gymnastique, des hercules, des acrobates, des coureurs, des sauteurs, des hommes-serpents, des jongleurs, des avaleurs de sabre et d'étoupes enflammées. Le but ne consiste pas, enfin, à créer des phénomènes qui étonnent le public par des exercices prodigieux de force et d'adresse, dont souvent des trucs ingénieux, mais soigneusement dissimulés, font tous les frais, ainsi que l'ont constaté et prouvé les gens qui, étudiant la question, n'ont pas voulu être dupes. Un élève de Newton, le docteur Désaguliers, par exemple, faisant, vers le commencement du siècle dernier, des expériences et des études physiologie expérimentale, et cherchant à se rendre compte des procédés que les acrobates employaient, d'une manière plus ou moins consciente, dans leurs exercices, est arrivé, lui qui était d'une force moyenne, à répéter, devant la Société Royale d'Angleterre, les exercices du fameux hercule Samson, dont il avait surpris les trucs, dans la description desquels il serait superflu et trop long d'entrer dans un cadre aussi restreint que le nôtre. Qu'il nous suffise donc de les signaler.

Tous les hommes-phénomènes ne sont pas de *vrais gymnastes*, mais bien des *spécialistes*, qui se sont évertués, pour épater le public, à développer, qui ses bras, qui ses jambes, et qui, dans une séance de quelques minutes, épuisent leurs forces au détriment de leur santé. Ils sont comme ces chevaux de course qu'on entraîne à outrance, qu'on surmène et qui, après avoir remporté le prix du *steeple chase*, deviennent efflanqués, fourbus, et pas même bons pour l'abattoir.

Non ! tel n'est pas le but à atteindre, par l'application de la gymnastique, dont les effets doivent être bienfaisants et non pas nuisibles à l'homme.

Par une application rationnelle et progressive, l'être humain développera et assouplira ses membres ; il décuplera ses forces, perfectionnera ses formes et se rapprochera du prototype parfait que Dieu a conçu. Si la créature, en général, n'a pas, dans toutes ses parties, cette harmonie idéale, ce n'est pas à son auteur qu'elle doit s'en prendre, mais bien à ses vices, à sa paresse, à son incons-

cience de ce qu'elle pourrait devenir, si elle négligeait moins les organes merveilleux dont elle a été dotée.

Et, certes, la tâche n'est pas bien difficile, car avec du courage, de la persévérance dans des exercices progressifs, journaliers, mais de peu de durée, l'homme conquerrait bien vite ce qui lui manque au point de vue physique, sinon complètement pour son propre profit, du moins pour sa descendance.

C'est ce qu'a bien compris la législature, qui a rendu obligatoire, en France, l'enseignement sérieux de la gymnastique, ainsi que nous l'avons dit antérieurement.

Aussi, ne pouvons-nous mieux faire que de rappeler toutes les dispositions prises à cet égard, et de montrer tous ses soins minutieux apportés dans la rédaction du programme qui a été dressé par la commission spéciale, nommée pour ordonnancer cet enseignement.

Disons, tout d'abord, que deux méthodes se disputent l'honneur de satisfaire à la nécessité reconnue d'une forte éducation physique. L'une, qu'on peut appeler la méthode classique, recommande la gymnastique proprement dite, qui consiste en mouvements réglés et en exercices avec appareils. L'autre, plus ancienne en réalité, qui, après être tombée en désuétude, et avoir retrouvé ensuite des partisans convaincus, vante les bienfaits des jeux libres et des exercices de force et d'adresse exécutés en plein air.

Ces deux méthodes ont leurs avantages ; mais chacune d'elles, appliquée isolément, est insuffisante pour atteindre le but qu'on se propose et qui est le développement *harmonique*, en vue d'une utilité pratique, de toutes les énergies physiques et morales de l'homme.

Avec ses appareils compliqués et ses exercices d'une exécution difficile—qui dégénèrent si aisément en vrais tours de force—avec ses leçons monotones, ses longues séances mal remplies, et l'effort d'attention qu'elle demande aux élèves, la gymnastique, telle qu'elle était enseignée facultativement dans les écoles, faisait d'une distraction, un ennui, et d'un effort, qui devait être utile, une fatigue stérile. C'était une leçon ajoutée à tant d'autres, et l'écolier n'y trouvait ni plaisir, ni véritable profit.

D'autre part, c'est une erreur de croire que les jeux libres peuvent remplacer complètement une leçon de gymnastique bien

conduite. S'ils ont cet avantage d'être exécutés en plein air, d'exciter l'ardeur et l'émulation des élèves et de les habituer à l'action rapide et énergique, ils ont le grave inconvénient d'être incompatibles avec les intempéries des saisons, et de demander beaucoup de temps et d'espace. De plus, les jeux libres pèchent, presque toujours, par l'insuffisance et la qualité de l'exécution, car, n'étant pas définis à l'avance, les mouvements ne peuvent être corrigés, à chaque instant, par le maître : ils sont précipités, et, parfois désordonnés. L'élève néglige ses attitudes et ses allures ; il marche, court, saute à sa fantaisie, sans ménager ses forces et sans se préoccuper d'en tirer le meilleur parti ; il ne bénéficie pas, enfin, des avantages d'un enseignement méthodique.

La vérité, comme toujours d'ailleurs, se trouve entre les deux méthodes, et la solution du problème consiste à emprunter, à chacune d'elles, ce qu'elles ont de meilleur.

C'est en s'inspirant de ces principes que la Commission française a rédigé son programme, divisé en deux parties : la première a trait à la gymnastique proprement dite et à ses applications pratiques ; la seconde s'occupe des jeux libres.

La Commission a tracé les règles d'une gymnastique rationnelle, qui s'adresse à l'ensemble des élèves, et qui, par son ordre méthodique et ses exercices *graduels* et *progressifs*, exerce son action sur l'organisme tout entier : c'est la gymnastique d'assouplissement et de développement de tous les muscles, des articulations—sans en négliger une seule—de tous les membres enfin.

Elle a banni rigoureusement les exercices qui laissent une partie des élèves inactifs, ou qui exigent inutilement une dépense exagérée de force.

A cette gymnastique *de développement*, la Commission a joint celle *d'application* : l'escrime, la boxe, le canotage, la natation, le bâton, tous exercices longtemps négligés malheureusement.

Ce programme est complet et l'on peut dire qu'il a produit les meilleurs effets depuis son application, et c'est à lui qu'on doit la régénération des forces vives de la France.

Croiriez-vous, chers lecteurs, que ce programme si bien combiné, si bien appliqué, n'est pas nouveau, et qu'il était mis en vigueur, bien avant son apparition en France, par un de nos compatriotes bien connu ici, par le professeur Legault.

Nihil novi sub sole !  
(Rien de nouveau sous le soleil)

Oui, disons-le hautement, M. Legault enseigne, depuis longtemps, la gymnastique d'après des principes. La gymnastique sans appareils d'abord : rien que des mouvements des bras, des jambes, de tout le corps enfin, mouvements progressifs et combinés en 44 exercices différents, de façon à mettre en jeu tous les organes et toutes les articulations. Puis interviennent les appareils, haltères, massues, bâtons, et enfin l'escrime et autres applications auxquelles l'élève a été préparé sans fatigue.

Malheureusement, ses efforts et sa persistance n'ont pas eu, si ce n'est à la longue, le succès complet auquel il peut prétendre, car, au Canada, on est un peu indifférent sur tout ce qui touche à la gymnastique, il faut bien le reconnaître ; indifférence fâcheuse à tous les points de vue, et que, peut-être, on déplorera un jour. Pourquoi le gouvernement, les municipalités n'interviendraient-elles pas aussi en rendant cet enseignement obligatoire dans les écoles, dans les collèges ? Pourquoi n'encouragerait-on pas, moralement et pécuniairement même, les tentatives faites par des citoyens dévoués à leur pays ? Loin de leur venir en aide, ont leur met des entraves, sous des motifs futiles, mesquins. Dernièrement encore, grâce à l'initiative de personnes bien intentionnées, une société nationale de gymnastique avait été fondée ; plus de 400 membres étaient inscrits, prêts à verser leurs cotisations, et à propager l'œuvre utile. Eh bien ! La société est venue se heurter contre le refus de la concession provisoire des salles, inoccupées et sans affectation aucune aux services publics, du marché de Bonsecours, et cela sous prétexte de danger d'incendie, si l'on y installait les gymnastes. Il est vrai d'ajouter que, quelques jours après, le feu prenait dans des amas de fumier, de papier et de copeaux amoncelés, depuis nombre d'années, dans les dites salles, dont certaines avaient servi à l'élevage de la volaille, et dont toutes les portes étaient ouvertes.

