

conception, de la grossesse, de l'accouchement et de l'allaitement, qui sortent du cadre de cet ouvrage.

D'après les considérations que nous venons d'exposer, nous allons actuellement nous occuper de la prophylaxie et des moyens tirés de l'hygiène et de la thérapeutique pour prévenir les maladies qui peuvent survenir à l'âge critique, sous l'influence de la cessation des règles.

RÈGLES HYGIÉNIQUES CONCERNANT L'ÂGE CRITIQUE.

L'époque de la cessation définitive des règles offre un tableau moins riant et souvent non moins orageux que celle de leur première apparition. Obligées de céder à l'empire du temps, les femmes cessent d'exister pour l'espèce, et ne vivent plus que pour elles. Leurs traits reçoivent l'empreinte de l'âge et leurs organes générateurs sont frappés du sceau de l'impuissance. Cette grande révolution, cette période remarquable de la vie, qui arrive généralement entre 40 et 50 ans, mais qui est subordonnée au climat, à la constitution, à la manière de vivre, à la position sociale et à l'état de santé ou de maladie, exige des soins et des précautions hygiéniques, capables de prévenir autant que possible les maux qui souvent viennent alors assaillir les femmes.

Le premier conseil à leur donner est de repousser toutes les drogues et les préparations auxquelles on accole les noms plus ou moins pompeux de pilules de

santé, d'élixir *de longue vie* ou de *propriété*, enfin toutes les recettes vantées par l'ignorance, colportées par le charlatanisme et le commérage, accréditées par l'appât du gain et des milliers de prétendues cures merveilleuses : les approches de l'âge critique permettent peut-être encore moins qu'à toute autre époque les infractions sous le rapport du régime, des vêtements, de l'exercice du corps, du sommeil et de la veille, des différentes excréctions, enfin des affections et des passions de l'âme. L'alimentation, qui devra être peu nourrissante, se composera de viandes blanches, de veau, de poulet, de poissons d'eau douce, de végétaux, tels que la chicorée, les épinards, les fruits acidules cuits et les fruits crus bien mûrs; on rejettera les mets épicés, les ragoûts, les viandes noires et salées, le café, le thé, les liqueurs spiritueuses, enfin les aliments excitants ou difficiles à digérer. Les femmes pléthoriques, sujettes à des règles abondantes, renonceront au souper, se mettront à l'usage du petit lait, des boissons rafraîchissantes, des infusions chicoracées et des eaux minérales acidules. Toutes devront se livrer à un exercice modéré, dont le principal avantage est de répartir sur tous les organes l'excitabilité qui abandonne alors l'appareil générateur. L'exercice résultant du mouvement que nécessitent les diverses occupations du ménage, est d'autant plus favorable qu'il se trouve proportionné aux forces physiques et qu'il joint aux effets naturels du travail,

la satisfaction intérieure que donne l'accomplissement d'un devoir. Enfin, les promenades à la campagne, où l'on peut aller respirer l'air bienfaisant du matin, les soins qu'exige la culture des fleurs, les excursions peu prolongées et faites dans des lieux rians, élevés et secs, surtout avec des personnes capables d'égayer et de distraire, constituent également des exercices dont on pourra retirer les plus heureux résultats.

Les femmes arrivées à leur âge de retour, devront plus que jamais se soustraire à l'influence des vicissitudes atmosphériques, surtout à celle de l'air froid et de l'humidité (1) qui donnent souvent naissance aux affections catarrhales, aux leucorrhées, etc. Elles feront bien également d'éviter, surtout aux époques correspondantes à celles où les règles avaient l'habitude de paraître, elles feront bien, disons-nous, d'éviter les assemblées nombreuses, les spectacles, les lieux échauffés et fermés, où toujours l'on respire un air impur; elles devront aussi fuir les lieux bas et humides, abandonner l'usage des chaufferettes, éviter de se coucher sur les lits de plumes et sur les lits trop mous et trop chauds qui ont l'inconvénient de favoriser la pléthore sanguine, de disposer aux

