



Biblioteka  AWF w Krakowie



1800051703

BIBLIOTEKA  
UNIA JAGIELL.  
STUDIIUM HIST. ET. U. S. A.

V7 171206  
X0001894436

9 7/5

THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
LIBRARY

37949

PETITE BIBLIOTHEQUE MEDICALE

---

HYGIÈNE

DE

L'ADOLESCENCE

Z BIBLIOTEKI  
c. k. kursu męskiego gimnastycznego  
W KRAKOWIE.

# PETITE BIBLIOTHÈQUE SCIENTIFIQUE ET MÉDICALE

A 2 FR. LE VOLUME

*Nouvelle collection de volumes in-16  
comprenant 200 pages et illustrés de figures*

- BASTIDE.** Les vins sophistiqués, procédés simples pour reconnaître les sophistications les plus usuelles. 160 p. . . . . 2 fr.
- BOERY.** Les plantes oléagineuses et leurs produits (huiles et tourteaux) et les plantes alimentaires des pays chauds (cacao, café, canne à sucre, etc.). 160 p., 22 fig. . . . . 2 fr.
- BRAMSEN.** Les dents de nos enfants. Conseils aux mères de famille, 144 p., 50 fig. . . . . 2 fr.
- CAUVET.** Procédés pratiques pour l'essai des farines. Caractères, altérations, falsifications, par D. CAUVET, professeur à la Faculté de médecine de Lyon. 100 p., 74 fig. . . . . 2 fr.
- CORFIELD.** Les maisons d'habitation, leur construction et leur aménagement selon les règles de l'hygiène, par W.-H. CORFIELD, professeur au Collège de l'Université de Londres. 160 p., 54 fig. . . . . 2 fr.
- DECHAUX.** La femme stérile. 2<sup>e</sup> édition. 214 p. . . . . 2 fr.
- GIRARD ET DE BREVANS.** La Margarine et le beurre artificiel, par Ch. GIRARD, directeur du Laboratoire municipal de la préfecture de police et J. de BREVANS. 172 p. . . . . 2 fr.
- GROS.** Mémoires d'un estomac. 4<sup>e</sup> édition, 186 p. . . . . 2 fr.
- JOLLY.** Le tabac et l'absinthe, leur influence sur la santé, par P. JOLLY, membre de l'Académie de médecine. 2<sup>e</sup> édition, 228 p. . . . . 2 fr.
- **Hygiène morale.** L'homme, la vie, l'instinct, la curiosité, l'imitation, l'habitude, la mémoire, l'imagination, la volonté. 276 p. . . . . 2 fr.
- MAGNE (A.).** Hygiène de la vue. 4<sup>e</sup> édition, 320 p. . . . . 2 fr.
- MALAPERT DU PEUX.** Le lait et le régime lacté. 160 pages avec fig. . . . . 2 fr.
- MAYER (A.).** L'âge de retour. Conseils aux femmes. 256 p. . . . . 2 fr.
- MONAVON.** La coloration artificielle des vins. 160 p. . . . . 2 fr.
- MONTEUUIS.** Les enfants aux bains de mer, avec fig. 150 p. . . . . 2 fr.
- **Guide de la garde-malade.** Conférences faites aux Dames de France. 160 p. avec fig. . . . . 2 fr.
- MURRELL.** La pratique du massage, action physiologique, emploi thérapeutique. Introduction par le D<sup>r</sup> DUJARDIN-BEAUMETZ, membre de l'Académie de médecine. 168 p., avec fig. . . . . 2 fr.
- PÉRIER.** La première enfance, guide hygiénique des mères et des nourrices. 3<sup>e</sup> édition, 200 p., avec fig. . . . . 2 fr.
- **La seconde enfance,** guide hygiénique des mères et des personnes appelées à diriger l'éducation de la jeunesse. 236 p. . . . . 2 fr.
- **L'art de soigner les enfants malades.** Guide des mères. 200 p. . . . . 2 fr.
- RECLU.** Manuel de l'herboriste. Culture, récolte, conservation, propriétés médicinales des plantes du commerce. 160 pages, 52 fig. . . . . 2 fr.
- SAPORTA (A. de).** La chimie des vins. Les vins naturels, les vins manipulés et falsifiés. 160 p., avec fig. . . . . 2 fr.
- ZABOROWSKI.** Les boissons hygiéniques. 160 p., 24 fig. . . . . 2 fr.

~~S. H. J.~~

# HYGIÈNE DE L'ADOLESCENCE

PAR

Le D<sup>r</sup> E. PÉRIER

MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'HYGIÈNE  
DE LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE PRATIQUE  
DE LA SOCIÉTÉ MÉDICO-PRATIQUE  
DE LA SOCIÉTÉ MÉDICALE DE L'ÉLYSÉE, ETC.



~~Z BIBLIOTEKI~~  
~~c. k. kuracji ... yznago~~

~~WIKIPEDIA~~

PARIS

LIBRAIRIE J.-B. BAILLIÈRE ET FILS

49, RUE HAUTEFECILLE, 49

1891

Tous droits réservés.



27

29

613.96 (44) 418<sup>4</sup>

## PRÉFACE

---

Ce livre qui fait suite à la *Première enfance* et à la *Seconde enfance* pourrait presque se passer d'une introduction. Il traite, en effet, de l'*adolescence*, c'est-à-dire de cette période de la vie de l'homme qui succède à l'enfance et qui est comprise entre l'apparition des premiers signes de la puberté et le moment où le corps a acquis tout son développement. Elle commence vers quatorze ou quinze ans pour les garçons, vers douze ans chez les filles et finit à peu près à vingt et un ans pour ceux-ci, à dix-huit ans pour celles-là.

C'est pendant l'adolescence que la différence s'accroît entre les deux sexes; c'est alors qu'ils se séparent et alors aussi qu'ils cherchent à s'unir.

La jeune fille devient rêveuse en même

temps que se manifeste chez elle cette pudeur inconsciente et cette retenue qui donne un nouveau charme à ses grâces physiques. Le jeune homme cherche à se rendre indépendant en même temps que sa figure, sur laquelle la barbe commence à se montrer, prend une expression plus mâle. La taille se dessine chez l'un et chez l'autre, en même temps que la démarche prend un cachet particulier de hardiesse et de décision chez l'un, de souplesse et de grâce chez l'autre.

Tout cela se fait avec plus ou moins de régularité suivant que la direction qui y préside est bonne, mauvaise, ou qu'elle manque complètement.

\*  
\* \*

Favoriser l'achèvement organique et assurer le fonctionnement normal de chaque partie par une bonne direction de la santé à ce moment décisif où chacun reçoit une fixité de formes définitive; endurcir le corps par une éducation virile, au lieu de le laisser languir sous le régime des précautions exagérées, c'est-à-dire armer les jeunes gens pour les luttes de la vie au lieu de les couvrir sans cesse d'un bouclier

protecteur; diriger l'activité du corps et de l'esprit dans un but déterminé sans contraindre l'une à une sédentarité forcée, ni surmener l'autre par une instruction intensive; rappeler comment, dans le choix d'une profession, il faut tenir compte de la santé et des aptitudes; enfin donner un timide avis qui sera quelquefois écouté et rarement suivi sur les conditions physiques du mariage... tel est le programme que l'auteur de ce livre a tenté de remplir.

---



# HYGIÈNE

DE

# L'ADOLESCENCE

---

## CHAPITRE PREMIER

### DES SOINS DE PROPRETE CORPORELLE

« La propreté et les soins donnés à la peau sont des moyens puissants de prolonger la vie. »

C. W. HUFELAND.

**Nécessité de maintenir la peau propre.** — Dans les ouvrages qui ont précédé celui-ci <sup>(1)</sup> je me suis efforcé de montrer aux jeunes mères combien il était nécessaire de laver régulièrement leur nouveau-né et d'initier l'enfant grandissant aux habitudes de propreté qui sont la moitié de la santé. « Maintenir la peau propre, disais-je, c'est assurer l'intégrité des fonctions qui s'y accomplis-

(1) *La première enfance.* Guide hygiénique des mères et des nourrices. — *La seconde enfance.* Guide hygiénique des mères et des personnes appelées à diriger l'éducation de la jeunesse. 2 vol. in-16, de la Petite Bibliothèque médicale. (J.-B. Baillièrre et fils.)

sent jour et nuit. Pourvue d'une infinité de petits trous qui en font un véritable crible, elle laisse échapper continuellement, en dehors même de l'état de transpiration, une quantité d'eau qui n'atteint pas moins d'un litre par jour, et des produits solides, liquides ou gazeux qui nous deviendraient nuisibles si nous n'en étions pas constamment débarrassés. La peau joue ainsi le rôle actif et précieux d'une véritable soupape de sûreté dont il importe que nous assurions le bon fonctionnement. Supposez un individu qui ne se laverait jamais, il y en a, et vous allez voir l'inconvénient pour lui d'avoir le corps recouvert d'une couche sale formée par les poussières extérieures qui s'ajoutent aux divers produits rejetés par la peau : parmi ces produits, il y a une matière grasse destinée à entretenir les poils qui, restant en excès sur la peau, et fixant sur toutes les parties du corps ces impuretés, forme vite une sorte de vernis à la fois nuisible et repoussant. Le danger que court la santé est incontestable. Des expérimentateurs ont vu mourir rapidement des animaux qu'ils avaient enduits d'un vernis analogue à celui que l'incurie laisse se produire sur le corps humain. Ce n'est donc pas seulement la peau qui bénéficie des soins hygiéniques; la santé générale y gagne aussi. Un enfant qui n'est pas habituellement lavé est plus porté à contracter des maladies contagieuses ou épidémiques, car si la peau *sécrète*, elle *absorbe* aussi : en faisant des frictions sur le

corps avec des substances médicamenteuses, on arrive à produire les mêmes effets que si ces substances étaient portées dans l'estomac; la peau peut donc absorber les poisons qui sont en contact avec elle..., il importe par conséquent de la débarrasser de toutes les impuretés qui pourraient la recouvrir, comme c'est le cas pour les jeunes ouvriers de certaines fabriques. Un enfant qui n'est pas habitué à l'eau, et à l'eau froide surtout, est aussi plus exposé aux affections qui résultent de ce que le corps est trop sensible aux changements de température. Cette susceptibilité au froid et au chaud, on la crée vite de toutes pièces, quand par peur de l'eau on se prive d'en faire un usage bienfaisant. » Je disais cela à propos des enfants, et c'est aussi vrai pour tous les jeunes gens, quels qu'ils soient : à tous il faut de l'eau, de l'eau froide surtout. C'est là la véritable fontaine de Jouvence qui peut seule leur conserver leur vigueur et leur grâce. L'eau est à la peau ce que l'air est au poumon... Si des jeunes gens qui n'ont pas accompli tout leur développement vivent dans une atmosphère viciée, si leur corps est privé de l'action bienfaisante de l'eau, ils seront toute leur vie débiles et sujets à mille misères; au contraire, un air pur entretiendra les fonctions du poumon, comme l'usage habituel de l'eau entretiendra celles de la peau, et les deux ensemble contribueront au maintien de la santé et à la prospérité du corps.

De ces fonctions de la peau, il en est une qui

nous met en rapport avec ce qui nous entoure : c'est la sensibilité. Cette fonction s'exerce d'autant mieux que la peau est propre, mais l'eau qui la nettoie, l'eau froide surtout la tonifie en même temps et l'habitue à l'effet des variations atmosphériques, ce qui a une grande importance. Ce n'est pas tout. La peau est l'organe principal de ce que nous appelons *les crises* dans les maladies, c'est-à-dire de ce qui en décide l'issue. Eh bien, savez-vous quand la crise se fera le mieux? Quand les pores de la peau seront ouverts, ce qui ne peut avoir lieu sans l'emploi fréquent de l'eau. N'avons-nous pas raison de dire que « la propreté est la colonne fondamentale de la santé »? Nous savons combien les Israélites étaient exhortés par la loi de Moïse à pratiquer des ablutions et à l'entrée de la tente, au désert comme plus tard devant le temple à Jérusalem, il y avait des bassins pleins d'eau pour ces purifications ordonnées et obligatoires. C'était un rite que l'on retrouve aussi au commencement de toutes les fêtes et cérémonies religieuses des Grecs. Enfin faut-il faire remarquer que les animaux ne négligent pas la pratique des ablutions autant que beaucoup d'hommes, et que ces mêmes hommes qui ne prendraient pas de tels soins pour leur propre corps étrillent leurs chevaux et lavent leurs chiens aussi consciencieusement qu'ils leur donnent à manger?

**Ablutions.** — Les ablutions générales d'eau fraîche faites le matin au lever sont pour les jeunes

gens, bien portants d'ailleurs, le moyen le meilleur et le plus expéditif de répondre à ces différentes indications. Si l'habitude en a été contractée de bonne heure, c'est avec plaisir, avec un véritable entraînement qu'on les continuera toute la vie ; au contraire, les enfants élevés dans cette espèce d'hydrophobie, que l'on trouve chez plusieurs, ont une peine infinie à se soumettre aux ablutions : c'est donc de bonne heure qu'il faut commencer. « Les ablutions, dit M. Lévy <sup>(1)</sup>, ne sont pas seulement un moyen de propreté et de purification : pratiquées avec méthode, elles peuvent améliorer la santé habituelle. Les sujets à constitution faible, rhumatismale, lymphatiques, fatigués par d'excessives sueurs, exposés aux coryzas, etc., ne sauraient recourir à un correctif plus sûr de ces dispositions organiques. » Ecoutez encore Fleury qui a administré l'eau comme moyen de traitement à de nombreux malades et a pu en suivre les effets : « Depuis la vulgarisation des procédés hydrothérapiques, dit-il, beaucoup de personnes ont contracté l'habitude de se soumettre, tous les matins, au sortir du lit, à une *ablution* générale, faite avec de l'eau froide (de 8° à 12°) et nous ne saurions trop vous recommander cette pratique balnéatoire, que nous préférons à l'immersion dans une baignoire, parce qu'elle est suivie d'une réaction plus certaine et plus énergique. »

(1) M. Lévy, *Traité d'hygiène publique et privée*, 6<sup>e</sup> édition, 2 vol. in-8.

La cuvette, qui permet seulement de laver les mains et le visage, ne répond pas aux vœux de l'hygiène, il faut beaucoup d'eau, beaucoup d'eau froide pour nos adolescents habitués aux ablutions.