Ah ! Ignorance, voilà de tes coups ! Il faut changer cela, n'est-ce pas ? amis lecteurs ; c'est votre vœu et le nôtre.

## DU DANGER DES POUSSIÈRES PROVENANT DES VOIES PUBLIQUES

Le mémoire du Dr Manfredi pourrait être intitulé : *Du danger des poussières provenant des voies publiques*. Quoique chargé de détails minutieux et d'expériences exubérantes qui l'allongent un peu trop, il est vraiment d'un grand intérêt. Il soulève et aide à résoudre un problème important de l'hygiène des villes, à savoir d'un mauvais pavage et du mode de l'enlèvement des immondices des rues sur la santé publique, en particulier le rôle des germes pathogènes contenus dans la poussière des rues mal entretenues, sur le développement des maladies infectieuses ou contagieuses.

Quand on a visité Naples, quand on a parcouru la Strada di Porto et les nombreuses petites rues qui se croisent à gauche en montant la rue de Tolède, aujourd'hui rue de Rome, on comprend que nulle ville n'était mieux choisie pour une étude des immondices de la rue. Dans ces quartiers peuplés, on trouve à chaque pas des cuisines et des restaurants en plein vent ; les entrailles des animaux, les débris de poisson gâté, de morue (baccala), de légumes écrasés dans la boue sous les pieds des promeneurs, dégagent des odeurs étranges qui se mêlent à celles de la friture, des fleurs, des oranges, du fromage fermenté, etc. Les larges dalles en lave du Vesuve, enfoncées, disjointes, disparaissent sous des flaques d'eau et de boue, sous les amas de débris et de résidus qu'enlèvent trop rapidement les 180 charrettes municipales ; les 500 000 habitants de Naples fournissent en effet chaque jour 500 mètres cubes d'immondices, répartis sur 1 500 000 mètres carrés formant la surface des rues. Le peuple de Naples vit dans la rue, il y fait sa toilette, y mange et y évacue le superflu de l'alimentation ; c'est le "tout à la rue" dans sa naïveté primitive. Comment pourrait-il en être autrement, lorsque M. Manfredi nous apprend que sur 86 713 familles vivant à Naples en 1882, il y en avait 50 000 logées dans les 60 000 *bassi*, ou caves, (on pourrait traduire basses fosses), véritables bouges en contre-bas du sol, sans air et sans lumière, formant le sous-sol de maisons à cinq étages, dans les ruelles de la partie basse et centrale de la ville. Dans ces logements malsains, où grouille une population misérable, il n'y a ni latrines, ni éviers, ni cuisines ; il faut bien vivre au dehors, c'est-à-dire dans la rue et y déposer tous les résidus de la vie domestique. Ces résidus forment des cloaques quand il pleut, par le temps sec, ils sont emportés par le vent sous forme de tourbillons de poussières chargés de particules organiques putréfiées et de germes saprogènes ou pathogènes.

Les dangers, au point de vue de l'hygiène, de ces immondices urbains, ont été étudiés, en 1888, au Congrès d'hygiène de Francfort dans l'excellent rapport de Blasius, et au Congrès d'hygiène de Paris, en 1889, dans le rapport de MM. du Mesnil et Journet. Nous ne nous arrêtons pas à la composition chimique des immondices de Naples, qui ne diffèrent pas très sensiblement de celles des autres villes.

À Francfort, ville propre et salubre, Blasius a trouvé par chaque kilomètre de rues 700 à 900 kilogrammes d'immondices, et même 3 à 4 fois plus dans la saison chaude, soit pour 50 kilomètres de rues 35 à 45 000 kilogrammes par jour en hiver, 100 à 180 000 kilogrammes en été. Les germes contenus dans ces immondices sont portés par les chaussures, par les vêtements dans l'intérieur des maisons, déposés par le vent sur les aliments, sous forme de poussières auxquelles se joignent celles qui proviennent des crachats desséchés, des produits pathologiques qu'engendrent des maladies contagieuses très diverses.

Le Dr Manfredi a fait une étude particulière des germes contenus dans les immondices de la ville Naples. Il tamisait 2 ou 4 kilogrammes de balayures recueillies sous ses yeux sur une surface de 100 mètres, de préférence dans les rues longeant les hôpitaux, en particulier l'hôpital des Incurables ; il délayait 50 grammes de cette poussière tamisée dans 500 grammes d'eau stérilisée, puis inoculait le liquide décanté sous la peau de cobayes ; quand les animaux mouraient, il inoculait leur sang à d'autres cobayes, pour bien déterminer l'espèce pathogène. Enfin, il ensemait des milieux nutritifs avec le mélange aqueux de ces poussières fraîches, dont un gramme contenait de 716 000 à 6 ou 7 millions de colonies.

Nous ne suivons pas l'auteur dans ces analyses microbiologiques dont les chiffres fantastiques n'ont pas à nos yeux une grande signification. À Munich, ville bien tenue, il a trouvé par gramme 3 millions de germes ; à Naples, dans certaines rues malpropres, il en a trouvé jusqu'à cinq milliards par gramme ! Toute moyenne est sans intérêt, puisqu'il y a sans n'importe quelle ville des rues très propres et des rues sordides, et que la souillure varie avec le temps, la saison, le retard dans l'enlèvement des immondices en fermentation. À ce dernier point de vue, la même poussière contient un nombre très variable de colonies aux différentes dates de l'observation : le nombre s'élève, par exemple, de 765 millions le premier jour, à 3 milliards le deuxième jour, à cinq milliards le cinquième jour, pour retomber à 900 millions le dixième jour et à 350 millions le vingtième. La lutte pour l'existence a été fatale pour les germes faibles qui ont été détruits par les germes à vitalité et à prolifération supérieure. Ceci a mangé cela.

Les inoculations sur les animaux nous paraissent donner des résultats plus significatifs. Sur 42 échantillons de poussières, 31 étaient infectieux, 11 étaient inertes. Sur 82 cobayes inoculés, 40 restèrent indemnes, 42 furent infectés, dont bon nombre succombèrent. L'auteur a de la sorte isolé 6 fois le *staphylococcus pyogenes aureus*, 1 fois le *streptococcus pyogènes*, qui amenèrent des phlegmons, des abcès, mais non la mort. Dans 3 cas, il y eut tétanos mortel ; dans 3 autres cas, tuberculose généralisée, mais parmi les nombreux cobayes qui moururent au bout de peu de jours par suite d'accidents infectieux, plusieurs sans doute seraient devenus tuberculeux par inoculation de bacilles de Koch si des germes de septicémie inoculés en même temps n'avaient causé une mort prématurée.

D'autre part, il mélangea volontairement des crachats tuberculeux, des cultures de bacilles typhoïdes, de bactéries charbonneuses, des staphylocoques, à de la poussière de balayures de rue ; chacun ces mélanges, étendu d'eau, fut étalé sur des assiettes, où il se desséchait. L'examen microscopique fit reconnaître que dans chacun d'eux le nombre des colonies de l'espèce pathogène ajoutée diminuait progressivement ; les saprogènes les détruisaient de plus en plus et restaient bientôt seuls. Pour le mélange de poussière des rues et de culture charbonneuse, par exemple, le nombre des colonies bactériennes qui était de 3 millions le premier jour, tombait à 500 000 dès le second jour, et on n'en trouvait plus de trace le troisième jour. Au contraire, avec le mélange, vieux de deux mois, de crachats tuberculeux et de poussière de rue, les cobayes inoculés devinrent tuberculeux, ce qui prouve la persistance de la vitalité des bacilles de la tuberculose ; il en est de même des bacilles typhoïdes qui avaient résisté au bout de deux mois. La vitalité des bacilles du choléra, du *staphylococcus aureus* ne persiste que pendant 15 ou 30 jours.

