

à la reproduction, et que nous avons classées dans la sixième section de notre tableau synoptique, nous croyons faire précéder leur histoire de quelques conseils hygiéniques, pour prévenir, autant que possible, les affections nombreuses qui surviennent hors le temps de la grossesse, de l'accouchement et de la lactation. Puis, après avoir parlé de la nature, des causes, des symptômes, du diagnostic et du traitement de toutes les lésions ayant rapport aux fonctions pénibles et orageuses qui, chez la femme, préparent et accomplissent la reproduction, nous nous occuperons des préceptes d'hygiène qui s'y rattachent plus spécialement, et qui sont assez importants pour que nous terminions cet ouvrage en leur consacrant un chapitre particulier.

## CHAPITRE X.

### HYGIÈNE SPÉCIALE DE LA FEMME.

---

Pluris est labantem sustinere, quam lapsum erigere.  
(SÉNÈQUE.)

---

Après nous être occupé de toutes les affections particulières aux femmes, nous sommes amené naturellement à parler des moyens de les éviter autant que possible et des précautions à prendre pour rendre moins pénibles et moins laborieuses les fonctions importantes qui leur sont assignées par la nature. Le but que nous nous proposons dans ce chapitre est donc de les guider au milieu des dangers qui les menacent pendant les périodes orageuses et les transitions physiologiques qui marquent les principales phases de leur vie. Si les conseils que nous leur donnons sont loin de pouvoir toujours prévenir leurs maladies, nous avons du moins la certitude qu'ils affaibliront constamment les influences morbifiques qui les produisent.

Pour procéder avec plus de méthode en appliquant aux femmes les préceptes hygiéniques qui se rapportent à leur sexe, nous avons cru qu'il était préférable de suivre d'abord l'ordre physiologique dans lequel se succèdent les principales périodes de leur existence et que nous ne devons nous astreindre aux six divi-

sions adoptées par les auteurs modernes que lorsque nous aurions à nous occuper de ce qui les concerne particulièrement dans l'hygiène générale.

**RÈGLES HYGIÉNIQUES CONCERNANT LA PUBERTÉ  
ET LA MENSTRUATION.**

Lorsqu'une jeune fille annoncée, par le développement de ses facultés physiques, qu'elle approche du terme de son entier accroissement, elle réclame une sollicitude toute particulière et des soins dirigés vers un but différent de celui auquel tendait sa constitution primitive. Si avant la puberté elle n'existait que pour elle-même, lorsqu'elle est parvenue à cet âge, triomphe de la vie, où elle voit éclore tous ses charmes, elle appartient à l'espèce entière qu'elle est appelée à perpétuer en faisant presque tous les frais de la reproduction.

Pendant l'enfance, toutes les propriétés vitales tendent à se porter également sur tous les organes, tandis qu'à l'époque de la puberté, les principaux efforts de l'organisme se concentrent en quelque sorte sur les parties sexuelles dont les fonctions ne s'exécutent que pendant la seconde période de la vie.

Comme à cette époque un instinct de pudeur porte souvent les jeunes filles à dissimuler leur première hémorrhagie menstruelle, il est du devoir des mères prudentes de les instruire de la révolution qui doit s'opérer en elles, et de leur annoncer que l'écoule-

ment sanguin auquel elles vont être sujettes, est une fonction naturelle, d'où désormais dépendra leur santé. On a vu des jeunes personnes restées dans une complète ignorance à cet égard, et prenant leur nouvel état pour une infirmité honteuse, contrarier les efforts salutaires de la nature, au moyen de lotions, d'injections ou d'autres agents aussi dangereux. On devra donc dire alors toute la vérité aux jeunes pubères, parce que s'il est dangereux de trop savoir, il est souvent plus dangereux de tout ignorer.

Les soins généraux que réclame la femme en entrant dans la crise brillante et orageuse, qui se termine par l'irruption des règles, consistent à remplir deux indications principales qui sont : 1° de modérer l'excitation et le trouble qui résultent de la plénitude momentanée du système circulatoire ; 2° de diriger les efforts de la nature de telle sorte qu'ils portent leur action principale sur les organes sexuels, vers lesquels les forces vitales doivent, pour ainsi dire, aboutir et se concentrer.

Le régime alimentaire est de tous les moyens le plus propre à remplir la première indication ; la nourriture de la jeune fille pubère devra être composée principalement de substances végétales, de laitage, de viandes blanches, et d'aliments légers et de facile digestion. L'eau rougie, avec les boissons rafraîchissantes, et la bière légère devront former sa principale boisson ; on rejettera avec soin les mets