Un bassin plat en bois, en zinc, ou même en caoutchouc pour le voyage, assez vaste pour que le corps puisse s'y tenir debout, assis, ou à genoux; une grosse éponge, quelques serviettes, et... de l'eau : tel est l'attirail indispensable et peu dispendieux que comporte la pratique des ablutions.

En quelques secondes, l'éponge est promenée sur tout le corps depuis la tête jusqu'aux pieds, de sorte que toutes ses parties sont rapidement mouillées, lavées et frictionnées. Une friction après le bain, faite avec une serviette éponge en tissu rude et suivie au besoin d'une autre avec le gant de crin, favorise la réaction et évite ainsi toute crainte de refroidissement, surtout quand c'est le sujet lui-même qui opère. Je dis toujours aux jeunes gens : faites vous-mêmes vos ablutions, vos frictions, votre toilette, apprenez à vous passer de domestiques qui pourraient vous manquer un jour, passez-vous de tout ce dont vous pouvez vous passer, car « c'est véritablement s'enrichir que de s'ôter des besoins ».

**L'armoire à douches.** — L'*armoire à douches* est un excellent complément du *tub*. C'est tout simplement un bassin d'eau, placé à 3 mètres au-dessus du bassin inférieur et percé de trous pour le passage de l'eau qui tombe avec plus ou moins de force quand on presse un levier qui ouvre tous

les trous à la fois. Des jets divergents émergent d'orifices placés sur les parois et viennent frapper le corps en tous sens produisant une véritable douche en pluie, à laquelle prennent plaisir ceux qui peuvent se procurer cet appareil. Les lotions du visage doivent être plus fréquentes encore que les ablutions du corps, attendu que la figure n'étant pas couverte est exposée à la poussière et a bien des occasions d'être souillée par les impuretés du dehors. Il faut la laver à l'eau froide (1).

Les mains doivent être encore plus souvent lavées. Si elles sont sales l'eau tiède et le savon seront utiles pour les bien nettoyer.

Les pieds participeront à la lotion générale du matin, en outre des bains de pieds d'eau tiède seront utiles pour le maintien de la propreté. L'eau froide en lotions courtes est un moyen d'y réveiller la chaleur, chez les sujets qui ont habituellement froid aux pieds.

Quand on se tiendra les pieds propres, on ne connaîtra plus guère la mauvaise odeur qui s'en dégage trop souvent. Que de gens qui sont réellement repoussants par la mauvaise odeur qu'ils portent partout avec eux ! Toutefois si cela arrivait encore, on aurait recours aux bains de pieds aromatisés à la lavande, à l'eau de Cologne, etc.

**Bains.** — Les ablutions ne dispensent pas des

(1) Diane de Poitiers qui resta belle si longtemps ne conserva, dit-on, l'éclat de son teint que grâce à l'usage qu'elle fit toujours de l'eau fraîche.

*bains*, dont nos jeunes adolescents gagneraient beaucoup à faire un usage plus général, non seulement au point de vue de la propreté, mais encore au point de vue de la santé, du bien-être, et du correctif qu'ils y trouveraient à l'impétuosité que leur âge comporte (1). C'est surtout le bain frais, le bain froid même, qui employé quand la raison et le climat le permettent, calme l'état nerveux des travailleurs de l'esprit. En général, dit Montaigne, « j'estime le baigner salubre et crois que nous encourons nos légères incommodités en nostre santé pour avoir perdu cette coutume. » Nous savons, par l'histoire, combien les anciens faisaient usage du bain, qui chez les Grecs était un devoir sacré de l'hospitalité et chez les Romains le premier des besoins, après la nourriture et le vêtement.

Henry IV, non pas le nôtre, mais celui d'Angleterre, n'avait-il pas institué l'ordre des chevaliers du bain vers 1400? Au lieu de cela, il est vrai, Alphonse VI, roi de Castille, avait dû à cause des désordres qui se passaient dans les bains publics les faire fermer, hélas ! pour longtemps.

Si les Romains un peu à *leur aise*, comme nous disons, avaient leur *balneum*, toutes nos maisons ne devraient-elles pas avoir une baignoire aussi modeste qu'on voudrait, mais enfin quelque chose

(1) Voyez Coriveaud, *La santé de nos enfants*, ch. v. Le bain et son utilité, 1890, 1 vol. in-18 et Coriveaud, *Hygiène des familles*, ch. xiv. Les bains, 1890, 1 vol. in-18.

qui permît à chacun des membres de la famille un bain de loin en loin ? Au lieu de cela, on découvre avec tristesse qu'il y a des villages entiers et même bien des petites villes, qui n'ont pas le moindre établissement de bains, et à Paris (faut-il le dire ?) à Paris une enquête démontra il y a quelques années qu'on donnait un bain par habitant par année en moyenne.

**Bains de baignoire.** — Le bain de baignoire, bain tiède ou tempéré qui se prend ordinairement à la température de 30 à 33 degrés, est le bain de l'hiver, en même temps que le bain de propreté par excellence. Les jeunes gens qui pratiquent l'ablution du matin peuvent à la rigueur s'en passer, néanmoins pris une fois par mois, par quinzaine ou même chaque semaine, ces bains nettoient plus complètement que la rapide immersion matinale. L'eau tiède en contact prolongé avec la peau imbibe, gonfle et ramollit son épiderme qui tombe en débris et se renouvelle ainsi plus facilement. Ces bains ne doivent pas être pris trop chauds, ils auraient alors entre autres inconvénients de rendre nerveux à la longue, et de débilitier sans compter le mal de tête qui les suit immédiatement.

Les bains trop chauds affaiblissent, rendent somnolent et font transpirer ; de plus, en hiver, ces bains répétés souvent rendent sensible aux variations de température et exposent aux rhumes tout au moins.

Ils doivent être courts, de vingt à vingt-cinq mi-

nutes de durée, et être suivis d'une friction qui sèche bien toutes les parties du corps et fasse circuler le sang : dans ces conditions le bain tiède agira pour nettoyer, assouplir la peau et faciliter ses fonctions. Tout le monde sait d'ailleurs le parti que les médecins savent en tirer pour la cure des maladies.

Mais si comme pratique journalière l'ablution matinale est préférable, faut-il donc, dira-t-on, faire systématiquement usage de l'eau froide chez tous les jeunes gens et en tout temps ? C'était bien ainsi que l'entendait Locke, dont le système a dû tuer beaucoup de sujets faibles tandis qu'il a fait un bien immense aux forts. Comme je l'ai déjà exprimé à propos des enfants, il faut toujours commencer par l'eau tiède et n'arriver à l'eau froide que progressivement par une transition ménagée et un entraînement non interrompu.

**Bains de rivière. — Utilité des bains froids.**  
— Comme je l'ai dit <sup>(1)</sup>, les enfants et les jeunes gens, surtout ceux qui sont à la portée d'un cours d'eau, n'usent pas assez du bain de rivière qui ne coûte rien et qui, suivant les pays, dans la saison chaude et surtout dans les régions méridionales, offre environ pendant trois mois de l'année, tout à la fois, un exercice hygiénique et un moyen économique de se tenir propre. Les eaux stagnantes, les rivières desséchées ne valent rien pour cela, il

(1) *La seconde enfance*. Des bains de rivière, p. 61.

faut des eaux courantes. Les eaux de sources ou de torrents ne sont pas meilleures en général, elles sont trop froides et ne conviennent qu'aux jeunes gens d'une forte constitution, et déjà entraînés aux pratiques hydrothérapiques. La température des rivières et des fleuves varie de 0 à 30 degrés, selon les climats et les saisons, il y a donc là toute la gamme comprise entre les bains frais et froids. Même à 25 et 30 degrés dans notre pays tempéré et au fort de l'été, le bain d'eau courante est agréable et rafraîchissant.

La réaction s'établit d'autant plus aisément qu'on fait des mouvements dans l'eau, au lieu d'y rester inactif.

Les bains débarrassent l'économie de l'excédent de chaleur qui l'incommode, ils donnent du ressort et du ton à la peau que la transpiration ramollit.

Il faut certaines précautions que je rappelle : se baigner trois ou quatre heures après le repas, ne pas avoir le corps en sueur, faire du mouvement dans l'eau et enfin s'essuyer après le bain, qui doit être court.

Les avantages que les bains froids procurent aux jeunes gens sont incontestables : ils fortifient la peau et la font mieux résister aux chaleurs, tout en modérant les sueurs qui sont provoquées par la température chaude ou par l'exercice. Ils sont toniques : les muscles deviennent plus souples et plus forts ; aussi les sujets débiles y gagnent-ils après un

certain entraînement une facilité d'action qui leur était jusqu'alors inconnue. Ils peuvent sans fatigue faire plus d'exercice et de plus longues promenades.

Le système nerveux épuisé se restaure et se relève en même temps que les muscles. D'ailleurs l'appétit est meilleur et les digestions plus faciles, le sommeil est plus profond et plus réparateur et l'être tout entier, l'esprit aussi bien que le corps éprouvent une véritable restauration.

Lorsque ces bains sont trop longs, lorsque les sujets y restent passifs comme dans une baignoire, ils n'en éprouvent plus le même bénéfice, mais à l'âge de l'adolescence qui est l'âge du mouvement je ne pense pas qu'on coure le risque de rester inactif.

D'ailleurs, le mouvement naturel tout indiqué, inséparable du bain libre, c'est la natation sur laquelle je reviendrai ailleurs<sup>(1)</sup>.

Il faut répéter le bain souvent, éviter le frisson d'une immersion brusque et quitter le bain avant que se produise un frisson qui arrive quand, la réaction étant déjà faite, le froid revient.

A quoi reconnaîtrait-on qu'un bain froid n'a pas trop duré? Quand au sortir de l'eau, la peau étant animée, les ongles et les lèvres de couleur naturelle, la respiration facile, on éprouve une sensation de bien-être, de force, de souplesse et de

(1) Voyez chap. ix et x.

légèreté. Alors on s'essuie, on s'habille, on marche d'un bon pas et on éprouve tout le bénéfice du bain.

Mais si un sujet sort de l'eau transi de froid, tremblant de tous ses membres, claquant des dents, les ongles et les lèvres violacés, alors qu'on prenne garde : il faut activer la réaction par des frictions et du mouvement jusqu'à ce qu'elle soit obtenue.

Les bains froids favorisent l'évolution régulière de la puberté. L'exercice qu'ils entraînent et la stimulation qui en résulte les rendent utiles pour les anémiques, les débiles, névrosés, hystériques, etc.

**Bains de mer.** — Les bains de mer réunissent tous les avantages des bains froids dont ils sont le type par excellence; aussi rendent-ils, aux jeunes gens auxquels ils sont indiqués, des services incomparablement préférables à ceux que l'on prend dans un bassin de natation ou même dans un cours d'eau (1). Il faut en effet ajouter à l'action de l'eau froide qui d'après beaucoup d'observateurs en serait l'élément capital, celle du sel et des substances qui entrent dans la composition de l'eau de mer dont une petite partie est absorbée en même temps que l'eau, celle des vagues qui fouettent et stimulent non seulement la peau mais l'être tout entier, celle de l'air marin qui est déjà à lui seul une médication dont le médecin et l'hygiéniste tirent parti pour rétablir les forces de jeunes sujets anémiques,

(1) Voyez Monteuis, *Les Enfants aux bains de mer*, 1889. 1 vol. in-16 de la Petite Bibliothèque médicale.

fatigués par le travail ou la maladie, pour transformer une constitution mauvaise en une passable, une santé médiocre en une parfaite. Les nerveux se trouvent assez mal des bains de mer, de même les jeunes gens qui ont peu de force de réaction et enfin ceux qui ont une affection du cœur, mais ceci regarde le médecin et je ne veux pas empiéter.

L'eau de mer, en été, a une température à peu près uniforme. Elle s'élève d'un degré en juillet, reste à peu près stationnaire en août pour s'abaisser graduellement en septembre sans suivre pour cela pas à pas les variations de la température de l'atmosphère.

Dans la Manche et le nord de l'Océan, l'eau de mer a une température de 18° sur nos côtes où l'air est à 17° environ; dans la partie méridionale de l'Océan la température de l'eau s'élève un peu et dans la Méditerranée elle est de plus de 20°, 22° environ et on a même trouvé 30° à Trieste il y a quelques années.

L'immersion dans l'eau de mer provoque des effets différents suivant qu'il s'agit de l'Océan ou de la Méditerranée. Dans nos mers du Nord on éprouve un saisissement, une sensation plus ou moins vive d'oppression et d'anxiété même, parfois on se croirait dans un milieu hérissé d'épines, puis une réaction agréable se produit, sinon le malaise et l'oppression continuent et il n'y a qu'à sortir de l'eau sous peine d'accidents. Dans la Méditerranée au contact de l'eau on éprouve la sensation agréable

d'un flot moelleux et comme velouté. A la sortie de l'eau les membres sont brisés, on éprouve une lassitude générale et une certaine excitation nerveuse qui disparaît si les bains sont bien supportés. Dans l'intervalle des bains, la faim est vive, les digestions faciles, les forces accrues. Je passe sur les phénomènes secondaires pour ne donner que ces quelques faits d'observation générale qui montrent qu'on ne peut pas impunément user et abuser des bains de mer et qu'il est toujours nécessaire de consulter le médecin, *son médecin*, avant de se mettre en route pour la mer.

La Méditerranée convient mieux que l'Océan et surtout que la Manche aux enfants faibles, débilisés, anémiques. Quant aux forts ils se trouvent bien partout et les adolescents devront aller sur la côte de Normandie ou de Bretagne. S'il s'agit des sujets inertes, faibles, qui ont besoin d'un coup de fouet, qu'ils aillent, comme le conseille le D<sup>r</sup> J. Simon, chercher le flot sur les plages excitantes de Boulogne, Berck, Saint-Valéry, Le Tréport, Dieppe, Fécamp, Étretat.

Les plages de Villerville, Trouville, Deauville, Houlgate, Cabourg, Lion, Luc, Langrune, Courseulles, Granville, Saint-Malo, Dinard, qui sont sablonneuses, sont moins excitantes et conviennent bien aux sujets un peu plus nerveux.

Vers l'ouest, Le Croisic, Pornic, les Sables-d'Olonne, Royan, Arcachon et Biarritz sont des plages plus chaudes.

