

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

salés, épicés, les fruits acides et non mûrs, les substances excitantes, les liqueurs alcooliques, le café ainsi que l'usage quotidien du thé; les bains tièdes pris de temps en temps, contribueront avec le régime à opérer une détente générale, et auront de plus l'avantage d'assouplir la peau et de faire disparaître les efflorescences cutanées auxquelles les jeunes filles sont surtout sujettes au moment de la puberté. Les évacuations sanguines, principalement les saignées générales, sont à cette époque presque toujours contre-indiquées, et leur emploi ne pourrait être justifié que dans les cas où il existerait une phlegmasie aiguë et profonde de quelque organe important. Il faudra également n'avoir recours qu'avec ménagement et dans des cas d'indication précise, à l'emploi des exutoires et des autres moyens dérivatifs.

Pour remplir la seconde indication, c'est-à-dire pour disposer favorablement les organes génitaux, principalement la matrice, à devenir le siège de l'irritation qui précède l'exhalation menstruelle, on conseillera les exercices gymnastiques, la promenade à pied et en voiture, la course, les jeux de volants, de la corde, du cerceau, l'équitation; enfin les frictions autour du bassin et sur les membres inférieurs, l'usage des caleçons de flanelle, etc., sont encore des moyens très propres à favoriser l'apparition des règles. Si cette fonction importante tardait trop à s'établir, et si surtout la jeune fille éprouvait quelques-uns des fa-

cheux effets de la ménaphanie, on aurait recours aux bains de siège et aux pédiluves très chauds, aux fumigations aromatiques, à l'application de ventouses aux cuisses et de quelques sangsues à la vulve, enfin aux moyens que nous avons indiqués en parlant de l'aménorrhée primitive. C'est surtout à cette époque qu'on devra proscrire les corsets garnis de buscs et de baleine et les vêtements étroits qui s'opposent au développement du bassin, de la poitrine et de la gorge, et qui peuvent être l'origine de la plupart des maladies dont nous avons esquissé l'affligeant tableau.

Il sera bon en même temps de faire reposer une partie du régime sur la morale: c'est pour cette raison qu'il est de la plus haute importance de retirer de leur pension les jeunes filles qui approchent de la puberté, afin d'exercer sur elles une surveillance de tous les instants. On s'opposera autant que possible aux émotions factices, qui résultent des lectures licencieuses, surtout des romans passionnés de l'école moderne, qui sont d'autant plus funestes que toutes les facultés se trouvent alors en quelque sorte dominées par le besoin d'éprouver le sentiment que ces ouvrages représentent toujours d'une manière imaginaire et exagérée. La fréquentation des théâtres doit également être soigneusement évitée, parce qu'elle peut aussi faire naître des sensations conformes à l'état moral qui, à la puberté, est déjà naturellement trop exalté. Ces agents puissants d'excitation et

plus souvent encore les liaisons trop intimes formées dans les pensions, déchirent le voile de pudeur et font perdre cette séduisante innocence qui est la plus belle parure d'une jeune fille. Douée d'une organisation éminemment impressionnable, elle contracte en peu de temps de fâcheuses habitudes, et tourmentée sans relâche par une mélancolie amoureuse, elle devient triste, rêveuse, maussade et languissante. Semblable à une plante délicate que dessèchent les feux d'un soleil trop ardent, elle se flétrit et meurt sous l'influence incendiaire d'un souffle empoisonné ! Les desirs de bonheur et d'amour qui sont si doux et si beaux dans leur naïve candeur, se changent chez elle en une flamme dévorante, et bientôt l'onanisme, ce mal exécrable et destructeur, flétrit ses traits, altère sa santé et la conduit presque toujours à une mort prématurée !

Comme une fleur desséchée
Tombe, la tête penchée,
Feuille à feuille, sur le sol :
Ainsi meurt la pauvre fille.
En elle plus rien ne brille,
Que les perles de son col. (L.-A. BERTHAUD.)

Il arrive souvent que, malgré toutes les précautions et les soins qu'apporte une mère tendre et prudente, l'imagination des jeunes filles s'exalte au point de faire taire la voix de la raison et de la pudeur. Dans cette lutte inégale où la nature l'emporte souvent sur les institutions sociales, on doit recourir à

l'emploi des moyens qui peuvent, par une puissante diversion, contrebalancer et détruire l'exaltation érotique. L'expérience a prouvé que de tous ces moyens les occupations sérieuses de l'esprit et surtout les exercices du corps portés jusqu'à la fatigue, sont plus efficaces que toutes les drogues des pharmaciens; la Fable qui nous représente la chaste Diane comme la déesse de la chasse, est une allégorie ingénieuse qui semble attester que les anciens avaient reconnu dans les exercices corporels le pouvoir d'émousser et même d'éteindre les aiguillons de l'amour. Une surveillance active, la diète lactée et végétale, l'étude de l'histoire, de la géographie et des belles lettres; des conseils dictés par la religion et la morale, l'usage fréquent des bains, la précaution de ne jamais laisser seules les jeunes personnes, et surtout de les faire coucher tard et lever matin; tels sont les moyens auxquels on pourra recourir presque toujours avec succès.

On suivra une marche complètement opposée chez les filles qui, quoique parvenues à l'âge de la nubilité, sont froides, apathiques, indifférentes; et c'est seulement à elles que la culture des beaux arts, la fréquentation des bals, des théâtres, des assemblées nombreuses et même la lecture de certains ouvrages d'imagination et de certains romans ne seront pas nuisibles et pourront même être utiles pour exciter leur sensibilité et favoriser ainsi l'exhalation menstruelle.

