

lequel les jeunes gens contractent des habitudes vicieuses qui peuvent nuire au développement normal et régulier du système nerveux. L'organisme entier subit les conséquences fâcheuses et quelquefois irrémédiables de ce vice; les sens, et surtout le sens de la vue, en ressentent plus particulièrement le contre-coup. Les yeux deviennent larmoyants, rouges et congestionnés, ils s'enfoncent sous les orbites, s'entourent de cercles violacés, deviennent incapables de supporter aucun travail assidu et s'affaiblissent de plus en plus. Le regard perd son expression et devient vacillant, atone, vague et incertain. Il se produit de la photophobie, des sensations de mouches volantes; les pupilles sont dilatées et l'amblyopie s'accroît de plus en plus. Dans l'intérieur de l'œil on ne constate aucune altération.

L'imprudence des parents est souvent la cause de ces habitudes funestes. On néglige de surveiller les enfants à ce point de vue, et c'est là une erreur dangereuse; car, ainsi que le dit Michel Lévy: « Le berceau a ses périls et ses mystères de dépravation ».

Combien d'enfants sont pervertis dès l'âge de cinq et six ans par les domestiques! Les colléges et les pensionnats peuvent aussi devenir des foyers de contagion morale. Aussi le devoir des parents et des maîtres est-il de veiller avec une grande sollicitude sur les habitudes des enfants, sur leur

entourage, sur leurs lectures, leurs fréquentations, leurs jeux et leur sommeil. Il faut leur éviter tout ce qui peut solliciter ou exciter prématurément les sens, occuper leur intelligence et maintenir un salubre équilibre dans l'organisme par des exercices en plein air, l'activité physique, la gymnastique et l'hydrothérapie. Il faut éviter l'influence malsaine de l'oisiveté, veiller à ce que les enfants ne restent jamais inoccupés et arriver à fatiguer leur corps dans une juste mesure hygiénique.

Lorsque, malgré tout, on constate l'existence du vice, il faut s'adresser à la volonté et à la raison, exposer aux enfants les misères physiques auxquelles ils s'exposent, frapper leur imagination par ce tableau et ne pas craindre d'aborder cette question sans détours. Beaucoup de parents y mettent une fausse honte et une pudeur mal comprises.

§ V. — *Age adulte. Virilité*

C'est l'époque où le développement de l'organisme est complet et définitif. Les fonctions des organes peuvent s'accomplir sans entraves, les passions se donnent un libre cours et les facultés sont à leur apogée, jusqu'au moment où s'annonce la période de déclin, plus ou moins tôt suivant les individualités. C'est la période de l'existence proprement dite, celle pendant laquelle les grandes influences inhérentes à la vie humaine et sociale

exercent surtout leur action. Nous les étudierons aux chapitres spéciaux des différents modificateurs hygiéniques, en tant qu'ils agissent sur la vue (*Habitations, éclairage, aliments, boissons, atmosphère, habitudes, etc.*).

Il y a certaines règles qui sont utiles à observer pour l'hygiène oculaire en général, et qui sont le plus souvent ignorées ou négligées. On sait ce qui convient ou ne convient pas à son estomac, on sait qu'on a la poitrine ou la gorge délicates et on prend des précautions appropriées; observe-t-on les mêmes soins pour l'œil, cet organe si précieux et si sensible?

VEILLÉES. — Le sommeil est un besoin impérieux de l'organisme; après les fatigues physiques et intellectuelles de la journée, il se produit une incapacité nerveuse, qui réclame énergiquement du repos. C'est sur les yeux que se font sentir les premiers appels du sommeil; les paupières se ferment comme paralysées, le regard se trouble, la pupille se dilate et l'œil se porte en haut et en dedans: de tous les sens c'est celui de la vue qui s'endort le premier. C'est qu'aussi il a fonctionné sans relâche, alors même que d'autres parties du corps étaient dans le repos. Dans toutes les occupations de diverse nature qui ont fourni le contingent de la journée, il a été obligé de jouer un rôle tantôt actif, tantôt passif, c'est pourquoi il a un besoin invincible de repos. Du reste,

lorsqu'on est fatigué, on ferme instinctivement les yeux quelques instants et l'on se sent soulagé. Le sommeil est donc une loi pour l'œil, comme pour le cerveau, comme pour les muscles, et on ne peut enfreindre cette loi sans encourir certaines conséquences et sans nuire au fonctionnement régulier de la vue. Or, s'il est une loi d'hygiène à laquelle on se soustrait continuellement, sans même s'en préoccuper ou même s'en douter, c'est la loi de la périodicité du sommeil. L'activité de l'œil a une limite physiologique au delà de laquelle il se produit de la fatigue et de l'usure par surmenage. Les veillées exagérées amènent à la longue des résultats de ce genre, étant donné surtout qu'à l'influence des veillées vient s'ajouter celle plus nuisible encore de la lumière artificielle¹.