Enfin on trouve, sur la côte de la Méditerranée, Cette avec sa belle plage qui n'est que trop chaude. Palavas, le Grau du roi, Marseille, etc., où se baignent surtout les personnes qui vivent dans la région.

Si j'avais à décider entre les uns et les autres je dirais que l'eau plus chaude de la Méditerranée est préférable pour les enfants et que l'eau plus froide de l'Océan convient mieux aux adolescents quand il n'y a pas d'indication spéciale du médecin.

Loin de gagner à prendre des bains de mer longs on y perd, car il se produit de l'énervement et de la fatigue et il vaut mieux les prendre courts. Il suffit en général, en effet, de quelques minutes pour amener une réaction efficace. De même les bains bi-quotidiens ne conviennent qu'aux sujets forts. Pour les faibles il faut commencer avec précaution, et le mieux c'est d'essayer d'abord des bains de mer tièdes dans une baignoire.

Le matin et le soir sont les meilleurs moments pour les sujets forts, le milieu du jour pour les autres <sup>(1)</sup>.

**Un programme de propreté.** — Ainsi nos adolescents se laveront tous les jours à l'eau froide, ils prendront un bain toutes les semaines, tous les quinze jours ou tous les mois et ils feront tous les

(1) Pour plus de détails lisez : J. Simon, *Conférences thérapeutiques et cliniques* sur les maladies des enfants, t. II. — Monteuuis, *Les enfants aux bains de mer*.

ans une saison de bains froids de mer ou de rivière suivant les circonstances. Il serait à désirer que les bains publics à bon marché et même gratuits se répandissent davantage dans nos grandes villes afin que nos adolescents de toute condition eussent part aux bienfaits de l'eau.

**Des frictions.** — Les frictions sont l'accompagnement obligé des bains et surtout des bains froids, des ablutions, des douches, pour favoriser la réaction de la peau, égaliser à sa surface la répartition de la chaleur et de l'électricité, lui donner du ton et faire tomber les débris d'épiderme usés qui s'en détachent sans cesse, enfin activer la circulation du sang. C'est un moyen de suppléer imparfaitement à l'exercice, comme le massage que nous recommandons souvent. On emploie pour cela, préférablement à la serviette, un gant de crin, ou si c'est de l'électricité qu'on veut développer, une brosse recouverte de caoutchouc ou de gutta-percha. Dans certains cas on ajoute à la friction sèche de l'eau de Cologne, de l'alcool, de la vaseline, etc., suivant l'effet à obtenir. Tite-Live raconte qu'Annibal fit faire des frictions d'huile et de graisse à ses soldats qui, après s'être mis dans l'eau pour poursuivre l'ennemi et être restés à la pluie la nuit, avaient le corps raidi au point de ne pouvoir plus se servir de leurs armes. Il paraît aussi que Xénon avait fait faire de semblables frictions à ses compagnons que le froid avait engourdis pendant la fameuse retraite des Dix mille.



**Soins de la tête et des cheveux** (1). — C'est surtout pour la tête que les frictions à la brosse conviennent. Bien préférable au peigne, la brosse excite modérément le cuir chevelu, tout en le débarrassant des pellicules.

La mode pour les jeunes gens est aux cheveux courts. Depuis quelques années, la barbe, surtout depuis que l'armée peut la porter, est aussi taillée court : l'hygiène y applaudit, c'est plus propre, plus commode, plus jeune, et on n'a que faire de se vieillir. De plus, en coupant fréquemment la barbe et les cheveux, on les fait pousser plus épais et on a la perspective de les conserver plus longtemps. Si on fait une raie, qu'on en change souvent la place pour éviter qu'elle ne s'élargisse trop ; quant aux jeunes filles, je n'ai à leur recommander que de ne pas trop serrer le chignon afin de ne pas arracher les cheveux. J'ai déjà dit ailleurs qu'en coupant la pointe de leurs cheveux tous les quinze jours, elles les feraient pousser : c'est quelque chose qui les touche. Si les cheveux tombent, qu'on emploie des moyens simples, tels que de les couper et de faire des onctions avec de l'huile de ricin parfumée avec quelques gouttes d'essence de menthe. Ces frictions, faites soir et matin, sont un moyen simple et économique qui souvent peut rendre service.

(1) Voyez pour plus de détails : E. Monin, *L'hygiène de la beauté*. — Piesse, *Histoire des parfums et Hygiène de la toilette*.

**La bouche et les dents. — Les organes des sens.** — Plus encore que la tête, la bouche doit être tenue soigneusement propre. La brosse doit s'y promener souvent et frotter les dents fort et ferme avec de la poudre de craie, de charbon, de magnésie ou telle autre qui vient de chez le parfumeur. L'eau de Botot, les vinaigres aromatiques de Pennès ou autres sont trop répandus pour qu'il soit utile de les nommer <sup>(1)</sup>.

Les soins de la peau entretiennent la finesse du sens du toucher dont elle est le siège; de même c'est par la propreté que l'ouïe et la vue conservent leur intégrité, comme les soins de la bouche et des narines favorisent l'exercice du goût et de l'odorat. Je n'insiste pas sur cette partie du sujet, qui a été traitée dans la seconde enfance, au chapitre : *Hygiène et éducation des organes des sens.*

**Les ongles.** — Les ongles doivent être tenus propres et courts. Il faut bien se dire que les ongles sales ne sont pas seulement désagréables à l'œil, mais nuisibles à la santé. Il ne faut pas les ronger, mais les couper délicatement, les arrondir aux mains et les laisser carrés aux pieds, si on veut éviter l'ongle incarné.

(1) Voyez Bramsen, *Les dents de nos enfants*, 1889, 1 vol. in-16 de la Petite Bibliothèque médicale.

---

## CHAPITRE II

### DE L'AIR POUR LES JEUNES GENS

L'air est le pain de la respiration; ce pain-là se respire au lieu de se manger, voilà toute la différence.

(MAX SIMON.)

**Le pain de la respiration.** — Ce n'est pas sans raison que les anciens appelaient l'air « le pain de la respiration », l'aliment de la vie. Respirer un air pur nous est aussi nécessaire que manger des aliments appropriés à notre nature, et il est bien remarquable de voir que c'est par le même vestibule que passent l'un et l'autre pour entrer dans notre économie, et non seulement cela, mais la partie de l'air qui nous fait réellement vivre, l'oxygène, se rencontre dans l'économie avec la partie des aliments que nous utilisons, et c'est de leur conflit même que résulte l'entretien des diverses parties de notre corps. L'air est notre milieu externe comme le sang est notre milieu interne, qu'il modifie tellement qu'on a pu dire tel air... tel sang (Ramazzini), et on peut ajouter tel sang telle santé.

Nous ne pouvons pas nous passer d'air pa plus

qu'aucun être vivant ne peut le faire. La première chose que fait le nouveau-né, c'est de respirer, et s'il ne le fait pas, s'il est mort ou en état de mort apparente, savez-vous comment en un instant on lui rend la vie? En insufflant dans sa poitrine un peu d'air; de même aussi d'ailleurs pour les noyés ou les asphyxiés.

L'air est en effet notre élément, le milieu dans lequel nous vivons, et nous ne vivons pas seulement *dans l'air*, mais *de l'air*, c'est-à-dire que c'est à la fois pour nous un milieu et un aliment; aliment, en effet, car il nous fournit l'oxygène qui est indispensable à notre existence. En même temps que l'air nous apporte l'oxygène, il emporte des impuretés que le corps chasse par le poumon ou par la peau, sous forme de vapeur. Cette évaporation se fait constamment, mais plus ou moins bien, suivant certaines circonstances : quand l'atmosphère qui nous entoure est chargée d'humidité, il lui est plus difficile de recevoir la vapeur d'eau que nous rejetons dès lors moins bien, et il en résulte pour nous une réparation défectueuse. Car, qu'on ne l'oublie pas, notre vie n'est qu'un échange continuels d'éléments devenus impropres à l'entretenir, contre des éléments nouveaux. Hé bien, supposez qu'au lieu d'un air pur et vivifiant, nous n'ayons à notre disposition qu'un air impur, celui que le poumon de nos voisins ou le nôtre même a déjà rejeté, si vous voulez, qu'en résultera-t-il? c'est que nous finirons par nous empoisonner nous-mêmes, ainsi que nous

ne pourrions que nous salir si, au lieu de nous baigner dans de l'eau propre, nous le faisons dans un borbier. J'ai cité, dans *la Seconde enfance*, l'exemple tristement célèbre de trois cents Autrichiens qui, après la bataille d'Austerlitz, avaient été enfermés dans une cave... et dont deux cent soixante moururent asphyxiés ; Zimmermann raconte comment, à Calcutta, cent quarante-six prisonniers anglais furent enfermés dans un cachot de 20 pieds carrés, où l'air n'arrivait que par deux petites fenêtres donnant sur une galerie étroite et par lesquelles l'air ne se renouvelait que très mal. Bientôt ces malheureux, qui souffraient de la chaleur et de la suffocation, se disputèrent l'accès des soupiraux, et on n'en trouva plus que vingt-trois vivants au bout de huit heures. Si l'appartement dans lequel vivent un certain nombre d'individus est insuffisant, comme dans ces deux exemples, la mort ne s'en suit pas fatalement, mais le danger que court la santé n'est pas douteux (1). Quiconque tient ses fenêtres fermées s'expose à un empoisonnement lent. Ils le savent mieux que personne, les médecins devant qui tombent tous les voiles,... et pour ma part il m'est souvent arrivé, en entrant dès le matin dans une chambre de malade, de commencer par ouvrir la fenêtre, parce que, incommodé pour le peu de temps que je passais dans cette atmosphère nau-

(1) Il y a production d'acide carbonique ; cet acide carbonique, un poison, ne s'en allant pas, agit pour produire l'asphyxie.

séabonde, je me demandais ce que ce devait être pour le patient qui n'en sortait pas.

Comme le dit Fonsagrives, « si chaque élément étranger à la constitution de l'air : poussières minérales, débris organiques ou germes organisés, venait à prendre brusquement, sous la baguette d'un magicien, un aspect opaque ou une couleur propre, nous hésiterions à introduire dans notre poitrine un salmigondis pareil, auprès duquel les élucubrations de la cuisine sont d'une simplicité harmonieuse ».

**Composition de l'air. — Ce qu'il en faut à chacun.** — On sait, en effet, que l'air pur, l'air idéal, est formé non de matières organiques ou de poussières en suspension dans ce qu'on est convenu d'appeler l'air, mais d'oxygène, d'azote et d'un peu d'acide carbonique <sup>(1)</sup>. Il y a aussi de la vapeur d'eau et d'autres principes qui entrent dans sa composition pour de petites quantités d'une manière normale ou accidentelle, mais nous ne voulons pas en ce moment y insister. Ce qui importe à l'hygiéniste, c'est ce qui se trouve dans l'air *impur* : ce sont les poussières inorganiques, organiques, germes, bactéries, etc. Plusieurs de ces éléments sont déterminables par la chimie, visibles au microscope, ou enfin échappent à toute investigation, comme les *miasmes*.

(1) Oxygène 21 parties, azote 79 parties et quatre à cinq dix-millièmes d'acide carbonique, sans parler de quelques traces d'oxyde de carbone, d'iode, d'ammoniaque, etc.

Un adolescent de force moyenne absorbe 20 litres d'oxygène et en exhale à peu près 15 d'acide carbonique, et pour cela il fait passer dans ses poumons 8 à 9000 litres d'air par vingt-quatre heures, soit 300 par heure. On peut vivre dans des conditions inférieures, mais voilà ce qu'il faut dans l'état normal à chaque individu.

**Air vicié.** — Mais cet air, qui est plus pur à la campagne, sur les montagnes ou à la mer, cet air contient, surtout dans nos villes, toute espèce de choses. Il y a des matières organiques — la poussière n'est pas seulement le sable fin des chemins, il y a des débris de tout ce qu'on veut : charbon, fer, etc. ; il y a surtout du fumier de cheval ou autre pulvérisé, dans les villes ou le voisinage des chemins fréquentés et même à la campagne, près des fermes, où on se croit obligé de vivre au milieu des détritiques de toute espèce — des débris des végétaux, minéraux, etc.

Il y a en outre des organismes vivants en nombre prodigieux, des champignons, bactéries, etc., et des germes de maladies telles que variole, scarlatine, rougeole, etc. (1). Les maladies transmises par l'atmosphère viennent au premier rang parmi les causes de mort prématurée : telles sont les fièvres dues aux effluves des marais, les fièvres éruptives, etc.

C'est là l'air du dehors. L'air des appartements,

(1) Voyez Gréhant, *Les poisons de l'air*, 1 vol. in-16 de la Bibliothèque scientifique contemporaine.

l'air qui a été resserré dans une chambre close, l'air qui a servi est, s'il est possible, encore plus peuplé de ces animalcules. Il contient, en outre, des parcelles des substances que nous employons dans notre mobilier, notre vêtement ou notre alimentation, des débris de notre épiderme et de détritits de toute espèce.

Et que dire de l'air d'une chambre de malade ? Le nez, cette sentinelle avancée qui nous avertit des dangers qui, dans son département, peuvent menacer notre sécurité, ne nous donne qu'une petite idée des impuretés qui y sont contenues. S'il s'agit d'une chambre où il y a plusieurs malades, ou même s'il s'agit simplement d'une pièce où sont réunis des gens supposés bien portants, c'est encore pis. En dehors de toute maladie, il y a alors un excès d'acide carbonique venant des poumons et de la transpiration ; il y a de la vapeur d'eau, il y a des matières organiques, enfin tout ce dont la nature nous débarrasse comme de produits qui nous deviennent inutiles ou dangereux. *L'odeur de renfermé* accuse la présence de ces diverses substances, mais cette odeur n'est perçue que par ceux qui entrent dans la pièce ; ceux qui y sont ne paraissent pas s'en douter, et ils s'empoisonnent ainsi à leur aise, surtout si à tout cela s'ajoutent les émanations d'un poêle mobile à combustion lente et les produits d'un éclairage défectueux. Notre santé et notre vie même sont sans cesse menacées par des êtres visibles à l'œil nu, comme les

vers intestinaux, ou infiniment petits, et que le microscope seul découvre comme les microbes ou ferments. Tous ces parasites, avec lesquels nous devons être en lutte permanente sans leur accorder ni trêve ni repos, sont d'autant plus à redouter qu'ils sont plus insaisissables. Comme l'a dit La Fontaine :

De tous nos ennemis

Les plus à craindre sont souvent les plus petits.

