

propreté, auquel il faut attribuer les fièvres pernicieuses et les maladies épidémiques qui désolent, surtout pendant l'été, les pays où ces détestables habitudes se conservent obstinément. Le voisinage immédiat des brasseries, des raffineries, des pressoirs, n'est pas non plus sans inconvénients, surtout pour les gens de santé délicate.

Croire que l'habitation dans une étable ou une écurie soit bonne pour les personnes malades de la poitrine, est un préjugé que la pratique médicale condamne. La malpropreté, la cohabitation avec des animaux dans des pièces mal aérées et humides, ne peuvent jamais être que des conditions hygiéniques déplorables. Les gens qui placent leurs enfants en nourrice dans des fermes mal tenues, dans des bouges malpropres et infects, croyant que le voisinage des fumiers, des écuries et des étables est une garantie de salubrité, se trompent étrangement, pour le malheur de ces pauvres petits êtres qu'un air pur fortifierait.

§ IV. Que doit-on rechercher particulièrement dans le choix d'une habitation? — Quels sont les avantages et les inconvénients de l'exposition au midi, au nord, au couchant, au levant? — En recherchant le soleil, est-ce seulement la chaleur qu'on lui demande? — Quelle est l'utilité des habitations largement ouvertes? — Quels sont dans les villes les quartiers qu'on doit rechercher de préférence?

— Quels sont ceux que l'on doit éviter? — Quelle est, à la campagne, la précaution hygiénique la plus essentielle? — Quelle est la cause la plus ordinaire de l'insalubrité des maisons rustiques, des fermes, en France? — Est-il vrai que l'habitation dans une écurie ou dans une étable soit bonne aux individus faibles de poitrine et aux enfants?

V. Du régime alimentaire.

Les gens qui se portent bien doivent, surtout quand ils font un travail fatigant, manger à leur appétit, sans cependant en dépasser jamais les limites. L'homme qui travaille en plein air, en dépensant beaucoup d'activité et de force musculaire, a besoin d'une alimentation substantielle; au contraire, l'ouvrier qui travaille à couvert et sans se donner beaucoup de mouvement, comme le bijoutier, le relieur, ou bien encore l'homme de bureau, l'employé, doit prendre une quantité beaucoup moindre d'aliments, et surtout mettre

plus d'intervalle entre les repas, pour laisser à la digestion, toujours lente dans de pareilles conditions, le temps de s'achever complètement. L'appétit est généralement moins ouvert en été que dans la saison froide; il est bon alors de prendre ses repas à de plus longs intervalles. Ces remarques s'appliquent également au régime à suivre dans les différents climats; ainsi dans les pays chauds, en Provence, en Espagne, en Italie, dans l'Inde, l'alimentation se réduit à peu de chose, quelques légumes ou fruits, un peu de riz, mais surtout des toniques, comme le café. Les peuples du Nord, les Anglais, les Russes, mangent au contraire énormément, et recherchent les mets les plus nourrissants. Ainsi le régime doit varier avec les conditions de la vie, et devenir d'autant plus substantiel que les organes tendent plus à s'user par le travail, ou que la température du corps tend à s'abaisser par le contact de l'air froid.

Une alimentation variée est ce qui convient le mieux au tempérament de l'homme. Une nourriture exclusivement animale échauffe le sang, détermine des irritations à la peau, des inflammations d'entrailles, de même qu'une nourriture uniquement végétale est débilitante. On ne peut au surplus, à cet égard, donner que des indications générales. C'est à chacun de mettre à profit son expérience personnelle et de hannir de son régime les aliments qui ne conviennent point à son estomac et qu'il ne digère que péniblement. On ne saurait trop recommander de manger lentement et de n'avaler qu'après une mastication bien complète les aliments, même ceux qui offrent le moins de résistance; car la mastication n'a pas seulement pour but de diviser ces aliments, elle les pénètre et les imprègne de la salive, qui prépare et accélère le travail de la digestion. Les gens qui mangent avec voracité finissent presque toujours par voir leurs facultés digestives s'altérer rapidement.