Le Dr Manfredi attribue un rôle considérable aux germes que contiennent naturellement les poussières des rues dans l'étiologie des maladies infectieuses. Il se demande par quelle voie et de quelle façon ces germes desséchés peuvent ainsi infecter l'homme en particulier, engendrer le tétanos, l'œdème malin, la tuberculose, les suppurations. C'est d'après lui directement, par les poussières que le vent porte sur les lèvres, dans la bouche, dans les voies respiratoires, sur les aliments, soit lorsque ceux-ci sont gardés sans protection à l'intérieur des maisons, soit lorsque le peuple de Naples mange dans la rue, à côté d'enfants qui se roulent à terre dans la poussière. D'après Perroncito, les œufs de *tœnia* eux-mêmes pourraient être ainsi avalés avec la poussière et engendrer directement les échinocoques. " Il est inconcevable, dit Flügge, que la majeure partie des médecins, en présence de ces

nombreux dangers d'infection, toutes les fois qu'un enfant contracte la fièvre typhoïde ou la diphtérie, cherche toujours la cause du mal dans l'eau de boisson malsaine... Ces poussières des rues, qui recouvrent les meubles et les objets usuels de la vie dans nos maisons, sont la cause de beaucoup de maladies dont l'origine est inexplicable autrement."

Le danger est presque nul quand la rue est humide ; aussi l'auteur recommande l'arrosage particulier et continu des rues dans les grandes villes. Nous nous demandons toutefois si la sécheresse et l'action du soleil ne détruisent pas un grand nombre de germes, et si la dispersion extrême de ceux-ci dans les hautes couches de l'atmosphère ne diminue pas leur danger, tandis que l'humidité du sol, tout en assurant leur fixité, favorise leur conservation et leur pullulation. Le bénéfice de l'arrosage est donc à la rigueur discutable. Aussi Flügge, dans son livre sur *Les micro-organismes étudiés au point de vue de l'étiologie des maladies infectieuses*, se montre un peu trop incrédule sur la nocuité des poussières de l'air dans l'étiologie de ces maladies, ce qui est en contradiction avec la phrase de lui citée un peu plus haut.

Le Dr Manfredi, au contraire, tout en attribuant un rôle étiologique important à ces poussières, reconnaît que les micro-organismes pathogènes ne trouvent pas dans les immondices des rues un terrain favorable à leur conservation indéfinie et à leur développement : ils sont parfois rapidement détruits par la concurrence vitale et par le fait des germes saprogyènes.

Dans une deuxième partie de son mémoire, M. Manfredi recherche le degré de souillure, non plus de la surface, mais du sous-sol recouvert ou non par le pavage dans les rues de Naples. Ce sous-sol, qui n'est exposé ni au vent ni au soleil, est constamment humide et infiltré des détritiques organiques qui s'infiltrent entre les mal joints des dalles ou des pavés. Il est donc indispensable de cimenter tous ces joints avec un mortier ou un ciment imperméable.

Le ciment fait avec de la chaux, du sable de lave et de pouzzolane blanche ne contient plus, au bout de cinq à six jours, qu'une quantité insignifiante de bactéries. Il se produit là un effet curieux que l'auteur attribue à l'action antiseptique de la chaux qui entre pour un tiers dans le mélange. Un centimètre cube de pouzzolane ou de sable contient un million de germes ; immédiatement après le mélange avec la chaux, il n'en contient plus que 610 000 ; 12 heures après, 87 000 ; 2 jours après, 9 000 ; 8 jours après, 660 ; un mois après, 350 seulement.

Un bon pavage des rues doit être imperméable avant tout, avec facile écoulement de l'eau vers les rigoles latérales ; il doit être en

matériaux assez durs pour éviter la formation de poussières en été, de boue en hiver, et la production de bruits et de trepidations désagréables. Il classe ainsi les divers revêtements des voies et chaussées aux points de vue de l'hygiène, de la dépense d'établissement et de l'entretien.

1. *Extrêmement hygiénique* : Asphalte naturelle comprimée sur lit de béton.

2. *Suffisamment hygiénique* : dalles ou pavés en pierre sur lit béton, avec jointoiments en chaux hydraulique ou à l'aide d'un mélange d'asphalte et de goudron ; ou bien pavage en bois à la façon anglaise.

3. *Insuffisamment hygiénique* : macadam comprimé avec mélange de sable, aggloméré ou non à l'aide d'asphalte ou de goudron.

4. *Contraire à l'hygiène* : dallage ou pavage en pierre sur lit de sable ou de gravier tassé, avec jointoiments en mauvais mortier commun ; ou bien pavage en cailloutis, comme dans beaucoup de rues de Naples.

Heuser, au Congrès de Francfort, a montré que les quantités de balayures ou de détritux varient de la façon suivante avec les divers revêtements :

Asphalte.....	1
Pavage en bois.....	2,5
Pavage ou dallage en pierre.....	5

Le professeur Fodor, de Budapest, attribuait récemment le grand nombre de décès par phtisie (600 par an et par 100 000 habitants) dans cette ville, à la grande surface de rues et d'avenues simplement macadamisées, et aux poussières plus ou moins chargées de germes virulents que le vent y soulève. Mais il y a encore bien d'autres modes de dissémination des germes tuberculeux, que les poussières dégagées par le macadam. Londres, presque partout pourvue de pavés en bois qui fournissent très peu de poussière, n'a que 180 décès par phtisie sur 100 000 habitants.

Un obstacle au pavage des rues est la nécessité de la recherche des fuites. A Francfort, on a installé un système qui permet aux fuites de gaz de se dégager dans l'atmosphère et non dans le sous-sol, et qui a l'avantage de faire découvrir rapidement le siège même de la fissure. D'espace en espace, des tubes de fer de deux centimètres de diamètre traversent verticalement le béton ; leur extrémité inférieure ouverte vient presque toucher la conduite horizontale du gaz dans le sous-sol, leur extrémité supérieure s'ouvre au milieu du pavage par une bonde non hermétique. Ces tubes verticaux sont bourrés de recoupes d'éponge, dont on renouvelle de temps en temps les couches supérieures ;

le gaz des fuites se diffuse ainsi lentement dans l'atmosphère des rues, au lieu de suivre l'espace libre qui entoure les conduites souterraines et se dégager dans les loges de concierge, les magasins, les logements privés, où on a vu si souvent le gaz d'éclairage déterminer des accidents mortels. L'odeur qui se dégage des cheminées tubulaires ainsi ménagées sur la rue indique aux surveillants le siège de la fissure et des fuites. L'ingénieur Merz et le Dr Bunt ont proposé de placer à l'extrémité supérieure de ces tubes, dans une petite bonde en verre fermée, des habits de papier imprégnés de chlorure de platine, dont le changement de couleur révélerait aux inspecteurs la moindre fuite de gaz. Dans un autre système, adopté à Munich, immédiatement audessus de la canalisation souterraine du gaz court une sorte de gouttière divisée transversalement en un certain nombre de compartiments indépendants les uns des autres. Chacun d'eux communique avec un des candélabres à gaz de la rue ; quand il y a eu une fuite, le gaz vient à brûler à côté du gaz allumé, et la fuite se révèle immédiatement à la vue.

Dans un dernier chapitre, l'auteur expose et critique les moyens de débarrasser la rue de ses immondices, sans compromettre l'hygiène des habitants. Il préconise les balayeuses mécaniques, surtout celles qui arrosent en même temps qu'elles balayent ; l'aspersion se fait avantageusement avec de l'eau de mer, qui laisse plus longtemps le sol humide. On ne doit jamais balayer à sec, et de fait rien n'est plus stupide que de déplacer à grands coups de balai des poussières sèches que le vent entraîne dans la bouche, sur les vêtements des promeneurs ou dans l'intérieur des appartements.

L'auteur se déclare très partisan de la destruction des immondices par le feu, à l'aide des fours dits *Destructors*. La combustion est, selon lui, "le seul moyen de résoudre complètement le problème hygiénique d'une destruction rapide et inoffensive des immondices urbaines ; il coûte le moins cher, demande peu de combustible et de personnel, et permet d'utiliser les mêmes fours pour la désinfection en tout temps et en tous lieux."

M. Manfredi, qui a fait d'ailleurs de nombreux emprunts au rapport intéressant de ces deux auteurs, a écrit une excellente monographie sur le danger des immondices des voies publiques et sur les moyens de conjurer ce danger. Sa monographie n'a pas seulement un grand intérêt pour la ville de Naples ; les curieuses recherches qu'elle contient sont applicables à toutes les grandes villes en général, et aideront à la solution d'un important problème de l'hygiène urbaine.