Ils sont à craindre en effet, d'autant plus qu'ils se développent et se propagent avec une rapidité inouïe, et que rien si ce n'est leurs effets, n'annonce leur présence. Aujourd'hui, les microbes sont étudiés, cultivés par M. Pasteur et ses élèves qui en ont découvert un grand nombre et qui ont montré dans quelles conditions ils vivent, se développent, et meurent; nous n'avons pas à entrer maintenant dans les détails, mais nous devons dire que dans cette lutte pour la vie de tous ces êtres d'une part et de l'homme d'autre part, c'est souvent celui-ci qui a le dessous, parce qu'il ne sait pas ou ne veut pas se servir des armes que l'hygiène a mises dans sa main.

Que se passe-t-il dans les réunions publiques quelles qu'elles soient : salles de bal, théâtres, concerts, etc.? Ces pièces sont remplies de monde, elles sont fermées, des lampes et en hiver des poêles, par leur combustion, comme l'homme par sa respiration, absorbent l'oxygène... et l'air devient de plus en plus mauvais, irrespirable. Chacun

éprouve alors, indépendamment de la chaleur, des étourdissements, des douleurs de tête, de l'oppression... et souvent des syncopes chez les jeunes gens anémiques qui ont tout simplement un commencement d'asphyxie. Supposé que le séjour dans des pièces encombrées de monde devienne habituel... il n'y aura pas d'accident parce qu'il s'établit une accoutumance, mais il y aura comme conséquences d'un empoisonnement lent : chlorose, anémie, etc.

Pour une pièce ventilée, il faut compter un espace de 6 à 8 mètres cubes par tête et par heure, et si la pièce est mal ventilée, la nuit, par exemple, il en faut 10. Il est rare qu'on arrive à avoir ces proportions. L'assistance publique de Paris exige 70 mètres cubes d'air par heure et par lit. Les casernes en France sont censées avoir 16 mètres cubes par nuit et par homme, et le Conseil de salubrité en veut 20 en tenant compte de l'aération par les fenêtres, les portes, les joints, etc.

**Air des villes.** — L'air des villes est vicié par une quantité de causes, qui, quelque diverses qu'elles soient, ont pour premier résultat de diminuer la quantité d'oxygène et d'augmenter l'acide carbonique. C'est là le fait capital. Il en résulte qu'il est important que l'air soit battu, renouvelé, car l'air stagnant est aussi mauvais que l'eau stagnante et qu'une bonne ventilation est indispensable pour chasser les germes des maladies et autres éléments étrangers à la composition normale de l'air.

Aussi l'hygiène voit-elle d'un fort mauvais œil deux ou trois millions d'individus, plus ou moins sains, qui seront malades chacun à son heure, s'entasser dans des villes et n'en plus sortir. La vie y devient une sorte de mort lente pour le bébé, l'enfant, l'adolescent, l'homme fait, le vieillard, car c'est là que l'encombrement fait le plus sentir ses terribles conséquences.

Les maisons y sont de véritables ruches où s'entassent des gens de tout âge et de toute condition dans des logements mal aérés et trop souvent insalubres. Fonssagrives a comparé les rues étroites des villes manufacturières, bordées de maisons à cinq ou six étages, à ces vallées profondes où le soleil ne pénètre jamais et où le goître et le crétinisme florissent dans toute leur hideur.

**La vie à la campagne.** — Dieu a fait la campagne et l'homme a fait la ville, disais-je avec le poète anglais, dans un autre ouvrage <sup>(1)</sup>, et j'ajoutais : « La campagne sera toujours, quels que soient les progrès de la civilisation, le milieu le plus propre à l'épanouissement de la fleur humaine, qui selon la poétique expression de Michelet est de toutes les fleurs celle qui a le plus besoin de soleil. Là, en effet, l'astre du jour brille pour tout le monde, apportant la santé dans ses rayons. Ils le savent bien, nos convalescents et nos malades, nos enfants débiles et nos trop sédentaires écoliers, sur-

(1) *La seconde enfance*, chap. v. La vie en plein air, p. 114.

menés par le travail intellectuel, et nos anémiques de tout âge. Mieux vaut, dit le proverbe italien, « être un oiseau des champs qu'un oiseau de cage », et combien c'est vrai de l'enfant comme de ses amis les oiseaux! »

Enfants! aimez les champs, les vallons, les fontaines,  
Les chemins que le soir emplît des voix humaines,  
Et l'onde et le sillon, flanc jamais assoupi,  
Où germe la pensée à côté de l'ûpi.

A la campagne l'air est meilleur, dit-on vulgairement et on dit vrai. L'air y est plus pur en effet et plus vif, d'où ses propriétés stimulantes et apéritives. L'oxygène y est plus abondant, l'ozone ou l'oxygène électrisé, dont on apprécie trop peu l'importance, s'y trouve en plus grande quantité. Il y a le soleil, ce grand chimiste qui y opère à son aise et rend plus actives les opérations de la vie; les hommes y sont moins les uns sur les autres et, dès lors, il y a moins à craindre les conséquences de l'encombrement; d'ailleurs, les maisons sont moins bien closes, ce qui permet à l'air de se renouveler constamment et c'est souvent fort avantageux, car on est surpris de voir combien peu les habitants des campagnes sont avides d'air; ils ne savent pas apprécier leurs avantages autant que ceux qui n'y sont que pour chercher la santé, et on ne s'explique vraiment pas pourquoi ils ouvrent si peu leurs fenêtres! Il y a bien autre chose qui est déplorable, c'est l'état d'incurie des habitations et du sol qui les avoisine; il n'est point rare de voir

les animaux logés côte à côte de leurs propriétaires, d'où toute espèce de raisons pour que l'air soit vicié. Malgré cela l'air y est encore meilleur que dans les villes parce qu'il se renouvelle sans cesse, n'étant pas limité par des cours ou des ruelles étroites et l'élévation des maisons.

**Les montagnes.** — L'air des montagnes qui est frais, stimulant et léger, est excellent pour combattre la faiblesse résultant de l'anémie des jeunes gens sédentaires, fatigués souvent par un excès de travail intellectuel : on voit les fonctions de la digestion se rétablir à merveille, les forces et l'embonpoint revenir avec la vigueur nouvelle que trouve l'organisme dans un air pur et vivifiant. Et qu'on n'oppose pas à cela l'exemple des habitants des montagnes de certaines parties de la Suisse. Je les ai vus ces montagnards aimant mieux vivre dans leurs maisons closes qu'au grand air, mangeant des pommes de terre et buvant de l'eau-de-vie..... Je me suis expliqué leur apparence anémique, leur teint terreux, leur facies misérable et leur peu de développement intellectuel. Ce que nous voulons dire quand nous parlons de l'air des montagnes, c'est *l'air des montagnes* et non l'air d'une chambre fermée.

Les bains « d'air de montagne », souhaités déjà par J.-J. Rousseau, devraient être souvent prescrits par les médecins comme un remède.

**La mer.** — L'air marin n'a pas d'autre composition que l'air ordinaire ; c'est assurément l'air de

la même atmosphère, néanmoins il a une action différente sur le poumon et sur l'organisme. D'abord il est plus pur et plus vif, ensuite il est chargé de sel, qualités dont nous tirons parti pour les enfants et les jeunes gens scrofuleux, lymphatiques ou simplement anémiques. C'est au bord de la mer que, même sans le secours des bains, par la seule action de l'air, nos anémiques retrouvent l'appétit qu'ils avaient perdu, et dès lors leur organisme tout entier mieux vivifié et mieux nourri retrouve sa vigueur perdue. L'expérience a été faite depuis longtemps et l'hôpital que l'Assistance publique de Paris a établi à Berck-sur-Mer pour les pauvres enfants scrofuleux l'a confirmée pleinement (1).

**Changement d'air.** — Le « changement d'air » est aussi nécessaire que le changement d'aliments. Si les jeunes gens vivent constamment dans leur salle d'études ou dans leur chambre de travail, leur atelier, leur bureau, s'ils ne prennent pas un peu d'air pur tous les jours, vous les verrez s'étioler malgré une bonne nourriture et une vie d'ailleurs très confortable. C'est pourquoi je citais à propos de la seconde enfance ces paroles d'un grand hygiéniste : « Ce devrait être pour nous une loi sacrée et inviolable que de ne pas laisser passer un seul jour sans procurer à l'enfant cette jouissance, qui est pour lui d'un si haut prix. L'habitude de

<sup>1</sup> (1) Voyez Monteuis, *Les enfants aux bains de mer* (J.-B. Baillièrre et fils.)

le sortir ainsi régulièrement devient l'un des plus sûrs moyens d'endurcir son corps aux intempéries atmosphériques, et d'empêcher qu'elles puissent lui nuire. Ce seul motif devrait déjà suffire pour qu'on ne négligeât pas une petite promenade au moins, chaque jour ; car on ne saurait croire avec quelle promptitude le corps se désaccoutume de l'air, et il suffit de l'y soustraire pendant une huitaine de jours seulement, pour être ensuite obligé de recommencer sur de nouveaux frais. »

Mais de même qu'il y a une certaine « hydrophobie » chez des personnes qui ont peur de toucher l'eau qui leur serait si utile, il y a « l'aérophobie » des jeunes gens élevés en serre chaude, qui redoutent jusqu'au moindre filet d'air d'une porte ou d'une fenêtre entr'ouverte, et j'ajoute qu'ils ont d'autant plus raison que, vivant toujours calfeutrés, ils pourraient se refroidir pour une fois qu'ils sentiraient l'air. Ils sont comme le roseau pour lequel

Le moindre vent qui d'aventure  
Fait rider la face des eaux,

les oblige non pas à courber la tête, mais à prendre le lit. Toutefois ce n'est point la nature qui a été injuste à leur égard, ce sont eux qui se sont rendus frileux en évitant trop soigneusement le froid, car les enfants et les jeunes gens supportent à merveille l'air froid et s'en trouvent même très bien comme de l'eau froide. Il agit comme un tonique

excellent qui relève les forces et stimule l'organisme des jeunes sujets lymphatiques ou épuisés soit par le travail soit par la maladie. Le philosophe américain B. Franklin s'élève comme les médecins contre la crainte de l'air dans le passage que je me plais à citer <sup>(1)</sup>. « Après avoir prétendu pendant des siècles qu'on ne pouvait pas donner d'air frais aux malades, les médecins ont enfin découvert que cela pouvait leur faire quelque bien. Il faut donc espérer qu'avec le temps ils finiront par découvrir également que l'air frais n'est pas malsain pour ceux qui se portent bien ; et nous pourrons être guéris de l'aérophobie qui effraye aujourd'hui les esprits faibles et qui leur fait préférer de s'étouffer et de s'emprisonner plutôt que de laisser ouverte la fenêtre d'une chambre à coucher ou de baisser la glace d'une voiture. »

Il nous faut de l'air, et comme je disais que par les lotions d'eau froide on arrive à se rendre insensible aux diverses variations de température, de même je dis à présent que l'air frais, l'air froid même, quand nous éprouvons habituellement son action, est le meilleur préservatif contre le refroidissement <sup>(2)</sup>. Comme quelqu'un l'a dit spirituellement, « le meilleur moyen de ne pas ressentir les effets du refroidissement c'est de se refroidir tous

<sup>(1)</sup> Ed. Laboulaye, *Essais de morale et d'économie politique*, 1869, p. 136.

<sup>(2)</sup> Les jeunes gens devraient tous lire la *Renaissance physique*, par Philippe Daryl, que je recommande aussi à la méditation des parents.

les jours. Un air frais et même froid est préférable d'une manière générale pour les jeunes gens à un air trop chaud, car une température trop chaude comme celle que l'on obtient en chauffant outre mesure l'atmosphère dans laquelle ils vivent les énerve et les use en accélérant les opérations de la vie organique. S'il est mauvais de changer brusquement de milieu, de passer du chaud au froid et réciproquement, ne vaut-il pas mieux s'habituer toujours à l'atmosphère extérieure et ouvrir ses fenêtres quand on ne peut sortir? »

---

## CHAPITRE III

### RÉGIME ALIMENTAIRE

Manger peu, s'exercer beaucoup.  
HIPPOCRATE.

**Nécessité de bien diriger l'alimentation des jeunes gens.** — S'il est vrai de dire que la solidité d'un édifice dépend autant de la qualité des matériaux qui le constituent que du talent de l'architecte, ne peut-on pas dire aussi que la constitution des jeunes gens et leur santé future dépendent beaucoup de l'alimentation qu'on leur donne et de la façon dont on la dirige? C'est à cause de cela que j'ai prescrit pour les petits enfants le sein de leur mère ou d'une bonne nourrice <sup>(1)</sup>, et pour les enfants grandissants une alimentation progressivement en rapport avec leurs besoins. A ce propos j'ai dit <sup>(2)</sup> que le lait est l'aliment par excellence qui, après avoir été la nourriture exclusive pendant les premiers mois, reste la nourriture principale jusqu'à deux ans, et la nourriture accessoire mais nécessaire, pendant la

<sup>(1)</sup> *La première enfance.*

<sup>(2)</sup> *La seconde enfance.*

seconde enfance? J'ai montré que vers sept ans l'enfant devenait *omnivore*, c'est-à-dire qu'il commençait à manger de tout. Ce qui ne signifie pas qu'il doit manger de tout ce que l'industrie culinaire a inventé. Il y a un régime particulier à lui indiquer, sans cela à quoi bon lui faire ici son menu? La nutrition, cette fonction capitale de l'économie que supposent toutes les autres, doit être aussi la mieux dirigée, c'est pourquoi l'hygiène a le droit de faire entendre ici sa voix.

Chacun sait, en effet, que les parties de notre corps sont soumises à un mouvement incessant de composition et de décomposition, dans lequel les déchets ou, si on veut, les particules qui ont fait partie intégrante du tout et qui ne sont plus bonnes à rien sont rejetées au dehors par diverses voies et remplacées par d'autres plus neuves qui entretiennent ainsi l'intégrité de l'économie. De plus, pendant la respiration, le sang mis en contact dans le poumon avec l'air fait des échanges avec lui. L'air lui donne de l'oxygène qui est l'agent de la vie, et le sang lui cède du carbone qui fait avec l'oxygène de l'acide carbonique : il s'en suit un phénomène de combustion d'où résulte de la chaleur qui entretiendra la température du corps.