Un grand nombre d'affections oculaires externes et internes proviennent des veillées qui sont devenues l'usage dans le monde. Il ne faut pas rechercher ailleurs la pathogénie d'une foule de conjonctivites, d'affections lacrymales, de névralgies périorbitaires, d'hypérémies externes et internes entraînant à leur suite des choroïdites, de l'amblyopie, surtout chez les personnes qui ont une prédisposition diathésique ou qui sont atteintes de vices de réfraction. Nous ne parlons pas des gens

1. Voir *Eclairage*.

qui de tout temps passent leurs nuits à veiller (*gens de plaisir, joueurs*) et dont l'hygiène générale laisse également beaucoup à désirer. Nous visons les gens dont l'existence est régulière, et qui, en faisant de la nuit le jour, ne font que suivre le courant mondain et se conformer aux exigences de la mode.

TRAVAIL. — Ce que nous disons des veillées consacrées aux plaisirs, concerne également les veillées réservées au travail, que ce travail soit la conséquence de certaines professions qui exigent un labeur nocturne, ou qu'il soit facultatif. Bien des hommes ont besoin de la tranquillité et du recueillement de la nuit pour fournir un travail sérieux, et pour faire jaillir les idées de leur imagination. Le danger est peut-être plus grand pour eux que pour les gens du monde ; car ils subissent encore, outre la fatigue de la lumière, celle de l'accommodation et d'une tension d'esprit qui réagit sur la circulation intra-oculaire. Nous pensons qu'il s'agit là d'une habitude dont on a fini par se faire une nécessité et qu'il serait facile de perdre tout à fait, ou tout au moins de modérer, afin de sauvegarder l'intégrité de la vue, sans parler des conséquences nuisibles pour la santé générale, dont nous n'avons pas à nous occuper ici.

Les personnes dont les yeux sont faibles et délicats doivent éviter tout travail à la lumière artificielle et celles qui ont les yeux bien constitués

feront bien de s'imposer des limites raisonnables. Chacun peut apprécier la force de sa vue, c'est-à-dire savoir si elle est susceptible de se fatiguer facilement ou capable de bien supporter la lumière, la lecture et le travail assidu. Il faut proportionner l'exercice de la vue à sa force et savoir s'arrêter lorsqu'on sent de la fatigue, des maux de tête, des picotements et de la cuisson des paupières. Il faut savoir couper un travail prolongé par des intervalles de repos, varier autant que possible la grandeur et l'éloignement des objets sur lesquels doit s'appliquer la vue, varier aussi les positions pendant le travail ; marcher lorsque l'on est resté un certain temps assis, afin de régulariser la circulation et de prévenir la congestion de l'œil ; éviter le passage subit de la lumière à l'obscurité et réciproquement. Pour que l'œil se conserve intact, il faut que les impressions qu'il reçoit aient une intensité moyenne, et qu'en se répétant elles n'excèdent pas les limites physiologiques qui lui sont dévolues. Et de même que le tact s'émousse par les frottements et par les maniements d'instruments et d'objets grossiers, de même le sens de la vue s'affaiblit et perd de sa finesse sous l'influence d'impressions visuelles trop vives et trop fréquemment renouvelées.

EXERCICE. — L'homme reste toujours inférieur aux autres espèces animales sous le rapport de la perfection et de la finesse des sens. Pour arriver

à donner au fonctionnement de la vue de la souplesse et de l'acuité, il a besoin de lui faire faire une certaine éducation. Il est un fait connu, c'est que les gens qui d'habitude vivent à la campagne et dont la vue s'exerce sur les vastes horizons de la nature, finissent par acquérir une acuité et une portée visuelles surprenantes, qui leur fait apprécier sûrement les grandes distances, la forme, la couleur et les rapports des objets environnants et éloignés. N'est-ce pas là un nouvel enseignement en faveur de la méthode d'instruction en plein air? Emmener souvent les écoliers hors des quatre murs du collège, les transporter dans les plaines, les montagnes, les champs et les forêts, ce sera fortifier et affiner leur vue, en même temps que la soustraire aux influences scolaires si nuisibles pour elle. Une fois sortis des écoles, les jeunes gens continueront à prendre de l'exercice et son heureuse influence s'étendra également à la fonction visuelle, qui pour être excellente, a besoin d'une harmonie et d'un équilibre parfaits entre toutes les autres fonctions. L'exercice, en combattant les effets de certaines diathèses, empêchera la production de leurs déterminations oculaires. Enfin, l'exercice sera surtout indispensable aux personnes adonnées aux travaux de l'esprit, à celles que leurs occupations forcent à mener une vie sédentaire, aux gens de bureaux et aux personnes qui travaillent sur des objets petits et rap-