§ V. Quelle est la recommandation la plus essentielle relativement aux repas? — Quelle différence y a-t-il entre le régime nécessaire à l'homme qui travaille activement au grand air, et le régime de l'homme dont le travail est sédentaire? — Quelle différence doit-il y avoir entre le régime d'hiver et le régime d'été? — Quel est le régime qui convient à l'habitant des pays chauds? — A l'habitant des pays froids? — Quel est l'inconvénient d'une

nourriture exclusivement animale? — avant tout de manger lentement, et
 D'une nourriture exclusivement végé- de bien mâcher les aliments?
 tale? — Pourquoi recommande-t-on

VI. Des aliments.

Le mode de préparation des aliments a une influence très grande sur la facilité avec laquelle ils se digèrent. Ainsi les viandes rôties ou grillées sont toujours d'une digestion bien plus prompte et bien plus complète que les viandes bouillies. Ces dernières finissent par abandonner à l'eau tous leurs sucs, tous leurs principes nutritifs, il ne leur reste plus que la fibre; elles sont filandreuses, sans arôme. Le meilleur bouilli ne vaudra jamais, ni pour le goût, ni pour la puissance nutritive, une tranche de bœuf rôti, ou une côtelette bien grillée. Les viandes noires, comme le bœuf, le mouton, sont toujours beaucoup plus nourrissantes, plus fortifiantes que les viandes blanches, telles que le veau ou la volaille.

Parmi les aliments végétaux, les plus nourrissants de beaucoup sont les graines des plantes légumineuses proprement dites, les haricots, les lentilles, les fèves, etc. Toutefois le principe nutritif n'est jamais qu'une fraction assez faible du poids total de la matière. Il importe surtout que les légumes soient bien cuits, particulièrement ceux qui sont revêtus d'une enveloppe qui ne se laisse que difficilement ramollir par l'eau chaude.

En général, l'estomac de l'homme s'arrange très bien d'un régime mixte, à la fois animal et végétal. Suivant les circonstances, toutefois, il faudra faire prédominer l'un ou l'autre de ces deux régimes, et à cet égard on ne saurait prendre de meilleur guide que son propre estomac.

Les assaisonnements sont chose utile, mais dans une certaine mesure. Ils produisent sur les divers organes qui fournissent les sucs destinés à accomplir le travail de la digestion une excitation favorable à la formation et à l'écoulement de ces sucs, et par suite ils activent la digestion

elle-même. C'est ainsi qu'agissent le sel, le vinaigre, l'ail, l'oignon, le poivre, la moutarde, etc.

Mais il faut se garder d'en abuser. Le sens du goût s'é-mousse peu à peu et exige bientôt dans la préparation des aliments une proportion toujours croissante de ces diverses épices. Il en résulte des inflammations d'entrailles, souvent très violentes, puis une débilitation rapide des organes digestifs.

§ VI. Quel est l'avantage des viandes rôties sur les viandes bouillies? — Quels sont les plus nourrissants? — Quelle condition essentielle exige la préparation des aliments féculents? — Quel est le régime qui convient le mieux à l'homme? — Quel est le rôle des assaisonnements? — Quelles sont celles que l'on doit donner de préférence? — Parmi les ali-
 ments végétaux quels sont les plus nourrissants? — Quelle condition essentielle exige la préparation des aliments féculents? — Quel est le régime qui convient le mieux à l'homme? — Quel est le rôle des assaisonnements? — Quel est l'inconvénient de l'abus des assaisonnements?

VII. Des boissons.

Le lait est un aliment en même temps qu'une boisson rafraîchissante. Il constitue la nourriture exclusive des jeunes enfants, dont la bouche est encore dépourvue des organes de la mastication.

Le lait de vache est celui qui se rapproche le plus, par sa richesse en principes sucrés, du lait de la femme; celui de la brebis, de la chèvre, sont beaucoup plus chargés en principes gras, et par cela même sont d'une digestion plus difficile. Le lait, par ses propriétés calmantes et adoucissantes, convient surtout aux personnes dont les organes respiratoires sont en mauvais état. Il convient également pour les maladies de l'estomac et les affections névralgiques, accompagnées de privation de sommeil.

Mais il ne saurait être adopté par les gens dont les entrailles se dérangent facilement, ou bien par les personnes d'un tempérament lymphatique, et pour lesquelles un régime tonique est surtout nécessaire, ou pour ceux qui se livrent à des exercices violents et à des travaux pénibles.

L'eau est la principale boisson de l'homme; c'est à coup sûr la plus innocente et la plus saine. Elle n'est point, il est vrai, propre à réparer les forces épuisées, et elle excite forte-

ment à la transpiration ; mais elle laisse en général l'esprit plus libre que le vin et les autres boissons alcooliques.