Dans le budget de la nutrition il y a un chapitre de dépenses et un chapitre de recettes. Le premier contient tout ce que l'économie rejette parce qu'il n'en peut plus rien faire, le second tout ce qui le nourrit, les aliments ordinaires et l'air qui est lui

aussi un véritable aliment, mais un aliment qu'il faut classer dans un chapitre spécial. On est convenu en effet de réserver le nom d'aliments aux substances d'origine animale ou organique, qui introduites dans l'économie par les voies digestives et simplement absorbées, ou modifiées par l'appareil de la digestion, servent à réparer les pertes solides, liquides ou gazeuses que nous subissons à chaque instant. Ces aliments quand ils sont simples comme l'eau par exemple vont directement là où ils sont appelés par les besoins organiques, les autres plus ou moins complexes y sont transformés pour être employés quand ils seront sous la forme qui leur permet de passer dans le sang et par lui dans l'économie.

**Aliments plastiques et aliments respiratoires.** — On divise communément les aliments en deux grandes séries : ceux qui servent à faire développer le corps ou à l'entretenir (ce sont les aliments plastiques); ceux qui servent à le faire respirer (et qu'on appelle aliments respiratoires).

On a en effet comparé notre corps à une machine à vapeur : s'il faut, pour construire ou réparer la machine, du cuivre, du fer, du bois, etc., il faut au corps des aliments de construction ou de réparation, ce sont les aliments plastiques. S'il faut à cette même machine du charbon pour la faire aller, il faut à notre corps des aliments qui correspondent à ce charbon, c'est-à-dire qui entretiennent la

chaleur et la vie : le *combustible* se trouve dans les aliments *respiratoires*.

Parmi les premiers nous trouvons le lait, les œufs, la viande, le pain de froment, etc.; parmi les seconds, nous avons les graisses, les fécules, le sucre, l'alcool, etc.

On voit donc tout de suite qu'il y a des aliments qui nourrissent directement, les aliments *azotés*, et des aliments qui ne nourrissent pas directement mais qui entretiennent la chaleur : les aliments *carbonés* ou respiratoires. Les premiers sont digérés dans l'estomac, les autres dans l'intestin par un mécanisme aussi délicat que compliqué duquel nous ne saurions parler ici. Enfin il y a les aliments féculents et sucrés qui ne se digèrent qu'après des transformations sur lesquelles nous n'avons pas à insister.

**Du choix des aliments.** — Ceci dit pour montrer que tous les aliments ne sont pas les mêmes, que tous ne sont pas digérés de la même façon et qu'il est important de bien choisir chacun d'eux et de les approprier à chaque âge et à chaque état de santé <sup>(1)</sup>.

Le budget de la nutrition est en équilibre quand il y a compensation entre les recettes et les dépenses; quand il n'y a plus équilibre, soit que les aliments dépassent le besoin, soit qu'ils n'y suffi-

(1) Voyez Foussagrives, *Hygiène alimentaire*, 3<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-8. — HERAUD, *Les secrets de l'alimentation*, 1890, 1 vol. in-18.

sent pas, il y a un trouble de la santé. On dira : l'appétit n'est-il pas là pour donner la véritable mesure du besoin ? Oui, c'est bien en effet sa destination, mais il faut distinguer entre l'appétit de l'estomac ou du besoin réel, et celui du palais ; or nous savons que celui-ci est souvent mauvais juge et qu'il désire plus d'une fois une nourriture agréable au goût et nuisible à la santé. Chez les enfants surtout et chez les jeunes gens, il est facile de discerner le bon appétit de l'appétit factice au moyen de la soupe, qui est la pierre de touche de la faim. Quel aliment merveilleusement adapté aux besoins impérieux de l'adolescent qui a besoin de bâtir sa maison en même temps qu'il l'entretient !

Pour qu'un aliment convienne à un adolescent et puisse lui être donné avec profit il faut qu'il remplisse les trois conditions suivantes : 1° il faut qu'il soit de digestion facile afin de ne point fatiguer les organes ; 2° il faut qu'il ait des qualités suffisamment nutritives pour qu'il aide à l'entretien et au développement du corps ; 3° il faut enfin qu'il plaise au goût, car le désir d'un aliment qui plaît le rend plus profitable.

**Digestibilité des aliments** <sup>(1)</sup>. — Quant à la digestibilité des aliments, il semble *a priori* que ce soit facile à décider et qu'il suffise de faire des expériences sur l'homme ou sur les animaux et de dire : en tant d'heures la digestion de telle subs-

(1) Voyez Bonami, *Dictionnaire de la santé*, 1889, 1 vol. gr. in-8 (J.-B. Baillière et fils).

tance est faite; mais il n'en est rien, un aliment facile à digérer est celui que l'on digère bien, car chaque estomac a ses particularités et il n'y en a pas deux qui se puissent absolument comparer à tous égards. Il n'y a que des données générales sur lesquelles nous sommes tous d'accord; ainsi, nous savons bien, même sans avoir ouvert un livre d'hygiène, que les mets, de haut goût, les viandes faisandées, les pâtisseries, etc., ne valent rien pour l'estomac de nos enfants ni pour les nôtres.

Je dirai de même pour le pouvoir nutritif, que la chimie opère dans sa cornue autrement que l'estomac dans la sienne : il faut donc tenir compte un peu de ce qui devrait être en théorie et beaucoup de ce qui arrive en réalité. D'ailleurs, l'homme étant omnivore mange non d'un seul aliment mais de plusieurs, qui par leur ensemble répondent aux besoins du corps en même temps qu'ils satisfont l'appétit.

Il faut de la variété dans l'alimentation et nous n'admettons pas pour les jeunes gens plus que pour nous-mêmes un régime exclusivement animalisé ou exclusivement végétal.

Les jeunes gens qui ont été accoutumés de bonne heure à manger de tout, et qui auront eu la nourriture la plus simple, et la mieux appropriée à leur constitution comme qualité et comme quantité, auront le plus de chances de conserver leur estomac en excellent état, ce qui vaut bien quelque chose.

Le principe qui doit nous diriger dans le choix des aliments est le suivant : on est nourri de ce qu'on digère et non de ce qu'on mange.

Examinons quelques-uns des aliments ordinaires qui sont à la fois nourrissants et de digestion facile :

- 1° Le lait;
- 2° Les œufs;
- 3° Les poissons peu chargés de matières grasses;
- 4° Les volailles à chair blanche;
- 5° Les viandes de boucherie grillées, rôties, braisées;
- 6° Le pain;
- 7° Les pommes de terre;
- 8° Les légumes secs.
- 9° Les légumes verts, les herbes cuites;
- 10° Les fruits bien mûrs ou en compote.

J'exclus par conséquent les viandes faisandées, le gibier, la pâtisserie, les champignons, truffes, etc., qui ne sont pas des aliments de choix pour les jeunes gens, encore moins pour les enfants, car ils viennent sur nos tables beaucoup plus pour flatter notre gourmandise que pour répondre à nos véritables besoins.

1° Le *lait*, aliment simple et complet par excellence, est l'aliment exclusif du nouveau-né, puis l'aliment principal jusqu'à deux ans, et enfin l'aliment accessoire mais nécessaire des enfants et des jeunes gens. Il va sans dire qu'on peut vivre sans lait, et il y a des estomacs qui, passé le sevrage, ne

le supportent plus,<sup>1</sup> mais nous parlons d'une manière générale.

« Il m'arriva, une fois à Compiègne, dit Marmontel dans ses Mémoires, d'être six semaines au lait pour mon plaisir et en pleine santé. Jamais mon âme n'a été plus calme, plus paisible, que durant ce régime. Les jours s'écoulaient avec une rapidité inexprimable ; mes nuits n'étaient qu'un long sommeil ; et après m'être éveillé le matin pour avaler une ample jatte de lait écumeux de ma vache noire, je refermais les yeux pour sommeiller encore une heure. La discorde aurait bouleversé le monde, je ne m'en serais point ému. »

La crème est déjà un aliment moins digestible parce qu'il s'écarte de la nature. Le beurre n'est un aliment acceptable que s'il est frais et s'il provient du lait ; on vend du beurre qui, s'il contient chimiquement les substances entrant dans la composition normale de cet aliment, est un produit industriel tiré du laboratoire et non de la vacherie. Les fromages de lait de vache sont les seuls qui se digèrent facilement. Récents et frais, les fromages à la crème, les fromages blancs sont digestibles, mais quand ils ont déjà subi un commencement de fermentation il n'en est plus de même. Si les premiers sont des aliments, ceux-ci sont plutôt des excitants comme le gruyère, le hollande, le ches-ter, ou irritants comme le roquefort. En dépit de Brillat-Savarin qui prétend qu'un dîner sans fromage est une belle à qui il manque un œil, nous

ne saurions recommander ce dessert à nos jeunes gens.

2° Les *œufs* sont un excellent aliment, un aliment complet, c'est-à-dire l'intermédiaire le meilleur entre le lait et les autres aliments plus compliqués.

Quand nous parlons d'œufs nous avons en vue les œufs de poule ; ceux de cane, d'oie, de dinde, sont aussi bons si on en a. Il faut que les œufs soient donnés frais et peu cuits. Préparés simplement comme lorsqu'ils sont servis à la coque, ils sont le plus facilement digérés. Néanmoins, pochés, brouillés, en omelette, et de mille autres façons ils constituent un précieux aliment.

3° *Le poisson* bouilli plutôt que frit convient en général, mais il y a *poisson* et *poisson*. Ceux qui contiennent beaucoup de gélatine et de principes gras sont indigestes. Le turbot, que l'on a appelé le faisan de la mer, la truite, la sole, le goujon, le merlan, la limande, l'éperlan, la dorade, le loup, la tanche, la sardine, le carrelet, la perche, la carpe, l'alose, etc., sont les meilleurs au point de vue de la digestion : ils sont légers — tandis que les poissons dont la chair compacte et colorée est chargée de graisse sont lourds. On peut citer parmi ceux-ci le thon, la morue, le brochet, l'esturgeon, le barbeau, le saumon, l'anguille de mer, le congre, le maquereau, etc. — Les poissons secs, salés et fumés tels que le hareng, la morue, les anchois sont détestables pour l'estomac des jeunes gens. Certains poissons produisent des phénomènes d'empoisonne-

ment : de l'embarras d'estomac, l'urticaire, etc. Ce sont surtout les moules qui, à cause de cela, doivent être laissées de côté. D'ailleurs les crustacés sont la cause de bien des indigestions, et si l'huître vivante est par exception un aliment très sain et très léger, il n'en est pas ainsi du homard, de la crevette, de la langouste et de l'écrevisse, qui sont très difficiles à digérer. L'huître elle-même, quand elle est cuite, est indigeste.

4° *La volaille* constitue avec le gibier et les viandes de boucherie les aliments qui ont le plus de puissance nutritive. Mais nous avons fait observer que l'aliment le plus nutritif n'est pas toujours l'aliment le plus facile à digérer. Aussi, les classant par ordre de digestibilité, nous mettrons en première ligne le poulet, puis le dindon, le canard et l'oie. Le gibier ne peut être qu'accidentellement donné aux jeunes gens, car même s'il n'est pas faisandé, il est difficile à digérer; il vaut mieux user de volaille ou de viande de boucherie.

5° Parmi les viandes de boucherie, il ne faut pas de préférence faire usage des viandes blanches, comme on le croit, car la chair des jeunes animaux, dont le type est l'agneau ou le veau, est moins nourrissante que celle des mêmes animaux adultes. Celle des vieux animaux est dure et coriace. Il faut préférer le bœuf et le mouton au porc qui, quoique aussi nourrissant, est indigeste.

Les viandes grillées, rôties, braisées, suffisamment cuites, sont incomparablement préférables

aux ragouts, hachis, etc. Le bouilli par lui-même n'est pas à rechercher, mais il est l'accompagnement du bouillon, qui fait partie de notre alimentation.

Je rappelle que les viandes salées et fumées comme les viandes conservées sont à rejeter de l'alimentation; non seulement elles sont indigestes, mais si elles sont « conservées » depuis longtemps, elles sont dangereuses et peuvent donner lieu à des empoisonnements.

6° *Le pain*, que l'homme mange partout, est un aliment précieux qui, suivant les pays, est fait avec le froment, le seigle, l'avoine, l'orge, le sarrazin.

Le pain de froment est le meilleur et le plus réparateur en même temps que le mieux digéré; le seigle donne un pain noir et que tous les estomacs ne supportent pas, même quand on y ajoute du froment. Que les jeunes gens mangent du pain, beaucoup de pain, et, s'il se peut, du pain où il y ait plus de croûte que de mie. Mon boucher a quatre garçons qui se lèvent de grand matin et qui, à l'heure du déjeuner, ont les dents aussi aiguisées que leur couteau; après une ou deux grandes assiettées de soupe, ils se partagent un pain de quatre livres. — Allez voir s'ils sont forts et vigoureux! D'ailleurs nos grands collégiens mangent volontiers leur pain sec le matin, même s'ils ont d'abord la soupe. C'est avec le pain ou les farines qu'on obtient les soupes les plus nourrissantes et les plus saines, ces soupes avec lesquelles *on fait le soldat*.

L'emploi des farines à faire les pâtes qui servent en potages ou en mets est trop connu pour que j'y insiste, si ce n'est pour recommander le vermicelle, le macaroni, les nouilles, etc. Enfin tout le monde connaît les soupes et les mets au riz et les farines exotiques de sagon, salep, arrow-root, tapioca, qui fournissent des potages aussi légers que nourrissants.

Et puisque je parle des produits exotiques, je dois tout de suite signaler le chocolat qui, comme on le sait, se fabrique avec le sucre et les semences décortiquées du cacaoyer, qui nous vient des forêts humides de l'Amérique centrale et du Mexique. Quand il est de bonne qualité, le chocolat est un aliment excellent et savoureux qui introduit dans l'économie, sous une forme facilement assimilable, une certaine quantité de matières grasses. Cortez et les conquérants espagnols du Mexique trouvèrent, en 1518, le chocolat ou mieux le cacao, tellement répandu dans le pays, qu'ils le considérèrent comme l'aliment national. Si le chocolat n'était pas l'aliment le plus fraudé de tous, il serait un aliment parfait; malheureusement il est difficile à chacun de s'assurer de la qualité du produit, et les protestations d'innocence qui s'étalent à la quatrième page des journaux à côté du programme de leurs vertus ne suffisent pas à rassurer ceux qui savent comment ce produit est adultéré.