Depuis l'époque de la puberté jusqu'à l'âge de retour, l'écoulement des règles exige des soins et des précautions qu'il est important de faire connaître. Les femmes devront, pendant toute la durée de cette hémorrhagie, éviter de prendre des bains, de se laver à l'eau froide les mains et les organes génitaux; elles devront aussi éviter le froid aux pieds, ne pas rester les bras et le col découverts, et s'abstenir de boissons glacées, excitantes ou alcooliques, telles que les sorbets, le café, le thé, les liqueurs, etc.; le coït devra également être proscrit, parce que l'excitation qu'il détermine sur les organes génitaux peut avoir pour résultat, soit une métrorrhagie, soit une suppression plus ou moins complète et consécutivement une inflammation utéro-vaginale. Il sera bon aussi d'éviter de s'asseoir sur des corps froids et humides, tels que la terre, un banc de pierre, une pelouse, etc. Les linges ou *chauffoirs* qui sont employés pour recevoir le sang des règles à mesure qu'il s'échappe des parties génitales, doivent toujours être bien secs et chauffés en hiver avant d'être employés. Si l'écoulement était trop abondant, on y remédierait par la diète végétale et lactée, par le repos, la position horizontale, les boissons tempérantes et rafraîchissantes, telles que l'eau d'orge, le petit-lait, la limonade légère, etc.; si la femme était d'un tempérament lymphatique, elle userait au contraire d'une alimentation tonique principalement composée de viandes

rôties, de fécules, de potages au gras. Dans le cas où la menstruation serait en totalité ou en partie supprimée à la suite d'une imprudence ou d'une circonstance imprévue, il faudrait au plus tôt tâcher de la rappeler au moyen d'une infusion chaude de mélisse et de feuilles d'oranger. Le séjour du lit, la chaleur des cuisses et des jambes entretenue à l'aide de bouteilles pleines d'eau chaude sont encore des moyens qu'il sera bon de ne pas négliger.

Nous devons dire aussi que pendant l'écoulement des règles, à moins d'absolue nécessité, on devra toujours s'abstenir de la saignée, des purgatifs, des vomitifs et de tous les moyens thérapeutiques qui ont une action énergique et qui peuvent produire une secousse capable de troubler les efforts salutaires de la nature. En général, les femmes préviendront la plupart des accidents de la menstruation soit en exerçant davantage leur système musculaire qu'elles condamnent trop souvent à une inaction dangereuse, soit en s'abstenant des aliments excitants, salés, épicés, des boissons stimulantes; soit enfin en prenant l'habitude de se couvrir convenablement pendant l'hiver, et surtout de porter des caleçons de flanelle, principalement quelques jours avant et pendant l'époque des règles. Il est également très-important pour elles de s'abstenir durant le cours de l'écoulement périodique de tous travaux intellectuels et des études trop assidues qui, en établissant une surexcita-

tion cérébrale, déterminent une inégale répartition des forces vitales, et font affluer vers le cerveau le sang qui devait se porter vers l'appareil génital. Avant d'achever ce que nous avons à dire sur les soins hygiéniques que réclame la menstruation, nous ajouterons que pendant tout le temps que dure cette fonction, les femmes doivent être l'objet d'une bienveillance toute particulière, et d'une sollicitude capable de les soustraire le plus possible aux influences funestes des causes physiques et morales qui les affectent alors plus vivement qu'à tout autre époque. Il est bon de dire aussi que si quelques-unes d'entr'elles sont alors sujettes à des caprices, à des affections tristes, à des inégalités d'humeur, on doit toujours supporter avec indulgence ces bizarreries momentanées de leur caractère, parce qu'elles dépendent d'une réaction du physique sur le moral et d'une irritation vive, qui s'irradie de l'utérus vers les autres viscères et principalement vers le cerveau.

RÈGLES HYGIÉNIQUES CONCERNANT L'UNION DES SEXES.

Si, d'une part, comme le dit M. *Virey* (1), la condition de vierge, dans nos institutions civiles, est un état de violence contre les impulsions de la nature, fort différent de l'état libre des jeunes femmes

(1) De la femme, sous les rapports physiologique, moral et littéraire, ch, XI, page 78.

d'animaux qui subissent à l'époque de leurs amours le joug de la volupté; si, d'un autre côté, il est généralement admis que le mariage est l'état le plus conforme au bonheur, au bien-être et à la santé de l'homme, il est important de répondre aux vues de la nature aussitôt que le permettent le développement complet et la parfaite conformation de tous les organes. Dans l'enfance du monde, les sexes ne suivirent dans leur union que ce sentiment naturel qui les attirait l'un vers l'autre; mais bientôt les philosophes, médecins et législateurs firent du mariage un des principaux objets de leurs méditations. S'étant attachés à déterminer l'influence plus ou moins avantageuse qui pouvait en résulter pour les peuples, dont ils cherchaient à assurer le bonheur, tous reconnurent que les plus graves inconvénients pouvaient résulter de l'union trop prématurée des sexes. Pour prévenir les fâcheux effets du mariage avant l'entier développement de la constitution, les législateurs en déterminèrent l'époque. *Lycurgue* et *Platon* la fixèrent à 17 ans pour les filles, et *Aristote* à 18. Chez les Romains, les femmes étaient autorisées par la loi *Poppea*, à se marier à l'âge de 12 ans; enfin, les Athéniens, moins scrupuleux, permettaient le mariage aussitôt que les individus se croyaient aptes à en remplir le but. Cette loi, funeste à la population en général, et surtout dangereuse pour les femmes, s'accordait avec les mœurs et la politique guerrière du peuple d'Athènes. Comme il serait inutile et fasti-