Les eaux chargées de calcaire ou de plâtre, qui forment des caillots avec le savon, sont une boisson malsaine, d'une digestion difficile ; il en est de même des eaux mal aérées, comme les eaux de citerne. Les eaux calcaires durcissent en outre les légumes.

En été, il faut éviter de prendre, sous prétexte de se désaltérer, de grandes quantités d'eau : on se désaltère beaucoup mieux en buvant à petites gorgées de l'eau à laquelle on a ajouté quelques gouttes de vinaigre.

Les eaux stagnantes des mares, des étangs, sont malsaines à boire ; mais on les rend parfaitement saines en les faisant filtrer sur du charbon de bois.

Les boissons fermentées, prises avec modération, produisent sur l'organisation une excitation favorable ; elles donnent du ton, relèvent les forces abattues, et conviennent surtout aux gens qui se livrent à des exercices fatigants. Lorsque le corps est en transpiration, un peu d'eau-de-vie mêlée à de l'eau, ou une petite quantité de vin pur, arrête très rapidement la sécrétion de la sueur, sans entraîner les inconvénients graves qui résulteraient de l'introduction de l'eau froide dans l'estomac.

Si l'on éprouve une extrême fatigue et un grand épuisement des forces, quelques gouttes de rhum ou d'eau-de-vie donnent une nouvelle vigueur et raniment le courage.

Le vin étendu d'eau est en général une boisson excellente pour la santé, du moins pendant les repas. Pris à jeun et sans nécessité, il est plutôt nuisible qu'utile.

On sait d'ailleurs les effets fâcheux que produit l'usage immodéré du vin pur et des liqueurs alcooliques. Les fonctions de l'estomac se pervertissent, l'appétit disparaît, les forces s'épuisent ; l'intelligence s'affaiblit et s'éteint. L'idiotisme et la mort attendent à court délai les malheureux qui se livrent à cette hideuse et avilissante passion de l'ivrognerie.

§ VII. Quels sont les avantages du lait ? — Quel est le lait qui se rapproche le plus du lait de la femme ? — Quelle différence y a-t-il entre le lait de la femme et le lait de la chèvre ? — Dans quelles circonstances l'usage

du lait a-t-il particulièrement des avantages ? — Dans quels cas faut-il en éviter l'emploi ? — Quels sont les avantages de l'eau comme boisson ? — Quels sont les inconvénients des eaux calcaires ? — Des eaux de citerne ? — Est-il bon de boire beaucoup d'eau en été ? — Comment assainit-on les eaux de mares ? — Quelle est l'utilité des boissons fermentées ? — Dans quelles circonstances l'eau-de-vie mêlée d'eau est-elle utile ? — Quels sont les inconvénients qu'entraîne l'abus des liqueurs alcooliques ?

VIII. Des vêtements.

Le linge de corps est en toile ou en coton. La toile est plus douce ; elle ne présente pas ces mille petites aspérités du coton qui irritent les peaux délicates, y excitent des démangeaisons pénibles, et, chez les individus d'un tempérament lymphatique ou scrofuleux, déterminent, à la moindre égratignure, une inflammation des tissus et la formation de petits abcès. Mais, d'un autre côté, le coton préserve mieux que la toile des variations brusques de la température ; lorsqu'il a été mouillé par la sueur, il la laisse s'évaporer moins rapidement que la toile, et empêche ainsi ces refroidissements subits, causes perpétuelles des rhumes et des fluxions de poitrine.

Pour les gens qui transpirent facilement, au moindre mouvement, et que cette disposition fâcheuse rend plus sensibles au froid, l'usage des gilets de flanelle est très salutaire. Les ceintures de flanelle roulées autour du ventre conviennent parfaitement à ceux dont les entrailles sont malades. En Afrique, le nombre des soldats atteints de dysenterie a singulièrement diminué depuis qu'on les a forcés, dans les marches, à rouler autour de leur ventre une ceinture de laine.

Nous ne saurions trop recommander de ne point se découvrir lorsque le corps est en sueur et de ne point se débarrasser étourdiment de ses vêtements d'hiver aux premiers beaux jours du printemps : on s'expose ainsi à des variations brusques de température, toujours fatales à la santé.