prochés. Par une promenade au grand air, où la vue s'exercera sur des objets éloignés, on obtiendra le repos des yeux après leur application forcée et continue, ainsi que la détente de l'accommodation surmenée quelquefois jusqu'au spasme.

EXCÈS GÉNITAUX. — Les abus génitaux produisent un affaiblissement général et progressif de l'organisme, des symptômes nerveux provenant de lésions cérébro-spinales (*ataxie locomotrice, amblyopie, paralysie de la troisième ou de la sixième paire*), et enfin de l'atrophie des papilles. Un grand nombre d'atrophies papillaires ne reconnaissent d'autre cause que les excès génésiques. Il faut par conséquent savoir se régler et observer une certaine modération, comme du reste dans toutes les fonctions de l'économie en général, et surtout lorsqu'on a déjà la vue naturellement faible.

LECTURE AU LIT. — Il existe une habitude excessivement répandue et qui ne peut avoir que des inconvénients pour la vue, c'est la lecture au lit. Ce genre de lecture exige la contraction de certains muscles pour donner au globe de l'œil une position correspondante à celle du livre; de plus la position horizontale du corps fait que les rayons lumineux passent près du bord palpébral inférieur et à travers les cils, ce qui produit un brisement et une diffusion plus ou moins grande du faisceau lumineux. Il est rare aussi, qu'étant

couché au lit, on ait à sa disposition un éclairage suffisant du livre qu'on veut lire.

Si l'on veut obvier à ces inconvénients, il faut ouvrir largement les paupières, ce qui devient encore une cause de fatigue. Dans tous les cas, la lecture au lit nécessite des efforts fatigants qui n'existent pas avec la lecture dans la position assise. Ces efforts souvent répétés, surtout lorsque les yeux sont délicats, deviennent une cause de troubles divers (*asthénopies musculaire et accommodative, développement et progression de la myopie, amblyopie...*) sans compter les conséquences provenant de la lumière artificielle qui dans ces conditions vient de côté et produit sur le livre un éclairage inégal et défectueux, provoquant un surmenage de l'accommodation.

La lecture au lit répétée journellement est donc une habitude nuisible dont il faut interdire sévèrement la pratique aux enfants, et dont il faut savoir se passer lorsqu'on n'y est point obligé. Il ne faut en tout cas en user qu'avec grande modération et seulement lorsque l'on jouit d'une très bonne vue.

LECTURE EN CHEMIN DE FER ET EN VOITURE. — Un mode de lecture dont il faut encore user avec précaution, c'est la lecture en chemin de fer, en voiture et en marchant. Les secousses imprimées aux livres et aux journaux par les trépidations des voitures et de la marche, forcent l'accommodation et les muscles de l'œil à un travail incessant qui

amène très vite de la fatigue. Les personnes qui voyagent beaucoup en chemin de fer et qui circulent continuellement en voiture feront bien d'user avec grande prudence de la lecture dans ces conditions, de s'en abstenir complètement si elles ont le moindre vice de réfraction et de ne pas attendre la sensation de fatigue pour s'arrêter.

SOINS DE PROPRETÉ. — Est-il besoin de recommander la propreté à des adultes et à des hommes faits? Nous ne le pensons pas. Cependant les personnes qui négligent plus ou moins cette partie de l'hygiène ne font pas d'exception en faveur de leurs yeux et contractent ainsi des affections externes (*conjonctivites, blépharites, inflammations des voies lacrymales...*) plus ou moins intenses. Mais la négligence dans les soins de propreté peut entraîner des conséquences plus graves lorsqu'il s'agit de personnes atteintes d'affections contagieuses, telles que : conjonctivite catarrhale subaiguë, ophtalmie purulente, blennorrhagie, pertes blanches..... C'est alors qu'il faut veiller avec une attention excessive à la propreté des mains, du linge, des éponges..... afin de ne pas s'exposer ou de ne pas exposer les personnes de son entourage à des contaminations dangereuses. Combien pourtant sont fréquents les accidents de ce genre! On n'a pas soin de se laver les mains chaque fois qu'elles ont pu être souillées et l'on se frotte ensuite les yeux; ou bien on s'essuie les mains avec un mouchoir

ou une serviette dont on se sert ensuite ou dont d'autres personnes se servent pour les yeux, etc...