## LES " TROIS-HUIT "

Avez-vous quelque opinion sur la journée des " trois-huit ? " J'avoue pour ma part, que je n'y ai accordé jusqu'au 1er mai qu'une attention distraite. Mais en ce jour fameux, j'ai voulu voir aussi ce qu'il y a au fond de ces revendications ouvrières, dont on fait tant de bruit et que l'on rêve, dans certains milieux, de faire prévaloir par la " propagande par le fait. " J'ai acheté pour un sou le journal de la *Manifestation* rédigé à grand renfort de collaborateurs de toute provenance, et j'ai été très surpris de voir qu'au milieu de phrases redondantes, tous les *Desiderata* des ouvriers se bornent au " trois-huit : " huit heures de travail, huit heures de repos, huit heures de sommeil ; et que cette division de la journée était idéale, en ce qu'elle répondait aux prescriptions de l'hygiène.

Par parenthèse, sont-ils heureux ces ouvriers ! Huit heures de travail, et le reste de la journée se passant à ne rien faire ! Nous autres, médecins, nous ne pensons pas de la même manière ; et, pour nous, les journées, si laborieusement occupées, sont encore trop courtes. Combien de médecins n'ont pas encore déjeuné à deux heures de l'après-midi, et n'ont d'assuré, ni le repos du jour, ni celui de la nuit !

Un certain confrère américain, le Dr M.-J. Burstein, décrit d'une manière pittoresque dans le *Twentieth Century* (*Vingtième siècle*), la vie du médecin dès son entrée dans sa carrière, et les exigences qui lui sont imposées par la clientèle et la profession. " On lui demande de se tenir au courant de la science générale et de contribuer à ses progrès ; d'étudier la médecine ; de lire les journaux ; de suivre les séances des Sociétés médicales ; de dévorer des articles sans nombre ; de visiter les hôpitaux ; d'assister aux opérations ; d'acheter les livres nouveaux ; de s'abonner aux périodiques ; d'être pourvu de tout arsenal d'instruments ; d'examiner ses clients à fond ; d'établir des diagnostics exacts ; d'être judicieux dans la pratique obstétricale ; attentif quand il formule ses prescriptions. Il doit consulter ses livres dans tous les cas de quelque importance ; il faut qu'il soit ponctuel dans ses consultations, comme dans la visite de ses malades ; qu'il soit prêt en toute occurrence ; qu'il se lève la nuit au premier appel pour courir à toutes les distances ; qu'il soit charitable et très circon-

spect dans la poursuite des mauvais payeurs ; qu'il tienne ses comptes ; qu'il élève sa famille ; qu'il s'habille d'une façon " doctorale " ; qu'il ne fuie pas le monde. N'est-ce pas trop, pour ce pauvre médecin ; beaucoup trop pour le médecin pauvre ? Il doit être riche, bien élevé ; il lui faudrait des journées de soixante-douze heures ; encore seraient-elles insuffisantes !!!

Faut-il nous mettre en grève, et n'aurions-nous pas quelques revendications à joindre à celles des " premier mai " de l'avenir, travailleurs que nous sommes ? Surtout lorsque, sous le coup des réquisitions légales, nous seront livrés pieds et poings liés au caprice du moindre procureur, d'un maire quinteux, d'un juge de paix meilleur républicain que légiste ; lorsque l'obligation de la dénonciation des maladies contagieuses nous laissera à tout instant perplexe entre le client et le gendarme, entre les prescriptions légales et la voix du bon sens, entre le devoir imposé et la conscience...

Le Dr Burstein propose un remède : constituer dans chaque État un Ordre, un *State Medical Board*, ayant sous sa juridiction des Sociétés de Comtés, d'où relèveraient à leur tour des Sociétés de Districts, subdivisions répondant, en France, au département, à l'arrondissement, au canton, à la commune. Chaque district serait pourvu d'un nombre de médecins proportionné à la densité de la population. Chaque médecin serait chargé d'un certain nombre de malades, ou subventionné par le *Grand Medical Board* pour les soins donner à un nombre fixé de familles établies dans le district. Trois classes de médecins répartis selon leur ancienneté de diplôme : il y aurait des médecins réguliers, assistants, visitants, consultants. La solde réglée selon l'ancienneté, et la fonction, serait fixée, en moyenne, à 3 500 livres.

Il est certain que, pour ce prix, l'on trouverait aisément parmi nous des fonctionnaires, même en réduisant cette moyenne au cinquième, en raison de la différence en longitudes. Il est bien sûr également que le tableau des conditions professionnelles est un peu poussé au noir par notre confrère ; que la lecture des journaux est souvent récréative et que le " monde " a pour nous des compensations. Il n'en est pas moins vrai que nous sommes loin des trois-huit,

Mais, pour rentrer dans notre cadre, que lit l'hygiène au sujet des " trois-huit ? "

D'abord, le sommeil. Sans préconiser d'une manière absolue le *sex horas dormire sat est* de la vieille école, on ne peut nier que six heures de sommeil *nocturne* sont suffisante *juvenique, senique*. On a beaucoup glosé sur ce point ; mais, si l'on s'en rapporte aux habitudes de tous les hommes de travail, on voit qu'ils s'en contentent, et que les deux heures d'excédent sont, si je puis dire, du sommeil de luxe.

Trois heures suffisent pour les repas. On n'en donne pas plus aux matelots qui sont cependant des travailleurs aussi. Que feront nos ouvriers des cinq heures d'excédent ? S'ils n'ont dormi que six heures, il faut tenir compte des deux heures laissées libres : total sept heures de loisirs. Ils les passeront, nous dit-on, à s'intruire ; " Le bon billet qu'a La Châtre ! " On lira tout au plus son *Journal*, on fera un temps de sieste ; on fumera trois ou quatre pipes, et l'on baillerait le reste du temps si l'on n'avait un peu de crédit à l'*assommoir*. Tout cela est-il plus hygiénique que le travail lui-même ?

S'ensuit-il que huit heures de travail ne soit pas excessives ? Cela dépend évidemment du travail et du soin qu'on y met. D'où il résulte que la question est mal posée ; et ce n'est pas la résoudre que de subdiviser les huit heures de travail en fractions de deux heures, qui ne répondent à rien de pratique. Assurément, en théorie, ces périodes de deux heures séparées par des périodes correspondantes de repos sont très justifiables ; mais, il faut une suite dans le travail ; et l'on discuterait encore, — dans l'hypothèse d'une réglementation conforme à la règle des " trois-huit, " pour savoir si le temps de la *mise-en-train* doit être prélevé sur les heures de travail ou sur les heures de loisir.

La vérité est que ces huit heures de travail ne doivent s'entendre que du travail payé par le patron ; que c'est une niche au capital et une tentative pour réaliser cet axiome de sybarite : travailler le moins possible pour le salaire le plus élevé possible. C'est notre idéal à tous ; seulement nous ne nous en vantons pas si haut, ni si bruyamment. La solution du problème si intéressant de l'équilibration entre l'apport et les profits relatifs du travailleur et du capitaliste, n'est certainement pas dans cette combinaison ;

du moins l'hygiène n'a-t-elle rien à y voir quand le problème est posé dans ces termes.

Le travail attrayant n'existe pas tel qu'on le rêve. Le travail obligatoire est toujours pénible ; mais sous toutes ses formes, le travail est la meilleur des distractions et la plus salutaire.

Et c'est le beau côté de toutes professions que l'obligation de travailler toujours ; si la clientèle déprime, la science reconforte.

DR AD. NICOLAS.

## LE BÉBISME

Voici un mot nouveau, avant de le rejeter attendez d'en connaître la signification.

Naguère votre journal rapportait quelques réflexions exprimées par le R. P. Didon sur l'éducation, et le Dr Marion dans un autre numéro disait son avis sur les enfants mal élevés. Au mois d'avril, le Dr Théry remarque très judicieusement, qu'il serait sage de ménager parfois les témoignages de l'affection dans les premières années de la vie des enfants, et d'apprendre à ceux-ci que, pour bénéficier des avantages de la sympathie, ils doivent développer des qualités utiles et agréables.