On peut dire en général que mieux le corps est vêtu, et moins il a besoin d'aliments, car les aliments ne sont pas destinés seulement à nous nourrir, mais encore à pro-

duire, par suite des transformations chimiques qu'ils éprouvent dans nos organes, une grande partie de la chaleur animale. Ceux qui font maigre chère ont surtout besoin d'être chaudement vêtus. Ainsi les vêtements de laine des religieux et des moines sont une mesure d'hygiène aussi bien qu'un signe d'humilité.

Une hygiène bien entendue doit proscrire les vêtements étroits qui gênent la circulation du sang, le jeu des organes respiratoires, et peuvent provoquer des anévrismes, et quelquefois des apoplexies. L'usage des corsets entraîne aussi de graves abus. Lorsqu'ils sont trop serrés, ils compriment les côtes, et, refoulant en bas le muscle qui sépare la poitrine du ventre, ils déplacent les entrailles et finissent toujours par amener de graves désordres dans l'organisme, tels que la déviation de la taille, la compression du cœur, l'étiollement des poumons, des engorgements du foie, des gastrites, etc.; la liste des maladies que peut causer l'usage des corsets trop serrés est assez longue pour effrayer les jeunes femmes qui veulent à toute force gêner l'œuvre de la nature et façonner leur corps au goût du jour.

Nous en dirons autant, quoique les conséquences soient moins graves, de l'habitude de porter des chaussures étroites et qui serrent fortement le pied. C'est le moyen le plus sûr d'y faire naître les cors, une des infirmités les plus gênantes et les plus douloureuses. Les chaussures par trop larges ne valent guère mieux; leurs inconvénients sont à peu près les mêmes.

Les pieds doivent toujours être secs et chauds; le froid aux extrémités inférieures détermine des maux de gorge ou de dents, des migraines, des coliques, des rhumes, etc.

§ VIII. Quels sont les avantages du linge de toile? — Quels sont ses inconvénients? — Quels sont les avantages et les inconvénients du coton? — En quoi l'usage de la flanelle est-il salutaire? — Quelle est l'utilité des ceintures de flanelle ou de laine? — En quoi la façon de se vêtir a-t-elle une influence sur les nécessités de l'alimentation? — Quels sont les dangers des vêtements trop étroits? — Des corsets mal faits ou trop serrés? — Des chaussures trop étroites? — Trop larges? — Quelle est la prescription hygiénique relative aux extrémités inférieures? — Quel est l'inconvénient du froid aux pieds.

IX. Propreté du corps.

La propreté est la principale condition de la santé. Ce précepte presque aussi vieux que le monde, et que beaucoup de religions, surtout dans l'Orient, ont transformé en loi pratique, est d'une vérité incontestable. Notre peau est le siège d'une transpiration continuelle, qui amène à l'orifice de ses innombrables pores une matière visqueuse dissoute par l'eau. Celle-ci s'évaporant, le principe qu'elle tient en dissolution reste à la surface de la peau, où il forme une sorte de vernis gommeux sur lequel s'attache la poussière; il en résulte une espèce de croûte qui irrite la peau, provoque des démangeaisons, fait venir des boutons, des dartres, arrête en outre la transpiration, et par cela même le travail qui débarrasse le corps de principes nuisibles; il en peut résulter des maladies plus ou moins graves. Des lavages fréquents, à l'eau froide pour les parties du corps qui sont continuellement en contact avec l'air, à l'eau légèrement attédiée pour les parties plus couvertes, sont donc d'une absolue nécessité; et ils sont d'autant plus indispensables, que les transpirations sont plus abondantes.

Le savon et la pâte d'amandes aident beaucoup à dissoudre le vernis gras adhérent à la peau.

On ne saurait trop se mettre en défiance contre l'emploi des divers cosmétiques propres à teindre les cheveux; les sels minéraux qui entrent dans leur composition ont toujours une influence fâcheuse sur le cuir chevelu, et le mal va souvent plus loin; de violentes névralgies, des paralysies, quelquefois même le dérangement de la raison, peuvent être la conséquence de l'emploi de ces pommades malfaisantes. Quant aux pommades qui font pousser les cheveux sur les têtes chauves, elles sont encore à trouver, comme les onguents qui feraient repousser un bras à celui qui l'a perdu. Quelquefois cependant une maladie, comme une fièvre cérébrale ou typhoïde, fait tomber les cheveux, mais sans en détruire la racine; alors, en rasant la tête et la frottant de

temps à autre avec de l'axonge ou de la moelle de bœuf, on peut arriver à hâter leur pousse nouvelle.