Nous conseillons de s'habituer à ne se servir seulement que du petit doigt lorsqu'on veut essuyer le coin des yeux, lorsqu'on y sent une démangeaison, ou quand il s'agit d'éliminer un corps étranger. Cette recommandation s'applique également aux médecins : le petit doigt en effet, sert moins que les autres pour toucher les parties souillées ou malades, et par là même présente plus de garanties pour ne pas contaminer les yeux.

Quant aux personnes qui ont l'habitude et le souci de leur propreté, nous leur conseillons comme un excellent moyen hygiénique de se faire de temps à autre, par exemple le matin et le soir au moment de leur toilette, des lavages à grande eau, très chaude, avec une éponge appliquée à plusieurs reprises et pendant quelques minutes sur les paupières fermées. C'est là une excellente pratique d'hygiène oculaire, dont l'usage devrait être généralisé. Elle entretient la vitalité des tissus de l'œil, en dissipant ces hyperémies habituelles causées par les fatigues, le travail assidu, les veilles, la lumière, l'air trop vif, le vent... Sous l'influence de la chaleur, les vaisseaux se dilatent momentanément, pour ensuite se contracter par la réaction et ramener ainsi l'équilibre dans la circulation. L'action du froid est tout opposée; elle produit d'abord la contraction vasculaire à laquelle suc-

cède la dilatation et par conséquent la congestion.

DENTS CARIÉES. — Les dents cariées et les chicots peuvent être le point de départ de troubles oculaires des plus variés : paralysies et spasmes musculaires, paralysie et spasme du muscle accommodateur, asthénopie, photophobie, tic des paupières, larmoiement, etc... Il importe donc, ne fût-ce qu'au seul point de vue de l'hygiène oculaire, de ne pas négliger les soins prescrits par l'hygiène dentaire.

AFFECTIONS OCULAIRES. — Les moindres inflammations des yeux doivent être immédiatement soignées, autrement on s'expose à voir s'établir des affections chroniques du côté de la cornée, de la conjonctivite ou du bord des paupières.

Il existe une tendance pour ainsi dire générale, qui consiste à aller consulter les pharmaciens quand on a mal aux yeux : cela ne vaut pas la peine, dit-on, de déranger un médecin pour si peu. Ce qui arrive de moins fâcheux, c'est que le pharmacien vende un collyre simplement anodin et insuffisant (eau de roses par exemple), et dans ce cas la maladie abandonnée à elle-même continue son évolution; le malade confiant, persiste dans ce traitement négatif, et c'est lorsque le mal a atteint un certain développement qu'il s'adresse à un médecin compétent. D'autres fois, le pharmacien prescrit indistinctement et dans tous les cas un collyre à l'atropine, qui n'étant pas nécessaire, ne peut occasionner que des inconvénients par la pa-

ralysie de l'accommodation, ou même des dangers si l'œil a une prédisposition ou une poussée glaucomateuse. Une maladie légère souvent, et en tout cas susceptible d'être enrayée dans sa marche, finit par compromettre la vue et par demander un traitement indéfini, grâce à l'insouciance des malades, à ce préjugé si enraciné et si funeste qui procure tant de clients aux pharmaciens, et grâce aussi, il faut bien le dire, à la complaisance de ces derniers.

Une surveillance à cet égard devrait être sérieusement exercée, car la responsabilité de bien des cas de cécité incombe à des pharmaciens ou à des sages-femmes, et nous ne saurions trop insister pour que la moindre affection oculaire fût considérée comme une chose sérieuse ou pouvant le devenir, et qu'elle soit toujours soumise à l'examen d'un médecin.

§ VI. — Vieillesse

L'âge de retour constitue une période critique qui annonce et prépare par une gradation lente et continue la décadence sénile. Elle commence entre cinquante et soixante ans, plus ou moins tôt selon les constitutions et les conditions hygiéniques. Les organes s'affaiblissent, les fonctions diminuent d'activité et la vieillesse s'établit petit à petit avec ses attributs caractéristiques : Nutrition

languissante, stérilité, stases sanguines par défaut de circulation, tendance aux congestions ; atrophies et scléroses musculaire, vasculaire, nerveuse et cérébrale ; fonctionnement de l'organisme de plus en plus languissant et difficile.