(1) Chez les blanchisseuses et les autres femmes habituellement exposées au froid humide, la cessation des règles est le plus souvent très pénible et très orageuse: ces femmes sont également plus que les autres sujettes aux écoulements leucorrhéiques, aux inflammations chroniques, et aux affections cancéreuses de la matrice.

hémorrhagies utérines, de déterminer la constipation, enfin, d'exciter les organes génitaux, qu'il est désormais important de laisser le plus possible dans l'inaction. Le sommeil prolongé plus de sept ou huit heures, les veilles excessives, l'exercice trop soutenu des facultés intellectuelles, les sensations trop vives et trop profondes, les accès de colère, la passion du jeu et tous les sentiments passionnés, sont surtout nuisibles à l'époque de la cessation des règles.

L'amour, ce sentiment si doux et si naturel aux femmes, cette passion dominante et pour ainsi dire unique de leur sexe, peut, à l'âge de retour, porter le plus grand trouble dans le système nerveux; c'est pour cela que l'usage du coït ne saurait être trop modéré à cette période de la vie, et qu'on devrait même se l'interdire complètement s'il se manifestait des accidents. Dans ce cas il serait très prudent d'éviter toutes les circonstances qui pourraient donner des pensées érotiques et ranimer un sentiment qui doit s'éteindre, telles que la vue d'images lascives, la lecture des romans passionnés, enfin tout ce qui peut faire regretter davantage des charmes qui ne sont plus et des jouissances qui sont passées.

La plupart des femmes s'exagèrent les dangers de l'âge critique et se représentent l'avenir sous leurs couleurs les plus sombres; il est bon de les rassurer à cet égard et de les désabuser de l'idée fautive qu'elles ont généralement que leurs règles étant destinées à

purger leur corps de quelque virus ou principe impur, la cessation de cet écoulement va devenir chez elle la source d'une foule de maladies. On doit aussi leur rappeler que lorsque cette courte période est franchie, leur sexe a plus de chance de longévité que le nôtre. C'est aux personnes qui vivent avec elles, à les distraire des idées tristes, à éviter tout ce qui peut les émouvoir fortement, enfin à chercher à ne leur inspirer que des affections douces. Aidées des conseils de la médecine et de ceux de l'amitié, et s'aidant elles-mêmes dans la lutte qu'elles ont à soutenir, les femmes couleront des jours heureux au-delà d'un âge où la plupart d'entr'elles supposent qu'il n'existe plus de bonheur.

Quels que soient les avantages des moyens hygiéniques que nous venons d'indiquer, la santé de la plupart des femmes exige encore l'observation rigoureuse de diverses précautions et l'emploi de quelques agents thérapeutiques, parmi lesquels sont la saignée, les exutoires, les lavements, les bains et les purgatifs; les évacuations sanguines sont indiquées pour combattre la pléthore qui ordinairement est le résultat de la cessation définitive des règles. On devra y avoir recours de bonne heure et y revenir de temps en temps, et à des intervalles de plus en plus éloignés. La saignée du bras sera toujours préférée, parce qu'elle doit être plutôt dérivative que spoliative. La saignée du pied devra être rejetée, ainsi que les applications de sangsues à la vulve et aux cuisses. Ce

dernier mode d'évacuation sanguine, a le plus souvent le grave inconvénient d'augmenter l'irritation et la pléthore locale qu'on a voulu combattre. Cependant il est des cas, à la vérité très rares, où les sangsues peuvent être appliquées avec avantage à l'hypogastre et même à la vulve; c'est lorsque le bas-ventre et les viscères pelviens sont le siège de douleurs aiguës que la saignée du bras renouvelée plusieurs fois n'a pu diminuer.