Le tartre qui s'amasse sur les dents en altère l'émail et le poli et les dispose à la carie. Il faut les nettoyer journellement avec une brosse un peu forte et de l'eau pure; on peut employer aussi, comme poudre à nettoyer les dents, de la craie finement pulvérisée et mélangée avec un tiers de son poids de magnésie. Les douleurs de dents dues à la carie sont toujours très exaltées par un régime échauffant; les bains tièdes, l'abstention de liqueurs alcooliques, contribuent beaucoup à les calmer; l'emploi des cautérisants, comme la créosote et les essences, amortit la douleur, il est vrai, mais détruit rapidement les dents, qui finissent par tomber en morceaux.

§ IX. Les soins de propreté sont-ils simplement affaire de coquetterie? — En quoi les fonctions naturelles de la peau rendent-elles ces soins de propreté indispensables? — Quel danger y a-t-il à les négliger? — Pour quels individus et dans quelles circonstances sont-ils le plus nécessaires? — Quel rôle joue le savon de toilette? — Quel est le danger des cosmétiques employés pour teindre les cheveux? — Y a-t-il des pommades capables de faire

repousser les cheveux, quand la racine est détruite? — Comment peut-on en ranimer la pousse quand la racine n'est pas détruite? — Quel est l'inconvénient du tartre qui se dépose sur les dents? — Comment peut-on éviter le développement du tartre? — Quel est le régime à suivre pour atténuer ou éviter les violentes douleurs de dents? — Quel est l'inconvénient des cautérisants?

X. Des bains.

Les bains entiers, chauds ou tièdes, outre l'avantage qu'ils ont d'adoucir et d'assouplir la peau, et de ramollir les callosités qui s'y forment en divers endroits, la débarrassent complètement de ce vernis qui s'oppose à la transpiration, y appellent le sang et activent toutes les fonctions. Quand on sort du bain, on se sent plus léger, plus alerte; après une fatigue excessive, un bain d'une heure délasse autant qu'une nuit de sommeil. Quant à la température à laquelle il faut prendre les bains, elle dépend de l'utilité qu'on en attend. Si le bain est pris comme remède, c'est au médecin à indiquer le degré de chaleur qu'on doit lui donner; s'il est pris comme mesure d'hygiène ou de simple propreté, il doit être

seulement tiède, de telle sorte que le corps n'y éprouve point de sentiment de froid.

Les bains de rivière, pendant la belle saison, ont presque tous les avantages des bains tièdes; mais ils sont plus fortifiants. Ils raniment les forces épuisées par la chaleur et aiguissent l'appétit. Il faut bien se garder de descendre dans l'eau pendant que le corps est en sueur; il en résulterait une suppression brusque de la transpiration qui peut avoir les conséquences les plus fatales et les plus subites. Il est aussi très essentiel de ne prendre les bains froids qu'après que la digestion est complètement terminée. On n'a que trop d'exemples d'apoplexies foudroyantes causées par l'immersion dans l'eau froide après un repas.

C'est surtout le matin, au sortir du sommeil, qu'il est préférable de prendre les bains de rivière; ils n'offrent alors aucun danger, et produisent les effets les plus salutaires.

§ X. En quoi consiste le bain tiède que l'on tire de l'usage des bains froids? — Dans quelles circonstances surtout le bain est-il utile? — A quelle température doit être pris le bain de propreté? — Quand il est pris comme remède, qu'est-ce qui détermine la température à laquelle il doit être?

Quel est l'avantage des bains de rivière? — Quelles sont les précautions à prendre dans l'usage du bain de rivière? — Quelle est la prescription la plus essentielle? — A quel moment du jour le bain froid est-il le plus salutaire?

XI. Soins à donner aux asphyxiés.

La suspension de la respiration, soit par l'immersion dans l'eau, soit par l'introduction dans les poumons de gaz impropres à régénérer le sang, entraîne rapidement la mort, à moins qu'il n'y ait en même temps suspension de la circulation par le fait d'un évanouissement profond.