Comme digestibilité, le *bon chocolat* à l'eau est celui qu'on digère le mieux, car il semble que le

lait le rende indigeste ; il devient ainsi nourrissant sous un petit volume.

7° J'arrive à *la pomme de terre*, qui est l'aliment par excellence des classes pauvres et une ressource précieuse pour tous. Hommage en passant à Parmentier, qui l'a popularisée en France sous le patronage de Louis XVI. Qu'on prépare les pommes de terre simplement, en purée, bouillies, plutôt que frites ou sautées : les estomacs de nos jeunes gens les supportent ainsi à merveille.

8° *Les légumes secs* : pois, haricots, lentilles sont de bons aliments, mais qu'il faut dépouiller de leur enveloppe indigeste et préférer en purée. Les marrons et les châtaignes, qui nourrissent plusieurs départements, sont un aliment excellent ; toutefois, en général, on les digère mieux bouillis que rôtis ou glacés, comme on nous les donne à la ville.

9° *Les légumes verts* tels que épinard, chicorée, endive, laitue, bien cuits sont de facile digestion, et conviennent bien aux jeunes estomacs ; l'artichaut, l'asperge, le chou-fleur, le haricot vert et le pois sont aussi des aliments sains et légers, qui valent mieux que le chou si en faveur en Allemagne, et que l'oseille qui à cause de son acidité ne va pas à tout le monde. Parmi les racines, la carotte et le navet sont peu digestibles bien qu'on les recommande souvent aux convalescents ; les salsifis et scorsonères valent mieux ; enfin, les oignons sont désagréables à cause des principes âcres qu'ils contiennent au moins dans les pays du nord.

Les végétaux qui sont bons cuits ne valent rien crus : par exemple, les radis, oignons et concombres sont indigestes ; les artichauts à la poivrade irritent l'estomac par la sauce et lui donnent fort à faire comme travail digestif. Que dire de la salade ? Un peu, très peu... comme du cresson de fontaine, appelé à tort ou à raison « la santé du corps », mais en se souvenant que les bons estomacs seuls peuvent supporter ces substances et la sauce compliquée qu'elles comportent.

Comme on le voit, je ne dis rien des champignons qui, à l'exception des champignons de couche de Paris, de la morille et du mousseron — seules espèces dont la vente publique soit permise et surveillée — sont non seulement indigestes, mais dangereux, puisqu'ils causent chaque année des cas d'empoisonnement ; la truffe, que Grimod de la Reynière a appelée le diamant de la cuisine, n'est pas, malgré son parfum, de digestion aisée.

10° Les *fruits* formés de chair, quand ils sont bien mûrs et de bonne provenance, sont de plus facile digestion que ceux qui sont constitués par une amande et qui contiennent de l'huile. Les uns et les autres s'ils sont verts donnent la diarrhée, la dysenterie, sans parler des vers intestinaux.

Voulez-vous une liste de ces fruits qui « font venir l'eau à la bouche » rien que d'y penser ? Les cerises, les fraises, les groseilles, les framboises, les prunes, les pêches, les raisins, les oranges, sont à la fois rafraîchissants, d'un goût agréable et se

digèrent très bien ; parfois on ajoute utilement à certains d'entre eux du vin et du sucre. Les poires et les pommes plus digestibles que les abricots comportent une variété aussi grande que possible et qui leur permet d'entrer dans la composition de nos desserts en toute saison. Les figues sont laxatives ; le melon, lourd et indigeste, n'est permis qu'aux jeunes gens pourvus d'un bon estomac, soit comme dessert, soit comme hors-d'œuvre.

La plupart de ces fruits sont-ils bien mûrs ? Ils seront digérés. Sont-ils un peu verts ? Ils ne seront pas à dédaigner cuits, soit qu'on les serve en marmelade, en compotes ou en confitures. Secs ou frais, crus ou cuits, ces fruits sont ce qu'il y a de meilleur et de plus digestible parmi les desserts.

J'ai parlé d'une autre variété : les fruits à amande. Ceux-ci, dont les plus importants sont les amandes, les noix, les noisettes, ne sont pas un dessert merveilleux ni facilement digestible.

Voilà pour les mets simples. Que dirai-je des sauces et de tout ce qui sert à assaisonner ou à empoisonner les mets si digestibles par eux-mêmes pour la plupart ? Hé bien, c'est qu'elles les rendent souvent indigestes. Certes il faut du sel, condiment par excellence, dans notre alimentation, sans quoi la digestion devient languissante et difficile ; sans lui nous aurions beaucoup de peine à digérer les graisses et les féculents, et les communautés religieuses qui ont voulu essayer de s'en passer n'ont

pu le faire qu'au détriment de la santé de leurs membres, et elles y ont renoncé. Toutefois il faut, comme en toute chose, une juste mesure, car trop de sel irrite l'estomac et provoque la soif. De même le sucre relève la saveur de quelques substances fades et atténue l'âpreté de quelques autres et ainsi en favorise la digestion, mais l'abus a de sérieux inconvénients en ce qu'il amène l'irritation de l'intestin, enlève l'appétit et réveille parfois des douleurs de gastralgie chez les jeunes gens qui y sont sujets. J'en dirai autant des acides, tels que le citron ou le vinaigre, dont les jeunes filles sont si avides ; pris avec modération, ils relèvent la saveur des mets, excitent l'appétit et stimulent l'estomac ; au contraire, ils réveillent des douleurs gastriques et font maigrir si on en abuse. Enfin les substances aromatiques comme la cannelle, le piment et surtout le poivre stimulent l'estomac et souvent l'irritent ; les jeunes gens ont moins besoin que les personnes d'un autre âge de ces stimulants factices auxquels leur jeunesse supplée. Il ne faut pas trop non plus ajouter à leurs aliments la moutarde, qui est l'orgueil de Dijon, l'ail, l'oignon, etc. L'ail était en honneur dans la campagne romaine du temps d'Horace comme il l'est encore dans le Midi ; nous en avons la preuve dans les deux vers de Virgile :

*Thestylis et rapido fessis messoribus œstu  
Allia serpillumque herbas contundit olentes.*

*VIRGILE, Egl., 2.*

Les corps gras qui entrent dans la confection des sauces sont plus souvent la cause de l'indigestion que les mets eux-mêmes que ces sauces accompagnent. Ce n'est pas seulement au ménage que la sauce coûte plus cher que le rôti, mais encore à l'estomac.

Ce que je dis des sauces, je puis le dire de la pâtisserie, dont les jeunes gens abusent volontiers comme les enfants. Sait-on ce qui entre dans ces gâteaux compliqués et souvent préparés depuis longtemps que les pâtisseries nous servent? J'excepte volontiers ce qui est fait à la maison, où de bons œufs sont associés à des farines de bonne provenance et à du beurre frais ou de l'huile vierge et à du sucre, néanmoins je crois que s'il s'agit de dessert, les fruits mûrs ou les compotes ou même les confitures qu'on en peut faire sont préférables à tous ces mets feuilletés qui n'ont que l'apparence de la légèreté.

**Des boissons** (1). — L'eau, quand elle est de bonne provenance, l'eau de source, qui n'est point salie par les matières organiques ou infectée par les microbes comme l'est l'eau de Paris, est la boisson la plus naturelle. En y ajoutant un peu de vin, on a l'abondance du collège.

Le vin n'est pas seulement une boisson, mais un aliment indirect qui stimule les organes et le système nerveux; à ce point de vue, il est utile, toute-

(1) Voyez Zaborowski, *Les boissons hygiéniques*. 1 vol. in-16 de la Petite Bibliothèque médicale.

fois à dose modérée. Certes Chevreul est arrivé à vivre longtemps sans goûter le vin, mais le *doyen des étudiants* n'en avait probablement pas besoin, tandis que d'autres ne peuvent guère s'en passer. Il y a là une question de mesure. Galien ne permettait le vin qu'à quatorze ans et Platon à dix-huit.

*La bière* légère est une des meilleures boissons dont les jeunes gens peuvent faire usage aux repas ; elle est tonique, excitante et un peu nutritive.

J'ai déjà rappelé à propos de la seconde enfance l'opinion de J.-J. Rousseau qui ne veut pas « qu'on arrose les fleurs avec du vin », à plus forte raison ne doit-on pas donner d'alcool ou de boissons alcooliques aux adolescents. L'eau-de-vie et tout ce qui lui ressemble, rhum, kirsch, etc., ou les liqueurs telles que la chartreuse, le curaçao, l'anisette, etc., ne valent rien pour les jeunes gens, sauf dans quelques cas particuliers : nos soldats par exemple qui séjournent dans des contrées malsaines, froides, humides, ou encore lorsqu'ils sont en campagne, peuvent y trouver un stimulant et pour ainsi dire un médicament, mais qu'on sache bien qu'il n'y a entre l'usage et l'abus qu'un pas qu'il est toujours trop facile de franchir.

Le *café* et le *thé* ne sont pas bons pour les jeunes gens d'une manière habituelle, mais s'ils en usent associés au lait ils peuvent, sans inconvénient, en prendre comme premier déjeuner, surtout ceux qui ne sont point trop nerveux. Après les repas les boissons aromatiques et stimulantes excitent la diges-

tion paresseuse; elles réveillent aussi l'activité du cerveau. Raison de plus pour que les jeunes gens n'en abusent pas. Balzac disait qu'en donnant du café aux enfants on en faisait à vingt ans « de petites machines sèches et rabougries ».

On me demande souvent quelle est la quantité de liquide nécessaire par jour et par repas? Si on se rapporte à la perte d'eau que fait l'économie chaque jour, perte qui est d'environ un litre et demi à deux litres pour les adolescents, il est facile de répondre : remplacez cette quantité; donnez un verre et demi ou deux verres par repas, qui s'ajoutant au liquide contenu dans les aliments, soupes, fruits, légumes verts, etc., suffiront aux besoins réels. Quant aux besoins qui tiennent à la chaleur de la saison ou du climat il est préférable d'y résister un peu, car boire, et boire de l'eau expose à transpirer et la transpiration provoque la soif... C'est donc un cercle vicieux.

**Distribution des repas.** — Comme les enfants dont j'ai indiqué le « menu », les adolescents ont besoin de faire quatre repas, surtout quand ils se lèvent de bonne heure.

Le *matin* ils prendront de la soupe, du chocolat, au lait ou à l'eau, du café ou du thé au lait; ou encore du pain avec un œuf à la coque, du chocolat cru, du beurre, un fruit ou toute autre chose pour accompagner le pain. Ce repas devient tout à fait inutile pour ceux qui se lèvent tard ou dont le repas de midi a lieu plutôt vers 10 ou 11 heures.

Le second déjeuner, ou *déjeuner proprement dit*, doit être copieux pour des jeunes gens qui travaillent et qui grandissent. Il faut équilibrer le budget des recettes et des dépenses. Le menu de ce repas sera un plat de viande, un plat de légumes, du pain à discrétion et un dessert facultatif.

La viande peut être remplacée quelquefois par du poisson ou par des œufs.

Le *gôter* de quatre heures n'est pas un repas, mais c'est pour les grands collégiens comme pour les petits, pour les filles comme pour les garçons, l'occasion de prendre un peu de repos d'esprit et d'exercer les muscles. Qu'on se garde bien de le supprimer. D'ailleurs, un morceau de pain en fait ordinairement les frais et chacun peut sans inconvénient, à cet âge où on a des besoins considérables, de renouveler les forces qui se dépensent vite, chacun peut, dis-je, ajouter au pain soit du chocolat, soit tout autre accompagnement. Ce frugal repas vaudra toujours mieux que le « five o'clock » de nos filles chez le pâtissier... avec leurs mères d'ailleurs. Les unes et les autres font tort à leur estomac et à leur bourse sans profit.

Le *dîner* a lieu trop tard à Paris depuis quelque temps. Les adolescents qui ont maintenant leur place à la table de famille n'ont plus le temps de digérer et ils se trouveraient mieux de dîner à 6 ou 7 heures afin d'aller au lit de bonne heure, car ils doivent se lever tôt, au moins ceux qui suivent les cours des lycées et collèges.

Autrefois on ne dînait pas, on soupait, c'est-à-dire que la soupe était l'aliment de fond de ce repas; c'est ce qui devrait être encore pour les adolescents comme c'est le cas pour les soldats.

Après la soupe on a suivant les ménages deux plats de viandes, un plat de légumes, la salade, des entremets, etc. Les jeunes gens pour se bien porter doivent en prendre et surtout... en laisser, car quand ils sont satisfaits ils auraient tort de prolonger le repas comme on le fait bien à tort au grand détriment de l'estomac. « Ce qu'on laisse d'un dîner en ville fait plus de bien que ce qu'on en prend, » a dit avec beaucoup d'esprit Reveillé-Parise. Qu'on laisse surtout les pâtisseries et tous les hors-d'œuvre ou entremets aussi compliqués qu'inutiles ou même dangereux. Comme le dit le proverbe :

Abréger le souper allonge la vie.

**Comment il faut manger.** — Je termine ce chapitre déjà trop long par quelques règles concernant les repas. Et d'abord on mange trop vite; la première réforme à appliquer au régime de nos jeunes gens, c'est de les accoutumer à manger lentement. Sachons bien que c'est dans la bouche même que commence la digestion, c'est là que les aliments sont mâchés, à moins qu'on se contente de les tordre ou de les avaler tels que; c'est là qu'ils sont enduits de la salive digestive qui est nécessaire à tous les aliments et indispensable à quelques-uns.

Ensuite on mange trop, car surtout après que la croissance est terminée on prend toujours assez d'aliments pour se bien porter; aussi le chevalier Scarborough disait-il à la duchesse de Portland : « Ou vous mangerez moins, ou vous prendrez plus d'exercice, ou vous prendrez des remèdes, ou vous serez malade. » Dans beaucoup de repas les offres incessantes des serviteurs et le sourire engageant de la maîtresse de maison conspirent avec la recherche des mets et les désirs du goût, et alors on est entraîné à manger trop. Abuser du plaisir de la table est un danger d'autant plus redoutable qu'il est pour ainsi dire permanent, surtout pour les riches s'il n'y a pas un frein qui retienne. « Plures occidit gula quam gladius » exprime une réalité qui n'est que trop vraie. L'hygiène doit, au risque de passer pour une amie incommode et tracassière, avertir chacun des dangers qui se peuvent éviter, et comme l'a dit Montaigne : « Toute voie qui nous mène à la santé ne saurait se dire ni aspre, ni chère. »

L'habitude de manger trop et trop vite a l'inconvénient entre autres d'amener à la longue la *dilatation de l'estomac*, état maladif aussi commun que compliqué qui entraîne à sa suite toute espèce de misères. Ce serait le cas de dire avec Harpagon qu'« il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger <sup>(1)</sup>. »

(1) *L'Avare*, acte III, scène v.