MODIFICATIONS SURVENANT DANS L'ACUITÉ VISUELLE ET DANS L'ACCOMMODATION. — Les organes des sens suivent une marche régressive et l'œil notamment perd peu à peu les qualités qui en assuraient le parfait fonctionnement. L'acuité visuelle décroît sous l'influence de l'âge, suivant une progression que Donders a calculée et formulée. Elle descend à $\frac{2}{3}$ vers l'âge de 60 ans et à $\frac{1}{2}$ vers soixante-quinze ans.

MODIFICATIONS SURVENANT DANS LE CRISTALLIN. — Donders a également calculé la progression suivant laquelle le point *proximum* de la vision s'éloigne de plus en plus avec les années pour aller rejoindre le point *remotum* à l'infini, vers l'âge de soixante-quinze ans : c'est la presbytie, à laquelle nous consacrerons plus loin un chapitre spécial. Elle est due à la dégénérescence sénile du cristallin, qui commence par une sclérose ou *densification du noyau cristallinien*. Ce processus sénile diminue progressivement l'élasticité du cristallin et le rend par suite de moins en moins accessible à l'action du muscle accommodateur. Sa transparence n'est pas altérée, mais la dégénérescence que subit l'enveloppe des ses fibres lui donne une teinte jaune

d'ambre. Cette coloration augmente sensiblement entre soixante et soixante-dix ans, et finit par s'étendre à toute la masse, de sorte qu'il réfléchit une certaine partie de la lumière incidente et que sa transparence finit par devenir moins parfaite. Souvent, chez le vieillard, la transparence du cristallin se trouve encore troublée par de petites opacités périphériques disposées en anneaux et qu'on a appelées *gérontoxon* ou *cercle sénile du cristallin*. La limpidité reste intacte dans toutes les autres régions et n'est troublée que dans la périphérie. Ces opacités restent généralement stationnaires pendant tout le reste de la vie, à moins que la santé s'altérant pour une cause ou l'autre, la nutrition du cristallin ne se trouve modifiée, ce qui amènera la cataracte en complétant l'opacification. La cataracte sénile n'est donc pas un phénomène physiologique de la vieillesse, elle est une maladie engendrée par des affections constitutionnelles et dyscrasiques, des altérations oculaires, des excès de la vue, et en général par toutes les causes qui peuvent compromettre la nutrition du cristallin. Si l'un de ces facteurs n'intervient pas à un moment donné, le cristallin conserve sa transparence malgré sa dégénérescence physiologique et il ne se produit pas de cataracte.

MODIFICATIONS SURVENANT DANS LA CORNÉE. — Le *gérontoxon* ou *arc sénile de la cornée* est dû à une dégénérescence d'une bande circulaire de

la périphérie de la cornée. Il n'occasionne ni douleur, ni irritation et ne gêne nullement la vision. Il n'existe pas de corrélation entre le *gérontoxon* de la cornée et celui du cristallin, mais il en existe avec les altérations athéromateuses du système aortique, comme l'ont démontré les recherches de M. le professeur Peter; et l'on peut en déduire des indications pour l'hygiène générale et le régime à suivre.

On n'oubliera pas que les cornées atteintes de *gérontoxon* suppurent facilement sous l'influence des traumatismes et l'on ne manquera pas de tenir compte de ce renseignement dans le cas d'une opération à pratiquer sur la cornée.

MODIFICATIONS SURVENANT DANS LES PAUPIÈRES ET LES VOIES LACRYMALES. — La peau des personnes âgées perd peu à peu son élasticité et les fibres du muscle orbiculaire se contractent irrégulièrement. Il en résulte tantôt du spasme qui amène à la longue de l'entropion, tantôt un relâchement avec ectropion consécutif. La déviation des points lacrymaux est la conséquence de ces différents phénomènes et de là des affections lacrymales qui s'observent toujours en si grand nombre chez les vieillards.

La photophobie est aussi très fréquente et elle est occasionnée par les affections des voies lacrymales et les troubles du cristallin. Les tissus jeunes se défendent mieux contre la lumière que

ceux qui ont perdu leur souplesse. Dans les pays chauds, cette photophobie peut devenir une cause occasionnelle d'ophtalmie granuleuse ou purulente, par les besoins de frottements qu'elle provoque et qui amènent à un moment donné une inoculation spécifique.