Il faut désigner par un mot cette façon d'agir que critiquent, chacun à sa manière, les auteurs que je viens de citer et auxquels il convient de joindre le R. P. Félix. La tendresse excessive qui, non contente de se dépenser dans les soins de l'hygiène, dans la recherche du bien-être, se répand encore, d'une façon débordante, en mièvreries puériles, en mignardises inutiles, en complaisances non justifiées par une nécessité, le dévouement qui descend jusqu'à devenir l'esclave des exigences capricieuses d'un bébé, est un travers dangereux compliquant sérieusement le rôle de la mère, et faisant naître chez l'enfant l'égoïsme le plus subtil, le plus raffiné, le plus cruel parce qu'il se développe de la manière la plus inconsciente. Pour désigner aux jeunes femmes cette faiblesse excessive j'ai choisi le mot qui domine mon article : LE BÉBISME.

C'est, en effet, dans la période où l'enfant est encore *Bébé*, que la jeune mère, entraînée par l'amour maternel, le plus pur, le plus désintéressé de tous les amours humains, ne croit pas nécessaire de régler les démonstrations de sa tendresse, et, s'habituant à une sorte de fétichisme, dont très vite l'enfant abuse, perd le repos, l'autorité, et le respect qui lui est dû. Quand elle voudra plus tard reprendre ses

droits, elle rencontrera de grandes difficultés, si toutefois elle parvient à réagir.

.....

L'éducation du bébé doit commencer aussitôt la naissance, par la réglementation des habitudes. Le sommeil, les repas, les bains, les sorties, tout doit s'accomplir sans que le bébé puisse songer à exercer son influence. A trois mois, les fonctions de l'intestin peuvent être régularisées.

Avant d'atteindre un an, bébé sera devenu despote s'il a compris que ses larmes et ses cris inquiètent sa maman. Peu à peu les exigences se multiplieront, les caprices deviendront violents, et on aura ce qu'on a trop souvent : la maison dont le véritable maître est un enfant qui ne marche pas seul ! Cet enfant portera la désunion chez ses faibles parents, le père échappant à sa tyrannie par la désertion du foyer domestique. Le petit être appelé "cher trésor," "bijou," "perle précieuse," "rayon de soleil," comblé de flatteries et de caresses, s'étant rapidement aperçu que sa santé, son bien-être sont toute la pensée de la mère, accepte comme légitimes la prodigalité des adulations, et d'instinct s'estime ce qu'il y a de plus précieux au monde.

Vers la troisième année commence la période des récompenses et des punitions.—Alors le Bébisme bat son plein. Bébé est récompensé parce qu'il est de bonne humeur, parce qu'il fait des grâces, parce qu'il mange, parce qu'il se laisse coucher ou lever sans faire de scène. On excite, on suggère, avec une habileté déplorable deux travers qui plus tard devront être réprimés, la gourmandise et la vanité. Bébé reçoit des dragées, des gâteaux. On vantera sa beauté, on exalte ses gentillesses, on cite ses mots, bref, on ne néglige rien pour en faire un petit être plein d'impertinence, vain et gourmand.

Mais le fait le plus important dans cette éducation mal comprise, c'est de tolérer la désobéissance. C'est là le point de départ de ces "défaillances de la volonté" dont a parlé le R. P. Didon. L'enfant n'obéit pas, non point pour exercer sa volonté, mais par entêtement ou par orgueil. Sa résistance, c'est déjà l'esprit de contradiction, le témoignage de son mépris pour les ordres qui lui sont donnés ou des recommandations qui lui sont faites.

Plus tard, l'indépendance s'étant développée, l'enfant n'obéira ni à ses maîtres, ni à ses parents, et pas davantage à sa conscience ; la seule autorité devant laquelle il s'inclinera sera celle de ses caprices ou de ses passions, c'est-à-dire ce qu'il y a de plus changeant et de plus désastreux.

L'éducation physique doit être accompagnée de l'éducation de l'âme.

L'enfant, le Bébé, a une âme qui se développe vite et qu'on peut facilement mouler par de la persistance et de la fermeté.

L'enfant, ah ! si ce mot provoque une émotion à la fois douce et austère, s'il fait tressaillir le cœur des mères et inspire de l'intérêt si profond aux hommes soucieux de l'avenir de leur patrie, *parce que l'enfant est une âme enfermée dans un corps.*

Le Bébisme qui fait considérer l'enfant comme un joujou dont on peut se servir pour se distraire ou pour se procurer les jouissances de la vanité, est un danger considérable pour la génération qui va nous suivre. Combien y a-t-il de mères qui s'informent de leurs devoirs envers l'âme de leur enfant ? Quand elles sont rassurées sur la santé, sur l'embonpoint, la croissance, l'énergie des muscles, et que bébé a de beaux yeux, un sourire charmant et une chevelure frisottante, elles ne demandent rien de plus. L'enfant est déjà rusé pourtant ; elles le savent, il mord, il pince, il égratigne, a de violentes colères, il veut tout, même la lune : on rit de tout cela, on admire !

Écoutez ce que disait le R. P. Félix, du haut de la chaire.

“ L'homme-enfant, de quelque manière qu'on l'explique, naît avec des instincts hostiles à sa propre formation ; il a des penchants mauvais qui poussent à la barbarie ; il faut le dompter pour le former, l'humilier pour l'élever, le châtier enfin pour en faire un homme. Je ne parle pas spécialement du châtement corporel, il a son importance que ce siècle méconnaît trop. Quoiqu'il en soit du corps, l'âme a ses révoltés, le cœur ses soulèvements, la vie ses âpretés qui appellent la verge d'une discipline austère.

“ Laissez l'âme et le cœur se développer sans leur faire sentir le coup de la verge salutaire, laissez aller la vie sans ses légitimes répressions et ses nécessaires châtements : l'enfant devient égoïste, personnel, âpre, ingouvernable ; et une indépendance qu'il estime généreuse et qui n'est que sauvage tend à le rendre barbare. ”

Eh bien ! d'éviter ce triste résultat, seule la mère a le pouvoir. Le tout, est de s'y prendre de bonne heure.

ANNA PUÉJAC.

---

## LES POISONS DU CABINET DE TOILETTE

Toujours on a *fait* et *défait* son visage, et, sans remonter à la Bible, à Isaïe, à Jérémie, à Ezéchiel, je pourrais démontrer que de tout temps on a cherché

A réparer des ans l'irréparable outrage.

Au dire d'Homère, la déesse de la Sagesse, et la mère des

Amours elle-même, usaient de cosmétiques, comme les femmes de nos jours.

Ne dirait-on pas que c'est à ces dernières que s'adresse le poète Ovide, dans le passage suivant de l'*Art d'aimer* : " Vous empruntez à la céruse sa blancheur trompeuse, d'autres artifices remplacent la couleur du sang, vous savez allonger ou épaissir vos sourcils, et effacer sous un cosmétique vos joues véritables, vous n'avez pas honte d'animer l'éclat de vos yeux avec des poudres fines ou avec du safran.

Juvénal, avec toute la crudité de son réalisme, nous retrace les " faces empâtées que recouvrent tant de drogues et où s'agglutinent les faces des infortunés maris. "

Plaute, dans sa comédie du *Revenant*, nous fait assister à la toilette de Philématie :

— Donne-moi le blanc, dit-elle à Scapha, sa soubrette.

— Pourquoi faire ?

— Pour en mettre sur mes joues.

— Pourquoi ne pas demander de l'encre pour blanchir l'ivoire ?

— Eh bien ! alors donne-moi du rouge.

— Jamais ! Tu es charmante. Tu gâterais avec ta peinture un merveilleux ouvrage.

— Si tu me donnais mes parfums ?

— Ne t'en sers pas, une femme qui ne sent rien, sent toujours bon.

Scapha n'aimait pas le maquillage.

Et certain poète, enfin, dont la muse nous a décrit les saturnales impudiques des Romains de la décadence, disait avec beaucoup de bon sens aux femmes de son temps :

" La figure la mieux réussie est encore celle que donne la nature. "

Est-ce à dire qu'il faut proscrire absolument les cosmétiques ? Non, l'usage des cosmétiques, qui a pour but de rétablir les fonctions respiratoires de la peau troublées ou suspendues, est non seulement permis, mais doit être conseillé. En effet, si nous devons condamner comme elles le méritent toutes les préparations qui ne sont que le produit d'un charlatanisme éhonté, qui remplacent, comme on l'a dit, par une grimace les harmonies naturelles de l'âge, il est utile d'entretenir la fraîcheur du teint, la finesse, la souplesse et l'élasticité de la peau, de fortifier les tissus, de préserver l'enveloppe cutanée des gerçures, des ruptures ; de prévenir et de dissiper les démangeaisons, de détacher et d'enlever les débris de l'épiderme, de dissiper l'odeur de la sueur, de maintenir, en un mot, toute la surface du corps en un état constant de propreté qui permette à la peau de remplir ses fonctions. Et puis, nous n'éprouvons aucune difficulté à en convenir, l'art de la parure

est une manifestation de goût chez les femmes, c'est un art qui repose sur une science profonde ; il est avouable, honnête, et n'a rien à voir avec ce qu'on appelle, dans l'argot de notre temps, le maquillage. Mais la première condition de la bonne préparation des cosmétiques de la peau, c'est d'être exempte de toute substance qui puisse l'attaquer et l'irriter.