La constipation sera combattue par l'emploi des lavements miellés, ou avec addition d'une cuillerée d'huile d'olive. Les suppositoires de beurre de cacao, l'usage des grands bains et des laxatifs doux, tels que l'eau de Sedlitz, les tisanes de pruneaux, de pulpes de tamarin, le petit lait, les bouillons de veau ou aux herbes, l'infusion de chicorée sauvage, enfin les autres boissons du même genre dans lesquelles on peut faire dissoudre une faible dose de sulfate de soude, sont des moyens qui seront employés avec avantage. Les purgatifs drastiques, surtout les aloétiques, devront toujours être rejetés, parce qu'ils excitent trop vivement les viscères du bassin; surtout la matrice et le rectum, vers lesquels ils déterminent des congestions qui donnent souvent naissance à des métrorrhagies et à des hémorrhoides rebelles. On devra par la même raison s'abstenir toujours des lavements purgatifs et des bains de siège, et n'avoir recours aux lavements ordinaires qu'avec ménagement, et dans les cas de nécessité absolue.

Les femmes qui pendant leur jeunesse auront été sujettes à des gonflements des articulations ou à ceux des ganglions lymphatiques, à des ophthalmies, à des éruptions cutanées, enfin celles qui seraient affectées d'une inflammation chronique muqueuse ou parenchymateuse, etc., agiront prudemment, d'établir une dérivation sur la peau au moyen d'un cautère et surtout d'un vésicatoire. *Petit Radet* a dit avec raison (notes sur *Fothergill*) que ce dernier exutoire est préférable au premier, parce qu'il agit sur une surface plus étendue et parce qu'on peut facilement augmenter ou diminuer l'irritation qu'il produit. Nous terminerons en disant que la cessation des règles, qui est un phénomène physiologique aussi naturel que leur première apparition, se terminerait presque toujours heureusement si d'anciens excès, des écarts de régime et un traitement souvent opposé aux règles de l'art, n'en contrariaient la marche. On ne saurait donc trop prévenir les femmes que les infractions aux lois de l'hygiène peuvent leur faire trouver la mort à une époque qui eût été pour elles le commencement d'une vie plus tranquille et d'une existence exposée à moins de dangers.

HYGIÈNE GÉNÉRALE APPLIQUÉE A LA FEMME.

Quoique l'homme et la femme soient soumis aux mêmes lois vitales, aux mêmes besoins, aux mêmes passions, quoique l'art d'user de la vie semble devoir être commun aux deux sexes, il est cependant, dans

l'application de l'hygiène générale à la femme, des nuances et des modifications particulières sur lesquelles nous croyons devoir dire quelques mots.

Pour procéder avec plus de méthode et surtout pour être moins exposé à faire des omissions, nous allons parcourir successivement les six classes qui constituent la matière de l'hygiène.

1^o CIRCUM FUSA ou *choses environnantes*. Si, comme l'a dit le vieillard de Cos, l'air est l'aliment de la vie, *pabulum vitæ*, il arrive aussi qu'il peut être l'aliment ou plutôt la cause de la mort, par la maladie dont souvent il est le germe funeste; les femmes étant naturellement plus sensibles et plus impressionables, et ayant des poumons moins développés, plus irritables, et plus sujets à la phthisie, se trouvent par conséquent, plus que l'homme, fâcheusement affectées par l'influence des vicissitudes atmosphériques. Les soins relatifs à l'appareil respiratoire, méritent surtout de fixer l'attention d'une manière toute particulière, aux approches de la puberté, pendant l'écoulement menstruel, à l'âge critique, enfin, à toutes les époques où la susceptibilité générale est augmentée.

Les femmes, principalement celles dont le luxe et la mollesse ont encore augmenté l'impressionabilité, devront, autant que possible, habiter des appartements élevés, éviter les sociétés nombreuses où l'on respire un air trop chaud et vicié; elles devront surtout éviter de passer sans précaution d'une température élevée à une température plus basse; lors-