PROTECTION DES YEUX. — L'œil du vieillard subissant le processus régressif comme les autres tissus de l'organisme, perd en même temps que ses aptitudes visuelles, sa force de résistance aux influences extérieures de toutes sortes : air froid, vent, humidité et surtout lumière. Il faut donc lui en éviter et lui en ménager autant que possible le contact, et prendre des précautions presque analogues à celles que l'on prend pour les yeux des enfants. Il faudra se garantir contre l'influence de la lumière artificielle, et ne pas abuser des veilles trop prolongées ; se protéger contre le froid et le vent ; ne pas lire longtemps dans la journée et jamais le soir à la lumière ; ne pas avoir des occupations qui demandent une grande application visuelle, se lotionner les paupières tous les matins à l'eau chaude...

Chez la femme, la ménopause, par les troubles qu'elle apporte à la circulation, est très souvent le point de départ d'affections oculaires graves, provenant la plupart du temps d'hémorragies des vaisseaux profonds ou de troubles dans la nutrition de l'œil. Les yeux devront être ménagés

avec attention pendant cette période et on leur évitera les excitations et les fatigues qui pourraient devenir le point de départ de perturbations dans la circulation intra-oculaire.

Il est absolument indispensable d'opposer à la presbytie le port des lunettes, ainsi que nous le dirons plus loin. Nous condamnons formellement le préjugé qui retarde le plus possible l'usage des verres, sous le prétexte qu'il peut être nuisible à la vue. Bien au contraire, c'est ce retard lui-même qui est nuisible et qui peut amener des troubles intra-oculaires et même le développement de la cataracte, par suite des efforts d'accommodation qu'on impose à un muscle accommodateur relâché et à un cristallin dégénéré.

Les conserves seront nécessaires dans les cas si fréquents d'affections lacrymales, de photophobie et d'opacités capsulaires. On fera bien d'en porter également en dehors de ces cas particuliers, pour protéger les yeux contre la lumière et contre les irritations de toute nature.

EXERCICE. — L'exercice est indispensable au vieillard dans une mesure proportionnée à ses forces : il porte le sang vers la périphérie et combat la tendance aux congestions internes due au ralentissement de la circulation et dont les yeux sont menacés comme les autres organes.

RÉGIME. — Pour cette même raison, on sera très sobre, on n'usera que très modérément des

excitants et des alcooliques, et l'on combattra avec soin la constipation qui est si fréquente à cette époque de la vie. Les choroidites séreuses et atrophiques reconnaissent souvent pour cause une constipation opiniâtre et les hémorroïdes qui l'accompagnent; sans compter les altérations du côté des membranes internes, et entre autres les hémorrhagies provoquées par les efforts pour aller à la garde-robe. Il est donc nécessaire d'assurer la régularité de cette importante fonction par les moyens habituels (*Pilules d'aloès et de rhubarbe; eaux de Montmirail, de Loèche, de Pulna, d'Hunyadi-Janos, de Birmenstorf, etc...*).

HABITUDES DIVERSES. — Tout ce qui est nuisible pour les yeux pendant la virilité, le sera encore davantage pendant la vieillesse. Il faudra donc savoir rayer de son programme telle ou telle distraction, telle ou telle habitude, au fur et à mesure qu'on avancera en âge; ou tout au moins en diminuer l'usage progressivement, sans attendre par exemple, d'avoir une amaurose pour cesser de lire. Les travaux de bureau et de comptabilité doivent être abandonnés et changés pour d'autres plus conformes à l'aptitude visuelle. Les administrations et les maisons de commerce devraient donner aux employés d'un certain âge à leur service d'autres occupations que la comptabilité qui peut devenir si nuisible à la vue, et à laquelle cependant on voit attachés un si grand nombre

d'hommes âgés, sous le prétexte que leur âge même est une garantie de leurs bons services. Nous estimons qu'un grand nombre de cataractes, d'amauroses et de choroidites sont provoquées par les excès d'accommodation que l'œil du vieillard ne peut plus supporter impunément.

Par conséquent, la modération en tout doit être la règle générale des personnes âgées; modération dans tous les plaisirs et dans toutes les habitudes et aussi modération dans l'usage de la vue. A côté de cela, par de l'exercice pris régulièrement, et par une médication inoffensive opposée à la constipation, on combattra la tendance aux congestions internes qui pourrait amener le développement de troubles et d'affections oculaires profondes.