Or, un grand nombre des produits de la parfumerie sont parfaitement inoffensifs, mais beaucoup d'autres, au contraire, sont très dangereux.

Toutes ces préparations sont plus ou moins vénéneuses, et nous avouons que si certaines personnes peuvent en faire usage pendant longtemps sans inconvénients sensibles, la clinique journalière, aussi bien qu'un certain nombre de procès, prouvent que les victimes sont plus nombreuses qu'on le croirait à première vue.

Les sels de plomb, en particulier, constituent un poison insidieux, dont les effets se produisent de mille manières, et très souvent à longue échéance.

Sous quelque forme que ce soit, et en quelque endroit qu'ils soient appliqués sur la peau, celle-ci les absorbe avec une facilité merveilleuse ; ils opèrent sourdement, avec lenteur, minant chaque organe avant de se fixer sur aucun. C'est du côté du système nerveux que se manifestent d'habitude ses principales atteintes. Les forces se dépriment, et en même temps la sensibilité se pervertit ou s'exalte, puis, les symptômes s'accroissant davantage, il survient des contractures, des spasmes, et même des convulsions épileptiformes.

Je ne voudrais pas contrister mes lectrices. La coquetterie est si naturelle à la femme, c'est pour elle un péché si mignon, qu'il faut bien lui pardonner l'emploi de certains artifices ; mais je ne puis m'empêcher de leur dire que c'est acheter souvent bien cher un résultat problématique, et qui n'a jamais trompé personne. N'oubliez pas ce mot de LaBruyère : " Si les femmes veulent seulement être belles à leurs propres yeux, elles peuvent, dans la manière de s'embellir, suivre leur goût ; mais si c'est aux hommes qu'elles désirent plaire, le blanc et le rouge les rendent affreuses."

Et j'ai la conviction que les femmes de nos jours sont absolument du même avis que les sujets du Grand Roi !

Dr E. DECAISNE.

---

## BICYCLES ET BICYCLETTES

Il ne se passe pas de semaine où le médecin ne soit consulté dans le but de savoir si l'usage de la bicyclette ou du bicycle

n'est pas contraire à la santé. Cela se conçoit aisément, car le nombre d'engins de ce genre que l'on voit sillonner nos rues prouve combien ce mode de sport est en faveur actuellement.

Que répondre aux questions qui nous sont posées, et qui généralement se présentent dans l'ordre suivant ? Le vélocipède est-il dangereux ? la bicyclette est-elle dangereuse ? Ces engins sont-ils nuisibles au point de vue du développement du thorax ? Sont-ils utiles ? Danger au point de vue des accidents possibles, action nocive au point de vue de l'accroissement, utilité réelle ou inutilité, telles sont les données du problème.

Si nous feuilletons nos auteurs classiques, nous les trouvons absolument muets sur ces questions, car les éditions les plus récentes des traités de physiologie ou de médecine ont été brochées et livrées au lecteur avant l'apparition des nouveaux appareils de locomotion dont nous voulons dire un mot aujourd'hui. Pendant près de vingt-cinq ans le vélocipède a été considéré comme un joujou sans avenir, dont la carrière devait durer juste autant que les articles de Paris que chaque saison fait naître, et que la saison suivante met au rebut.

Puisque les physiologistes sont muets, voyons si les pathologistes en disent plus long. Même silence de ce côté ; la tradition *écrite* ne nous donne pas le moindre document. La tradition *parlée* nous a légué quelques appréciations tellement fantaisistes qu'elles ne valent pas la peine d'être citées. Au gré de l'inspiration du moment, on nous a dit les meilleures choses et les pires sur le *vélocipède*.

Aujourd'hui nous n'en sommes plus au bicycle et si cet instrument a toujours des partisans convaincus, nous devons reconnaître que l'engouement, et pour cause, est tout en faveur de la bicyclette.

Quelques bons esprits se sont dit : Puisque les classiques médicaux ne nous donnent pas le moindre avis, revenons-en à l'expérience et éclairons notre religion comme saint Thomas éclaira la sienne. C'est ainsi que bon nombre de médecins consultés par les pères ou les mères de famille, n'ont voulu donner leur avis qu'après avoir expérimenté par eux-mêmes et reconnu les avantages, les inconvénients, les dangers même, du bicycle ou de la bicyclette. Nous avons fait de même ; nous avons cédé aux sollicitations de

plusieurs de nos confrères, nous avons fait notre expérience, et nous pouvons de la sorte parler en connaissance de cause.

C'est le moment de reprendre les questions qu'on nous a posées et d'y répondre clairement et sans détour.

Le vélocipède est-il dangereux ? Nous n'hésitons pas à le dire, malgré les perfectionnements apportés à sa fabrication, malgré la simplicité de son mécanisme, le vélocipède est un instrument instable, son centre de gravité, placé sous celui qui le monte, rend les chutes faciles, et l'on comprend aisément que plus la rapidité de la locomotion est grande, plus la chute est violente, et plus le danger est considérable.

Le vélocipède est dangereux.

La bicyclette est-elle dangereuse ? Lorsqu'elle est bien construite, bien réglée, la bicyclette constitue le moyen de locomotion le plus commode et le plus inoffensif. Le plus commode ? Oui, parce que ses dimensions lui permettent de passer partout, sur les sentiers les plus étroits, sur les passerelles les plus exigües, tandis que le tricycle a un développement en largeur qui ne permet de l'employer que sur les belles routes. Le plus inoffensif ? Oui, et pour plusieurs raisons qui valent la peine d'être signalées. Le centre de gravité se trouve en arrière du siège du bicyclettiste, le poids du corps correspond à la roue de derrière, et la roue antérieure a surtout une action directrice. Il suffit de monter une fois en bicyclette pour avoir avec quelle facilité la roue antérieure se manœuvre ; la pression d'un doigt est plus que suffisante pour lui donner l'impulsion utile. La pression qu'elle reçoit du poids du corps est réduite au minimum. Nous n'avons qu'à jeter les yeux sur le dessin d'une bicyclette pour constater la réalité du fait que j'avance. La stabilité du bicyclettiste est bien autrement sûre que celle du vélocipédiste.

Un immense avantage de la bicyclette résulte du peu d'élévation de ses roues. En effet, les bons constructeurs sont arrivés à n'adopter que des roues de 0m, 70 de diamètre : on voit par là, qu'en cas de chute, les pieds portent immédiatement sur le sol et préservent de ces sauts en profondeur que ménage souvent le bicycle.

La locomotion est suffisamment rapide, puisque chaque tour de roue permet de franchir une distance de 4m 50.

Voilà des raisons suffisantes pour que désormais la bicyclette prenne le pas sur le vélocipède, ou pour mieux dire qu'elle ne perde pas l'avance qu'elle a pris sur ce dernier. Nous n'hésitons nullement à la proclamer supérieure au vélo, parce qu'elle n'a pas ses dangers et qu'elle en a les avantages à petit volume de vitesse.

Il nous faut étudier si l'usage de la bicyclette n'est pas nuisible au développement du thorax, si, en un mot, cet exercice ne détermine pas la voussure de la colonne vertébrale.

Si nous examinons à la promenade ceux qui se servent de la bicyclette, nous voyons qu'il en est un grand nombre, surtout parmi les jeunes, qui se tiennent le dos voûté, la tête basse. Une semblable attitude est mauvaise, et certainement, en admettant qu'elle ne soit pas nuisible, parce qu'elle n'est que transitoire, elle ne donne pas à celui qui se tient ainsi, la somme de bienfaits que l'on doit récolter d'un bon exercice.

Cette mauvaise attitude se rattache à plusieurs causes.