Il vaut mieux apprendre la sobriété de bonne heure à l'âge où on apprend tout ce qu'on veut, que d'y être contraint par les maladies, car celles-ci amènent l'incapacité de l'estomac ou la déchéance de la santé. Quelqu'un a dit qu' « il en est d'un corps que l'on gorge d'aliments comme d'un grenier plein : les maladies pullulent dans l'un, les rats dans l'autre. »

## CHAPITRE IV

### LES VÊTEMENTS DES JEUNES GENS

« Ce sont les yeux des autres  
qui nous ruinent. »

FRANKLIN.

**Il faut habiller nos jeunes gens pour eux, non pour les autres.** — Comme je l'ai exprimé ailleurs, si nous écoutions le bon sens, nous habillerions nos enfants et nos jeunes gens pour eux-mêmes, non pour les autres, mais combien la mode, « cette reine et empériere du monde » comme l'appelait Montaigne, l'emporte sur l'hygiène ! A quoi est destiné le vêtement, en définitive ? A nous mettre à l'abri des influences, tantôt trop chaudes, tantôt trop froides de l'atmosphère. Mais, comme nous le voyons tous les jours, la mode suit ses caprices sans tenir grand compte de nos besoins et fait dévier le costume de sa destination naturelle. Ce serait prêcher dans le désert que de demander aux jeunes gens et surtout aux jeunes filles de ne chercher dans l'habillement que l'utilité, et la sauvegarde de la décence, ce qui simplifierait singulièrement leur

garde-robe et allègerait d'autant le budget des familles.

Comment leur persuader que les vêtements qui subissent la tyrannie de la mode sont faits la plupart du temps en dépit des exigences de l'hygiène la plus élémentaire, et beaucoup plus pour les yeux des autres, que pour les besoins de celui qui les porte. Cette satisfaction qu'on se donne, ce sacrifice qu'on offre à chaque saison sur l'autel de la vanité, coûte plus cher qu'on ne croit, non pas seulement au point de vue de l'économie domestique, mais au point de vue même de la santé. Nous verrons cela à propos de quelques parties du vêtement que nous passerons en revue. En tout cas, on peut dire avec La Bruyère que cet assujettissement aux modes est « une chose folle et qui découvre bien notre petitesse ».

S'il s'agit de la forme, de la couleur, de la nature des vêtements, il faut être de son temps, de son pays et surtout de son âge. Il faut s'habiller un peu comme tout le monde, et ne pas devenir ridicule en voulant éviter la mode ridicule, car, c'est toujours La Bruyère qui parle : « Il y a autant de faiblesse à fuir la mode qu'à l'affecter. » Il faut varier l'habillement avec la saison, contrairement au système de Locke, qui voulait pour les jeunes gens le même vêtement, été comme hiver ; et l'approprier au genre de vie ou d'occupations.

**Conditions que doivent remplir les vêtements.** — Une des premières conditions des vête-

ments c'est d'être *simples* : l'élégance n'y perd rien et l'économie domestique y trouve son compte. Nos grands lycéens et nos jeunes pensionnaires, qui n'ont pas renoncé aux jeux que l'hygiène même leur prescrit et vers lesquels leur goût et leur âge les poussent, ne seraient pas à l'aise dans des vêtements précieux ! Toutefois la simplicité n'exclut pas la *propreté*, une condition essentielle que doivent remplir les vêtements des jeunes gens. J'ai déjà conseillé aux familles peu fortunées de former leurs enfants à brosser et à secouer leurs habits : c'est une question d'ordre, de propreté et d'économie, et ce n'est qu'une affaire d'habitude, de bonne habitude à contracter à un âge où on se plie si bien à tant de choses. Il est plus aisé de faire nettoyer un vêtement que de s'en procurer un nouveau, et si on peut s'en procurer tant qu'on veut, encore faut-il les conserver propres. Le linge de corps restera d'autant plus longtemps propre que nos adolescents auront des soins plus grands de propreté intime, et qu'ils seront formés à la salubre pratique des ablutions matinales quotidiennes ; néanmoins il devra être changé deux ou trois fois par semaine. Malheureusement il arrive que ce sont les jeunes gens, qui par leur profession, ou le milieu dans lequel ils vivent, sont le plus exposés à se salir, qui peuvent le moins profiter de ce conseil.

Les jeunes gens élevés en Angleterre ont des habitudes de propreté qui nous étonnent souvent.

Un de ces gentlemen, que j'ai eu l'occasion de soigner, alla, après avoir donné pendant quelques années beaucoup de souci à sa famille, échouer à Charenton. La première requête à son entrée dans l'établissement fut d'avoir chaque semaine trois chemises de jour et deux de nuit, un mouchoir et une paire de chaussettes propres chaque matin. Ces habitudes n'avaient, comme on le voit, rien d'exagéré, et cependant elles faisaient sourire des gens que chacun considère comme sains d'esprit.

Le degré d'ampleur des vêtements, c'est-à-dire le plus ou moins de *liberté* qu'ils laissent au corps, est important pour tout le monde, mais surtout pour les jeunes gens.

Larges et ouverts dans une mesure convenable, ils permettent la circulation de l'air au grand profit de la peau; étroits et serrés, ils l'emprisonnent en même temps qu'ils gênent les mouvements des membres ou les fonctions des organes.

J'ai fait le procès du maillot <sup>(1)</sup> et du corset <sup>(2)</sup>, j'aurai l'occasion de revenir sur ce dernier dans un instant.

Le vêtement doit garantir du froid et du chaud, ai-je dit, mais si la pudeur ne permet pas de se dévêtir en été, comme on le voudrait, l'hygiène proteste contre la déplorable tendance de nos jeunes gens actuels à trop se couvrir en hiver. Ils

(1) *La première enfance.*

(2) *La seconde enfance.*

ont en eux-mêmes un calorifère qui est toujours allumé, c'est leur jeunesse, et ils ont l'occasion d'exercer leurs forces et de produire de la chaleur que dans un autre âge ils pourront chercher au coin du feu. J'ai constaté que les jeunes filles craignaient moins le froid que les garçons, mais si les uns et les autres sont un peu plus endurcis aux variations de température, s'ils veulent bien employer le « sponge bath » et le « bain d'air », ils n'auront besoin ni de manchons, ni de cache-nez, ni de ces superfluités auxquelles la faiblesse des mères les accoutume bien à tort !

Voyons maintenant quelles critiques nous pourrions faire des diverses pièces du vêtement.

**Vêtements des garçons.** — Et d'abord parlons du *gilet de flanelle* qui est la pièce de notre habillement en contact le plus direct avec la peau. Faut-il porter de la flanelle, ou faut-il ne pas en porter <sup>(1)</sup> ? Telle est la question qui nous est souvent adressée à nous médecins. Il est impossible de répondre à la question posée dans ces termes généraux, car il y a des jeunes gens qui doivent porter la flanelle et d'autres qui n'en ont nul besoin. Toutes choses égales d'ailleurs, un garçon fort et vigoureux qui supporte bien les ablutions d'eau froide, et qui n'est pas sensible aux changements de température, n'a pas besoin de flanelle. A quoi lui servirait-elle ? Elle l'exposerait à transpirer, à

(1) Voyez Coriveaud, *La santé de nos enfants*, ch. vi. Le vêtement. 1890, 1 vol. in-18.

avoir froid après, et à devenir frileux pour toute sa vie. Un garçon faible, délicat, sujet à s'enrhumer aisément, un rhumatisant, un jeune homme qui par ses occupations est exposé aux brusques changements de température se trouveront bien de l'usage de la flanelle, surtout dans les pays méridionaux et plus encore en été qu'en hiver, à cause des grandes variations de température qui se produisent dans la même journée. Mieux vaudrait assurément rendre fort et vigoureux ce sujet débile, mieux vaudrait l'aguerrir contre le froid, que l'assujettir aux précautions à outrance ; que les mères le fassent par le système d'endurcissement que je propose à leur sollicitude persévérante et elles arriveront à substituer à la flanelle l'eau froide. Car il faut bien le savoir, le gilet de flanelle ne s'attache pas à la peau comme la tunique de Nessus. Quand un sujet devenu plus solide veut s'en passer, il n'a qu'à s'en débarrasser en choisissant pour cela l'époque des chaleurs.

La *chemise* est le vêtement le plus immédiatement en contact avec la peau, si on excepte les sujets de plus en plus nombreux aujourd'hui qui portent la flanelle. Il est vrai que certains jeunes gens la mettent par-dessus la chemise, mais alors elle sort de sa première destination. Les matelots, les chasseurs portent habituellement ou accidentellement la chemise de laine, qui irrite la peau et y détermine des rougeurs et des éruptions, mais est d'un excellent usage pour les sujets qui vivent dans l'humidité en

permanence. La chemise est ordinairement de coton ou de lin ; quant aux chemises de batiste ou de soie, elles sont plutôt un objet de coquetterie et de luxe qu'un vêtement hygiénique. En coton, la chemise a comme celle de laine l'inconvénient d'irriter la peau ; il vaut mieux employer les chemises en tissu de lin très serré, mais cependant pas trop mince. De toute façon, il faudra avoir une chemise pour le jour et une pour la nuit ; de cette façon, l'une et l'autre seront toujours convenablement séchées, et ne conserveront pas l'humidité qu'elles gagnent au contact de la peau. Celle de nuit doit être ample et souple ; quant à la chemise de jour, la mode veut qu'elle ait un col empesé, qui étrangle et qui gêne souvent les mouvements du cou.

La *cravate*, qui accompagne le col de la chemise, n'est plus qu'un ornement. Jusqu'au dix-septième siècle, on ne connaissait pas, chez nous, cette superfluité vestimentaire, que nous avons imitée d'un tour de cou d'étoffe légère que portait un régiment de Croates, venu en France. Le mot a dégénéré de *croate* en *cravate*, et la cravate a dégénéré aussi, heureusement d'ailleurs, car au lieu de faire plusieurs fois le tour du cou, elle se réduit aujourd'hui à un simple ruban, voire à un nœud tout fait. On ne porte plus le col de crin que nous portions encore au collège il y a vingt-cinq ans, et qui était un diminutif du carcan, véritable instrument de torture disparu à jamais sans doute. Ces cols, en

métal, en crin, carton, etc., comme les cravates qui serrent trop, donnaient des maux de tête, et prédisposaient aux congestions.

Le *caleçon*, de coton, quelquefois de laine pour les sujets rhumatisants, en hiver, est de toile en été, et sert plutôt pour la propreté que pour entretenir la chaleur, dont les jeunes gens ont toujours assez s'ils sont forts. Dans la saison rigoureuse, c'est pour ainsi dire un second pantalon, qui ajoute à la puissance protectrice du premier. Le caleçon doit être propre, et ne pas serrer à la ceinture ou aux mollets.

Le *pantalon*, qui nous vient des Celtes, nos ancêtres, et que les Germains portaient aussi, a dû faire des progrès avant d'arriver à être ce qu'il est aujourd'hui, un vêtement décent et commode, qui ne serre pas à la ceinture quand il est supporté par les épaules au moyen de bretelles, qui ne comprime pas le ventre, et qui n'est point tiré en bas par des sous-pieds. La *culotte collante*, à la mode au commencement de ce siècle, et que le « ci-devant jeune homme » n'acceptait que s'il n'y pouvait point entrer, avait toute espèce d'inconvénients en serrant à l'excès toutes les parties qu'elle touchait, et en enlevant la liberté aux mouvements. Elle a pris part au progrès comme tout le reste, et aujourd'hui la culotte ample, peu serrée aux genoux, convient bien à nos jeunes gens, qui l'abandonnent d'ailleurs volontiers aux laquais, tandis que la mode s'en empare pour les vêtements de soirées

mondaines. Les jeunes Anglais la portent en toute saison, et même en voyage en Suisse, et jusque dans nos rues de Paris. Quant à l'étoffe du pantalon ou de la culotte, elle varie d'épaisseur suivant la saison, je n'y insiste pas. En somme, que le pantalon soit plus ou moins à la hussarde ou plus ou moins étroit, plus ou moins long, peu nous importe, à la condition, toutefois, qu'il se tienne dans des limites raisonnables : trop large, il ne garantit plus assez du froid; trop étroit, il gêne les mouvements des membres et le jeu des organes.

Le *gilet*, ornement en été, surtout quand il est de tissu léger, devient en hiver un vêtement très utile s'il est fermé et fait de drap, ou même en tricot; c'est alors le *gilet de chasse* bien connu.

La *blouse* va enfin remplacer la tunique pour nos lycéens. Comme l'a dit spirituellement J. Simon, qui approuve les vêtements amples : « La blouse est de tous les partis politiques, au moins jusqu'à dix-huit ans. » Elle a été, sous le nom de sayon, le vêtement national des Gaulois, nos ancêtres; elle est devenue depuis longtemps le vêtement de prédilection de l'ouvrier, mais la voilà tout à fait réhabilitée sûrement, car elle est représentée à la Chambre des députés par un de ses membres désormais légendaire. Il est difficile de trouver un vêtement plus simple, et en même temps plus pratique pour les jeunes gens; c'est probablement pour cela qu'il a fallu tant de siècles pour qu'on la leur donne.

L'*habit*, qu'il soit paletot, veste, blouse, etc., ne

doit pas serrer si on veut que la poitrine se développe, et que les bras, aussi bien que les organes, conservent toute la liberté dont ils ont besoin.