Dans le cas d'apoplexie par submersion dans l'eau, il faut placer le corps, enveloppé de couvertures bien chauffées, dans une position légèrement inclinée, les pieds un peu plus bas que la tête, et un peu tourné sur le côté; puis chercher à provoquer, par des frictions sur les côtes et sur le creux de l'estomac, les mouvements de la poitrine qui doivent y appeler l'air; il est utile d'exciter en même temps l'éter-

nument et les nausées. On fait souvent intervenir avec succès l'action éminemment excitante du courant électrique. Il faut surtout ne pas se rebuter trop promptement; car l'on a vu souvent des noyés ne revenir à la vie qu'après plusieurs heures de mort apparente.

Dans le cas d'asphyxie produite par des gaz délétères, on doit immédiatement amener le malade au grand air, et chercher à exciter les mouvements naturels d'aspiration en chatouillant les narines ou en frictionnant les côtes. Il faut aussi s'efforcer de ramener la chaleur dans le corps par tous les moyens possibles, et les meilleurs sont toujours les frictions avec la laine. L'insufflation de l'air dans les poumons peut réussir, mais elle expose au grave danger de briser les cellules si délicates de leurs tissus.

Enfin, si l'asphyxie est causée par le froid, il faut réchauffer le malade lentement, en le frictionnant d'abord avec de la neige, puis avec de la flanelle imbibée d'eau froide, enfin avec de la laine sèche; ensuite on le mettra dans un lit bien chaud, en lui faisant boire quelques liqueurs toniques, comme du thé additionné d'un peu d'eau-de-vie ou de rhum.

Si l'on cherchait à le réchauffer trop rapidement en l'approchant du feu, on serait à peu près sûr de déterminer une désorganisation immédiate des tissus, qu'envahirait ensuite la gangrène.

Après l'asphyxie causée par une chaleur excessive, on couchera le malade sur le dos et on lui jettera en abondance de l'eau froide, particulièrement sur la poitrine et sur le ventre: des linges mouillés d'eau froide vinaigrée seront appliqués sur la tête, en même temps qu'on irritera les narines avec une plume. Les frictions sont également recommandées dans ce cas.

§ XI. Qu'est-ce que l'asphyxie? — Quelles sont les prescriptions à suivre pour les soins à donner aux noyés? — Dans quelle position doit être placé le corps? — Comment provoque-t-on le rétablissement de la respiration? — Le retour à la vie est-il nécessairement très-prompt? — Quels sont les soins

à donner dans le cas d'asphyxie par des gaz irrespirables ou délétères? — Quel est le danger de l'insufflation directe dans les poumons? — Quels sont les soins dans le cas où l'on a affaire à un cas de congestion par le froid? — Et dans le cas de congestion par excès de chaleur?

XII. Chutes; entorses; brûlures; coupures et saignement de nez

Un homme est tombé de haut, il a perdu connaissance sur le coup; il faut le relever avec précaution, ne pas se hâter de l'appuyer sur les jambes, car il serait possible qu'un des membres eût été fracturé, mais le coucher sur un lit, sur une table, ou même, si l'on éprouve de la difficulté à le transporter du lieu où il est tombé, le coucher sur la terre et là lui projeter au visage, soit avec le bout des doigts, soit avec un verre, mais en petite quantité, de l'eau froide, lui frictionner la par ~~des~~ mains fortement, soit avec la main, soit avec un linge imbibé de vinaigre ou de quelque spiritueux. Aussitôt qu'il revient à lui, il suffit de lui faire avaler quelques gorgées d'eau froide. Il arrive fréquemment qu'une chute est suivie de quelques vomissements par lesquels le malade rejette les aliments qu'il venait de prendre quelque temps auparavant; ~~ces vomissements~~ ne sont que salutaires, et même, s'ils avaient de la peine à s'établir et que le malade se plaignît de nausées, on pourrait les exciter en chatouillant légèrement le fond de la gorge avec l'extrémité d'une plume. Après ces premiers soins, le sommeil est favorable, et il ne faut pas le craindre. D'ailleurs c'est au médecin à en juger, ainsi qu'à reconnaître les fractures qui peuvent exister.

Dans une simple entorse, une contusion, l'écrasement d'une main, d'un doigt, nous recommanderons l'application de l'eau froide. Rien de plus facile à se procurer, rien qui, sur le moment, soit plus capable d'arrêter ou de modérer l'inflammation qui doit bientôt se développer. Nous indiquerons encore l'emploi de l'eau froide dans le cas de brûlure; renouvelée sans cesse jusqu'au moment où elle n'est plus désirée par le malade, elle apaise les douleurs avec rapidité et s'oppose le plus souvent aux premiers accidents; mais elle a surtout ce succès lorsque la brûlure n'est pas étendue et qu'elle n'a intéressé la peau que superficiellement.