Elle provient quelquefois de la conformation native du cycliste. Souvent, elle est le fruit de mauvaises leçons, ou plutôt de l'absence de leçons; un bon professeur donne à son élève les notions voulues pour apprendre vite à se tenir en équilibre et à se tenir droit. Mais la raison principale réside surtout dans la construction défectueuse de la bicyclette.

Certains fabricants n'emploient que des tiges pleines, sous prétexte de solidité; c'est une mauvaise raison, car la tige creuse résiste mieux que l'autre. Elle a l'immense avantage de diminuer le poids de l'appareil.

On comprendra facilement que l'effort sera d'autant moins considérable que le poids sera plus grand, et, qu'au contraire, un jeune homme s'essoufflera d'autant plus vite, et prendra d'autant plus facilement la position penchée en avant, qu'il aura plus à lutter contre la résistance de sa bicyclette.

J'ai la conviction que la mauvaise attitude de certains cyclistes disparaîtrait de nos yeux si tous avaient de bonnes machines, construites par une maison qui s'est donné la peine d'étudier sérieusement la question qui nous intéresse.

Quant à moi, j'ai été frappé du soin apporté à un nouveau modèle de disposition des billes, consistant à les faire rouler sur trois plans, ce qui augmente la douceur des frottements.

La substitution d'une sellette articulée est aussi une excellente innovation, car elle permet de donner au siège l'inclinaison nécessaire pour certaines vitesses. C'est à M. Rochet que l'on doit ce perfectionnement, ainsi que ceux qui consistent dans l'usage de jantes creuses à rayons tangents. Aussi sommes-nous persuadés que les bicyclettes de la maison Rochet sont celles qui répondent le mieux aux données : stabilité, légèreté, vitesse et solidité.

Avec une bonne machine et de bonnes notions, il n'est pas à redouter de voir le thorax se voûter. Au contraire, le bicycliste doit se tenir droit, la tête haute, et inspirer largement l'air, qui vivifie et répare son organisme.

Dans une intéressante brochure, le regretté Dr Chambart a signalé les avantages de la locomotion en tricycle ; tout ce qu'il a écrit à ce sujet peut être appliqué à la bicyclette, c'est d'ailleurs ce qu'a mis en lumière le Dr Oscar Jennings, dans un intéressant article publié par la *Revue d'Hygiène thérapeutique*.

L'usage de la bicyclette est excellent, il vaut mieux mieux que certains exercices, car il se fait toujours en plein air ; il est exempt de dangers, il n'exerce sur l'organisme que des effets heureux, dans les conditions que nous avons signalées ci-dessus.

Les médecins s'adonnent de plus en plus à ce genre de sport ; pour beaucoup, c'est une simple distraction ; pour le médecin de province, la bicyclette est devenue un instrument de travail ; il n'était donc pas inutile de lui consacrer quelques lignes. Nous dirons plus, elle peut être utilisée comme moyen thérapeutique. Nous savons tous que la paralysie infantile laisse toujours après elle un certain degré d'atrophie ; l'usage du tricycle a été signalé comme très utile en pareil cas. Donner le plus d'activité possible aux muscles est en effet l'idéal. Or, avec une disposition ingénieuse des pédales, on peut, chez les sujets qui ont une suffisante mobilité, obtenir, par l'usage de la bicyclette, les plus heureux effets (1).

Si nous résumons nos observations, nous en concluons : 1. que le vélocipède a ses dangers ; 2. que la bicyclette n'en a pas ; 3. que son usage n'est jamais nuisible, 4. qu'elle peut être utilisée dans un but thérapeutique.

Dr B...

(1) Sur les données des médecins, M. Rochet construit des bicyclettes ou des tricycles dans lesquelles la pédale qui correspond au membre le moins développé s'articule avec un bras de levier plus court. Après le retour des forces, des pédales peuvent être égalisées.

## LE FRAISIER

La fraise est le diamant des fruits.

Elle plaît à l'œil, à l'odorat et au goût.

Tant qu'elle a été le don de la nature, on l'a à peine appréciée. Les Grecs et les Romains n'en faisaient aucun cas, Matthioli dit froidement que c'est un fruit bon à manger ; l'Histoire générale des plantes lui consacre une demi-page employée à la synonymie. On commença à y faire quelque attention lorsqu'arrivèrent d'Amérique les premières fraises exotiques plus grosses que les nôtres et moins bonnes. On les admirait et on les admire encore surtout pour le mal qu'elles donnaient à cultiver et pour la variété qu'elles apportent dans nos jouissances. Tout le monde convient pourtant aujourd'hui que rien n'égale la fraise des bois de la vieille Gaule et la Quatre Saisons, sa fille, qui la perpétue jusqu'aux gelées. Comme nos Alpes d'Europe, les Andes qui sont les Alpes de l'Amérique, ont des fraises qui nous ont donné des races nouvelles, les Caperonniers, les Annanas, les Fruitilliers du Chili, moins succulentes, sans doute, que dans leur pays natal mais qui ont apporté sur nos tables la variété et surtout l'abondance. Qui mangerait aujourd'hui des fraises à discrétion si nous n'avions ces races exotiques qui ont bien voulu accepter l'hospitalité de notre sol.

Les fraises, surtout celles des bois et celles des quatre-saisons ont un goût vineux, une saveur exquise, un parfum délicieux, une forme des plus appétissantes ! Nul n'y est indifférent et beaucoup en sont des amateurs passionnés.

### Comment se mangent les fraises

Les amateurs se bornent à manger les fraises en nature ou avec un peu de sucre ; quelquefois avec addition de vin ou de liqueurs diverses.

Il y en a qui mélangent les fraises avec de la crème, et l'expérience vient prouver chaque jour, dit Roques, que ce mélange, en apparence bizarre, n'est point nuisible, qu'il a même des avantages dans certaines maladies.

En Angleterre, en Allemagne, et même en France, on mange avec le lait des fruits de toute espèce, voire même la salade en Normandie. Cullen dit que l'usage du lait avec les fraises est universel à Édimbourg ; on pourrait ajouter et dans beaucoup de pays.

Sur la table des gourmets, la fraise se mange plus ou moins tourmentée ou dénaturée avec des liqueurs, dans des gâteaux, ou humectée de jus d'orange, à l'exemple du comte de la Place approuvé par Brillat Savarin.

Sous la Restauration, on les mangeait à la triple alliance, recette imaginée par le marquis de Cussy. C'est tout bonnement le vin de

Champagne qui se marie avec la fraise et la crème. De Cussy, pour faire honneur à ce plat, (et aussi pour ménager) ne prenait qu'un peu de potage, quelques filets de sole, une caille ou une aile de bartavelle et quelques asperges. Avec ce délicat prélude, il affrontait sans crainte cette belle mousse où le Champagne, la fraise et la vanille ont laissé leur parfum. De nos jours, on mange des bombes glacées à la fraise et on boit le Champagne glacé à côté.

Sur des tables plus modeste, on mange la fraise comme les autres fruits rouges de la saison, comme la framboise, la groseille en les saupoudrant de sucre. C'était là l'habitude de Fontenelle. Ce gourmet raffiné aimait passionnément les fraises, et les déclarait très salutaires pourvu qu'elles fussent très sucrées. A la dernière heure de sa vie, son ami Laplace lui dit : Eh bien, mon cher Fontenelle, comment cela va-t-il ?—Cela ne vas pas, répondit le philosophe d'une voix éteinte, cela s'en va. Et il ajouta en souriant : Si je puis seulement attraper les fraises, j'espère aller encore quelque temps. Mais il n'attrapa pas les fraises et mourut le 6 janvier 1737 à l'âge de 100 ans. Fontenelle croyait que les fraises pouvaient être pour quelque chose dans sa longévité. Linné, aussi friand que lui des fraises, aimait à leur donner le pouvoir d'adoucir la goutte dont il était atteint. Il paraît que de tout temps les fraises ont eu le mérite d'avoir de grands hommes pour partisans : Marcus, Porcius, Caton avaient pour elles une affection des plus prononcée ; mais sait-on à quelles sauces ils en faisaient leurs délices ? Ils les laissaient macérer quelque temps dans la piquette et les saupoudraient de sel et d'épices.

### **Propriétés hygiéniques de la fraise**

La fraise est un aliment peu nutritif, mais rafraîchissant et relâchant. Son acidité est tempérée par du sucre, du mucilage et un arôme aussi agréable au palais qu'à l'odorat ; ce qui en fait un fruit délicieux et salubre.