Rarement la perte de sang qui résulte d'une légère cou-

pure présente quelque gravité; d'ordinaire il suffit de mettre la partie blessée dans l'eau froide, et de comprimer un peu au-dessus, pour arrêter la petite hémorragie. Mais si la personne avait reçu une plus grave blessure, que l'instrument tranchant eût pénétré par exemple assez profondément, soit dans la main, soit dans l'avant-bras, pour que le sang jaillit avec force, rouge et vermeil, alors les secours les plus prompts sont nécessaires; car la vie peut être rapidement épuisée. L'hémorragie cessera si l'on appuie fortement au-dessus de la blessure, en embrassant le membre avec les deux mains ou en le serrant avec un mouchoir. Mais cette compression elle-même, prolongée pendant quelque temps, si elle a pour effet d'arrêter l'hémorragie, a le grave inconvénient d'empêcher toute la circulation dans le membre, et par suite de le disposer à la gangrène. Il faut, dans une occasion aussi pressante, garder le plus de calme possible, et en promenant sa main vers la partie supérieure de la jambe si c'est le membre inférieur qui est blessé, un peu au-dessus du pli du bras si c'est le membre supérieur, chercher à saisir les points où se font sentir des battements. En appuyant uniquement sur ces points, on suspendra de même l'hémorragie, et l'on n'exposera pas le membre à des accidents redoutables.

Un autre genre d'hémorragie, fort commun surtout chez les enfants, c'est le saignement de nez; ordinairement il cesse de lui-même. S'il se prolonge, il faut recommander à l'enfant de relever un peu la tête, et de dresser verticalement le bras du côté de la narine d'où part l'écoulement de sang; enfin, s'il ne s'arrêtait pas, qu'une défaillance s'ensuivît, il faudrait coucher complètement l'enfant à terre et lui appliquer sur la tête des compresses d'eau froide, en même temps qu'on lui frictionnerait les membres et qu'on lui réchaufferait les pieds.

§ XII. Quelles sont les prescriptions dans le cas d'une chute d'une grande hauteur qui entraîne la perte de connaissance? — Que faire quand le blessé revient à lui? — Y a-t-il dans ce cas lieu de s'inquiéter des vomissements qui se produiraient? — Dans quels cas recommande-t-on l'application de l'eau froide? — Comment traite-t-on une coupure sans hémorragie violente? — Que faire dans le cas où la coupure est accompagnée d'hémorragie considérable? — La compression générale n'a-t-elle pas d'inconvénient? — Comment arrête-t-on un saignement de nez?

AGRICULTURE

I. Définition de l'agriculture.

L'agriculture est le plus ancien et le plus utile des arts. Elle nous apprend à cultiver la terre et à la rendre productive. Elle est, plus encore que l'industrie peut-être, la véritable source des richesses d'un pays.

Pendant longtemps entravée par la routine, elle est restée stationnaire. Mais l'Angleterre, la France, l'Amérique sont déjà sorties de l'étroite ornière où se traînent encore les autres peuples; appelant à son secours les sciences physiques et chimiques, l'agriculture y a fait de grands progrès, et pourtant, si l'on considère le nombre considérable de faits qui restent mal connus ou inexplicables, on peut dire que c'est encore un art dans l'enfance.

Nous tâcherons de résumer succinctement les principes les plus importants de cette science utile. Heureux si cet enseignement peut profiter aux jeunes enfants qui nous liront et dont les pères, fermiers, colons ou propriétaires, restent fidèlement attachés au sol qui les nourrit!

Puissent-ils, eux aussi, conserver pieusement cet amour de la terre qui peuple nos campagnes de cultivateurs modérés dans leurs désirs, exempts des vices et de la corruption des grands centres industriels! Puissent-ils y trouver le bonheur que donnent le travail, une conscience honnête, la vie large et facile des champs, le plaisir de faire le bien, et celui de remplir un grand devoir en nourrissant son pays!

§ I. Quel est le but de l'agriculture? | l'agriculture a fait les plus grands
— Quels sont les pays dans lesquels | progrès?