Les fraises ont les avantages des fruits acides et se digèrent plus facilement que la plupart d'entre eux, surtout quand on y ajoute un peu de sucre et de vin. Elles conviennent aux estomacs chauds, aux jeunes gens aux tempéraments sanguins et bilieux.

Mais rien n'est absolument parfait en ce monde. La fraise riche en eau et froide ne convient pas toujours aux dyspeptiques, aux obèses, aux diabétiques, surtout à la grosse fraise lourde et aromatique, et même dans de bonnes conditions elle peut produire des coliques si l'on en mange avec excès. On peut obvier en partie à ces inconvénients en y ajoutant du vin et du sucre, et en ne la mangeant qu'à la fin des repas. Les vieillards, les personnes sédentaires, celles qui sont sujettes aux coliques ou qui ont l'estomac faible devront s'en abstenir ou n'en user qu'avec réserve et ne s'attaquer qu'aux petites fraises des bois ou des quatre-saisons.

### **Usage des fraises en médecine**

Toutes les parties du fraisier trouvent leur application en médecine : la racine, les feuilles et les fruits.

*La racine de fraisier.* — Elle est noirâtre à l'extérieur, d'un brun jaune à l'intérieur, inodore, mais d'une saveur un peu astringente.

Elle renferme, en effet, beaucoup de tannin qui est son principe acif et une substance colorante qui teint en rouge sa décoction.

La racine de fraisier est diurétique, astringente et apéritive. Ces propriétés la font employer dans bon nombre d'affections des voies urinaires, principalement quand il y a dysurie. Sa décoction modifie sûrement les urines qui deviennent rosées, preuve de l'élimination de ses principes par les reins. Cette décoction exerce aussi une action topique sur l'intestin, puisqu'elle rougit les matières fécales d'une façon spéciale. Cette racine est qualifiée, dans les anciennes pharmacopées, de substance fondante, calmante et stomachique. On doit compter sur ses propriétés vulnéraires à cause de sa richesse en tannin.

Les racines du fraisier s'emploient à l'intérieur en infusion ou en décoction à la dose de 10 grammes et plus pour 500 grammes d'eau.

*Les feuilles* étaient considérées autrefois, prises en infusion théiforme, comme douées des mêmes vertus que la racine. Plus récemment, on a essayé d'en faire un succédané du thé. Cette infusion est diurétique et diaphorétique. Elle a été beaucoup vantée contre la diarrhée chronique et la dysenterie.

*La fraise* est humectante, rafraichissante, laxative, astringente, diurétique et même, dit-on, diaphorétique. A ces divers titres, ses applications médicales peuvent être assez nombreuses.

Dans les affections fébriles où la chaleur et l'irritation tranchent sur les autres symptômes, le suc de la fraise délayé dans l'eau pourra suppléer aux boissons, aux tisanes plus vulgaires. Il est des malades qui se fatiguent promptement de la limonade, de l'eau de groseille, de l'eau d'orge acidulée; qu'on leur donne de l'eau de fraise qui se prépare tout simplement en écrasant les fraises dans l'eau.

La fraise est un auxiliaire aussi précieux qu'agréable dans les maladies des voies urinaires, la goutte, la phthisie, l'hémoptisie, les obstructions, les hémorroïdes, l'hypochondrie.

Lorsque les fraises sont employées comme moyen diététique, il faut qu'elles soient consommées en quantité plus considérable que lorsqu'elles sont données comme mets de dessert, et il faut qu'elles soient à l'état de nature, tout au plus avec addition de sucre; car, supposons qu'elles soient prescrites comme tempérant dans la goutte, la gravelle et diverses maladies des voies urinaires, si l'on les additionnait d'une grande quantité de vin, la médication perdrait son caractère. Donnée longtemps en grande quantité, la fraise constitue une véritable cure.

La cure de fraise, dit Ernest Labbé, peut être comparée, jusqu'à un certain point, à celle du raisin que l'on rapproche avec juste raison de la cure par les Eaux alcalines. Comme ces deux dernières, en effet, elle provoque une diurèse salutaire et introduit dans l'économie des carbonates alcalins par suite de la transformation des malates de chaux et de potasse en carbonate de ces bases. Or, les diurétiques et les alcalins en général ont une action heureuse dans la goutte et la gravelle; car ils favorisent singulièrement l'excrétion de l'acide urique fabriqué en excès par les sujets affectés de cet maladie. On conçoit,

toutefois, que la dite cure ne peut être efficace qu'à la condition d'ingérer une grande quantité de fraises.

Pour faire une cure de fraise, on fait usage de fraises chaque jour pour arriver à prendre en plusieurs fois un litre par jour pendant un certain temps.

Ou bien on prend chaque jour pendant une certaine période un demi-litre de lait mélangé avec un demi-litre de fraises. On peut faire cette cure en plein hiver en se servant de confitures de fraises.

Dr HENRI COTIN.

---

### LIVRES REÇUS

M. le Dr J. BARAIOUX. *Guide pratique pour l'examen et le traitement des maladies du Larynx, du Nez et des Oreilles*, avec 18 figures dans le texte et un atlas de 186 gravures. In-8 de 340 pages, 1892..... 6 fr.

Ce Manuel est destiné aux médecins et aux étudiants qui désirent apprendre les maladies des oreilles, du nez, de la gorge et du larynx.

Ils y trouveront les méthodes d'examen utiles pour établir le diagnostic de ces affections, et les principaux modes de traitement employés à l'état actuel dans ces diverses branches de la médecine.

Nous avons intercalé dans le texte les figures des principaux instruments, et nous avons ajouté dans un atlas, à la fin du volume, les images de nombreux instruments et appareils qui ont été recommandés par les spécialistes, tant français qu'étrangers, sans toutefois être indispensables à l'étude et au traitement de ces diverses spécialités.

Envoi *franco* contre un mandat de 6 francs, adressé à M. le Directeur de la Société d'Éditions Scientifiques, 4 rue Antoine-Duouai, Paris.

\* \* \*

M. le Dr MOUNIER. *Hygiène de l'oreille, soins préventifs contre les affections auriculaires*, avec figures dans le texte. In-16 de 131 pages, 1892..... 3 fr.

« Ce livre donne les moyens d'éviter le développement des affections de l'oreille, sur lesquelles le traitement est tout puissant dans la plupart des cas, mais qu'une négligence coupable laisse trop souvent progresser.

C'est mériter la reconnaissance du public que de faire connaître l'hygiène de l'oreille. Ce livre est appelé à rendre de véritables services à tous ceux qui s'occupent des enfants.

\* \* \*

M. LE DR G.-F. PANNETON. L'hygiène au dortoir, à l'étude, au réfectoire et en récréation. Broch. in-8, 19 pages, 1892. Cette brochure résume le cours d'hygiène donné par M. Panneton aux élèves du petit séminaire des Trois-Rivières. Nous n'hésitons pas à déclarer que ces entretiens sur l'hygiène sont donnés avec clarté et d'une façon à intéresser.

Nos plus cordiales félicitations à notre excellent collègue.

\* \* \*

M. LE DR H. DROUET. *De la valeur et des effets du lait bouilli et du lait cru* dans l'allaitement artificiel, ouvrage couronné par l'Académie de Médecine de Paris. Vol. in-8, 134 pages, 1892.

L'Approbation que l'Académie de Médecine de Paris a accordé à ce livre, dit plus que tout ce que nous pourrions écrire. Le titre du livre en donne toute la valeur pratique.

\* \* \*

ENCYCLOPÉDIE D'HYGIÈNE ET DE MÉDECINE PUBLIQUE. Directeur : Jules Rochard. Tome cinquième, 23e fascicule. Hygiène urbaine, chapitre 1. Etablissements publics par MM. les Drs Rochard, Vallin et Gabriel. in-8 avec figures intercalées dans le texte.

Prix du fascicule 3 frs 50c. ; de l'ouvrage se composant de dix livres 150 frs.

Veuve Babé, Cie libraires, éditeurs, 23, Place de l'École de Médecine.

---

## LA REVUE D'HYGIÈNE THERAPEUTIQUE DE PARIS

Le Dr Desroches, rédacteur en chef du *Journal d'hygiène Populaire* de Montréal, l'un des représentants les plus autorisés de la médecine française au Canada, avait écrit précédemment un traité élémentaire d'hygiène privée, 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'auteur. Le *Catéchisme d'hygiène privée* est destiné à servir aux enfants pour des exercices de lecture et de 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.