Que dirai-je du *manteau*? En vérité, les garçons forts et qui courent n'en ont pas besoin, si ce n'est au gros de l'hiver pendant la promenade. A la cour, pas plus qu'à l'étude, ils n'ont besoin d'autre chose, pour les préserver du froid, que de leur jeunesse et de leur activité. Qu'on leur évite surtout la transpiration que produisent les fourrures et les manteaux ouatés ou trop pesants. Comme forme, la meilleure est la capote à manches et à capuchon, que la mode nous a heureusement ramenée, et qui sert aux jeunes gens à la fois contre le froid et la pluie. Les paletots légers en caoutchouc sont utiles, mais ils doivent être amples, afin de ne pas conserver au corps l'eau de perspiration qui s'accumule sur la peau, si celle-ci n'est pas convenablement ventilée.

Les *cache-nez* et *foulards* ne doivent pas être connus des jeunes gens.

« Jusqu'à vingt ans, disait Bouchardat, le regretté professeur d'hygiène de la Faculté de Paris, je n'ai porté aucune coiffure, et je n'ai pas eu à m'en repentir ». Les Grecs et les Romains ne se couvraient la tête que dans des circonstances exceptionnelles : en voyage, à la guerre, ou quand ils étaient malades. Nos jeunes gens ne devraient le faire que lorsqu'ils vont au dehors, car, même dans la cour, ils n'en ont que faire. A la promenade, le chapeau

ou la casquette sont plus utiles pour les préserver du soleil en été que du froid en hiver. Les coiffures aplaties, comme certaines casquettes et les képis, ont l'inconvénient d'être constamment salies par le contact des cheveux ; les casques militaires, dont on charge la tête de nos jeunes soldats, n'ont pas, eux, cet inconvénient, car ils ont bientôt fait d'amener la calvitie.

Une bonne coiffure devrait, pour réaliser le vœu de l'hygiène, être légère et ne pas serrer ; les chapeaux dits à ventilation, qui sont percés de trous pour permettre la circulation de l'air, sont les plus sains. En été, le chapeau de paille répond à ces *desiderata* ; s'il est à larges bords, il préserve les yeux, le visage et le cou du soleil, un avantage de plus. Pendant la nuit, les adolescents n'ont que faire d'avoir la tête couverte, c'est pour cela peut-être qu'on trouve encore, sur les trousseaux demandés pour les colléges, les serre-têtes ou bonnets de coton traditionnels.

Les *bas*, qui étaient autrefois d'une seule pièce avec la culotte, ont bien dégénéré, heureusement d'ailleurs, puisqu'ils se réduisent, au moins pour les jeunes gens, aux modestes proportions des chaussettes. Les bas sont utiles surtout au point de vue de la propreté, aussi les jeunes gens doivent-ils se contenter de ceux qui sont en fil ou en coton, et laisser aux personnes d'un autre âge les bas de laine, qui sont une servitude facile à éluder par les pratiques de l'endurcissement.

Il faut que les bas ou chaussettes soient ajustés aux pieds : trop larges ou trop longs, ils forment des plis gênants, trop courts ou trop étroits, ils mettent les orteils à la torture en les faisant chevaucher les uns sur les autres.

Les *chaussures* des adolescents doivent être faites sur mesure. Pour être comme il faut elles doivent être assez rigides afin de protéger le pied dans sa marche et assez souples pour ne pas lui faire perdre sa flexibilité, comme cela arrive chez les personnes qui font un usage habituel de sabots ou de galoches. Je l'ai déjà dit à propos de la seconde enfance, la nature a voulu que le pied fût essentiellement mobile, comme le prouve la quantité d'articulations reliant les petits os qui la constituent; pourquoi la détruire? toutefois les sabots et les galoches sont utiles à la campagne surtout par le mauvais temps. Leur seul avantage c'est de maintenir les pieds secs. Les chaussures doivent être assez longues pour que leur extrémité, qui devrait être toujours arrondie suivant la forme du pied et non pointue ou carrée, dépassât un peu l'extrémité des orteils. La semelle doit avoir la largeur du pied et la meilleure manière de l'obtenir c'est de faire dessiner le contour du pied pendant qu'on est debout, pieds nus sur un papier. Les cordonniers qui se conforment à ce procédé font des souliers comme il faut dans lesquels le pied est à l'aise. Les chaussures ne doivent être ni trop courtes ni trop étroites : c'est assez d'em-

prisonner le pied sans encore le torturer. C'est pourtant ce qui arrive avec les chaussures pointues ou trop étroites dans lesquelles la mode veut que se loge le pied de nos élégants, qui payent un large tribut aux cors, durillons, œils de perdrix, ongles incarnés et autres misères souvent très désagréables, sans parler des chutes de temps en temps, du mal de tête et du froid aux pieds dès que ceux-ci sont trop serrés. Grâce à la mode le pied classique ne se trouve plus que dans nos musées où l'on voit en contemplant l'Apollon du belvédère combien est dégénérée cette partie de notre personne : le pied était autrefois large, cambré, tout à la fois élégant, solide et souple, *mais où sont les neiges d'antan?*

Pendant l'été les jeunes gens peuvent porter des souliers découverts; le soulier ordinaire, le *godillot* de l'armée, est la véritable chaussure du soldat, du marcheur, du chasseur. On y ajoute avec profit la guêtre de toile ou de cuir. Le talon doit être peu élevé. Avec des talons hauts la marche est incertaine, l'articulation du pied avec la jambe est à la torture, et de la gêne de la marche, il résulte souvent des entorses et quelquefois des chutes.

La botte française, chaussure excellente en vérité, protège le pied non seulement contre le froid et l'humidité, mais encore contre les chocs. Les bottines qui sont des chaussures intermédiaires entre les souliers et les bottes tendent à remplacer

les uns et les autres : elles conviennent en effet à tout le monde et en toute saison, et leur avantage consiste en ce que la partie montante qui est en tissu et caoutchouc, en cuir ou en drap, ajustée et fermée par des lacets ou des boutons, soutient l'articulation du pied avec la jambe sans gêner et prévient ainsi les entorses.

Les *caoutchoucs* employés pour la pluie, les *snowboots*, qui ne sont autre chose que des chaussons de lisière avec une semelle souple, rendent de réels services par le mauvais temps : pendant la neige ou les gelées. Il est bon en effet que les jeunes gens aient le pied sec.

**Vêtements des filles.** — J'ai dit ce qu'il fallait dire de la flanelle, je n'y reviens pas. La chemise, contrairement à celle des garçons qui les étouffe au cou et parfois aux poignets, suivant la mode, élude cet inconvénient en étant dépourvue de col et de manches. Il y a là une exagération et j'aime mieux celle de nuit qui au moins est fermée au cou et aux poignets. Je dis ici qu'il est important que les jeunes filles en changent souvent et que, contrairement à un préjugé absurde, il n'y a point de raison, point de circonstance, soit en état de santé, soit en état de maladie, pour s'en priver. Ne semble-t-il pas au contraire que les circonstances ou les « époques » dans lesquelles on prétendrait interdire ces soins de propreté élémentaires sont celles qui les réclament le plus ?

Le *corset* a depuis près d'un siècle passionné les

hygiénistes et les philosophes qui ont déclaré une guerre sans trêve surtout à ces fameux corps baleinés qui déformaient la taille et écrasaient la poitrine des femmes. Depuis la Révolution cet instrument de torture a disparu avec les autres ou du moins il a été réformé. Il paraît que les dames grecques et romaines se serraient déjà la taille et les seins, ce qui excitait la verve des auteurs satiriques de leur temps. Je pense qu'il n'en était pas de même des « modèles » qui ont servi aux sculpteurs auxquels nous devons la Vénus de Milo, la Vénus de Médicis ou telles autres statues antiques que nous admirons dans nos musées. Au commencement du moyen âge les femmes ne se serraient plus, puis vers la fin de cette période la mode d'alors leur prescrivit les corsages serrés et collant au corps. C'est sous Henri II, à la fin du seizième siècle, qu'on arrive à ces corps baleinés dont je parlais plus haut qui emprisonnaient et serraient la poitrine au point de produire des désordres et des accidents critiqués par les médecins de l'époque. Depuis, le corset s'est modifié, mais il est resté à peu près ce qu'il est aujourd'hui, tenant à la fois du corsage ajusté des dames du moyen âge et du corps baleiné de Catherine de Médicis.

Malgré les améliorations qu'on a apportées au corset, il n'est pas sans offrir encore bien des inconvénients, surtout quand les jeunes personnes auxquelles on le laisse porter trop tôt, c'est-à-dire avant qu'elles aient achevé leur développement,

s'entraînent à le serrer de plus en plus jusqu'à paraître coupées en deux. Il n'y a rien d'élégant à avoir une taille de libellule, mais il y a de véritables dangers à la déformer ainsi en comprimant les côtes à la base de la poitrine, et empêchant par suite son développement. De plus, en faisant ainsi on déforme les seins au point d'effacer le mamelon, ce qui aura plus tard un inconvénient : celui de les priver du devoir le plus précieux de la maternité. Il y a de véritables dangers à comprimer à outrance le cœur et les poumons et à produire ainsi non seulement des palpitations et de l'oppression, mais encore des syncopes, des crachements de sang, etc., sans parler des étourdissements et de la disposition aux congestions cérébrales ; il y a de véritables dangers à refouler l'estomac, le foie, l'intestin, la matrice, et à s'exposer à de mauvaises digestions en même temps qu'on se prépare d'autres misères pour plus tard ; il y a de véritables dangers à remplacer par le corset l'action des muscles. Avant la puberté les jeunes filles n'ont pas besoin de corset ; j'ai dit dans la *seconde enfance* que pour donner de la consistance à la taille de la petite fille, on pouvait sans la serrer lui donner un corsage de coutil, sorte de brassière, dans laquelle les plis très serrés remplacent les baleines, que l'on ajoute vers douze ans, pour permettre à ce léger corset de maintenir la taille qui s'affaisse. S'il y avait une déviation de la taille un corset serait alors avantageux, mais à la

condition d'être fait sur les prescriptions du médecin et par un bandagiste exercé. Au moment de la puberté le corset n'est pas plus utile que pour les petites filles et on ne peut le permettre que lorsque la croissance et le développement du corps sont accomplis.

Je me suis un peu étendu sur cette question, importante entre toutes, de l'hygiène vestimentaire des jeunes filles, et j'ai hâte d'arriver à présent aux dispositions générales de leurs vêtements.

Le *corsage*, quelle que soit la forme que la mode lui impose d'ailleurs, ne doit pas serrer, cela ressort de ce que je viens de dire du corset ; il ne doit pas étrangler les bras à leur naissance au-dessous des épaules ; il ne doit pas serrer à la taille ; et surtout il ne doit pas serrer au cou. Mais alors, dira-t-on, vous approuvez les robes décolletées ? Non certes, bien au contraire, mais nous voulons un moyen terme, un *juste milieu*. Les corsages décolletés qui, sinon pour les costumes de ville, du moins pour les robes de soirée, laissent à découvert la partie supérieure de la poitrine et du dos, deviennent la cause d'une foule d'indispositions ou de maladies telles que maux de gorge, rhumes, fluxions de poitrine, rhumatisme, névralgies, etc., et hâtent le développement des maladies de poitrine chez les personnes qui y sont prédisposées. Ce n'est plus de l'endurcissement... c'est de l'imprudencé qui se paye quelquefois fort cher. Il n'y a pas là simplement une question de décence, mais d'hygiène et de santé.

Les manches sont en ce moment comme il faut, quand on en met, car les robes décolletées n'en ont pas; elles couvrent les bras jusqu'aux poignets où elles ferment. Il n'y a pas bien longtemps, on avait les manches larges et courtes, ouvertes à tous les vents, commodes... surtout pour favoriser les refroidissements.

Les jupes et les jupons étaient il y a quelques années maintenus écartés et gonflés comme des ballons, aujourd'hui on les serre : la crinoline a cédé la place au fourreau. Affaire de mode toujours, toutefois l'hygiène ne pouvait approuver cette disposition qui livrait les parties inférieures du corps au froid et à l'humidité, alors qu'il est si important de les garantir de l'un et de l'autre à cause des maladies spéciales qui en résultent souvent. Le caleçon de coton ou de flanelle suivant la saison ne saurait trop être recommandé aux jeunes filles au double point de vue de la décence et de la santé.

Si les jeunes filles étaient mieux formées aux pratiques hydrothérapiques, elles éviteraient l'esclavage des manteaux, des fourrures, châles, manchons, boas, etc., dont elles remettraient l'usage à plus tard. Mais pour cela il ne faudrait pas les robes décolletées : avis aux mères.

Si leurs filles sortent le soir à demi vêtues, il faut d'autant plus les bien préserver du froid extérieur que dans les salles de bal et de spectacle il n'y a que trop de chaleur. Combien ont pris des

maladies mortelles, en passant brusquement et sans précautions d'une pièce chaude au grand air du dehors!

La *coiffure* des jeunes filles devrait, pour répondre à leurs véritables besoins, ne varier qu'entre un chapeau ou bonnet fermé pendant l'hiver, et un chapeau à larges bords pour l'été. La mode s'y conforme quelquefois, mais, en général, elle s'occupe si peu de l'hygiène, que c'est tout l'opposé qu'elle prescrit; c'est-à-dire, suivant le moment, tantôt tout un échafaudage de fleurs et de plumes, un jardin suspendu ou une volière d'oiseaux empaillés, tantôt un petit objet de luxe qu'on n'appelle chapeau que par convention, et qui ne couvre et ne garantit rien du tout.

Il est vrai que les jeunes filles ont assez de cheveux pour les préserver du froid, et qu'on leur donne une ombrelle pour le soleil.

Les *voilettes* sont utiles contre le vent et la poussière, le froid et la pluie, enfin contre les rayons trop vifs du soleil en été.

Les *gants*, qu'ils soient en peau, en drap, en soie ou en fil, sont utiles à la fois pour garantir les mains de l'action du froid, et pour conserver à la peau sa douceur et sa souplesse.

J'ai parlé des *chaussures*, des *bas* et des *chaussettes* à propos des garçons; les filles, en général plus coquettes, ont besoin qu'on leur rappelle quelle en est la destination véritable : maintenir le pied, l'abriter du froid et de l'humidité, le préserver des

aspérités du sol, et non en faire un prisonnier serré en tous sens, pour qu'il paraisse le plus petit possible. En Chine, on brise le pied, mais au moins les femmes ne marchent pas. Chez nous où la femme a une vie active, où nous voulons que la jeune fille joue, coure, saute, et surtout se porte bien, nous voulons éviter à son pied la torture, lui épargner les souffrances de l'outil du pédicure, et les remèdes que la médecine apporte aux conséquences de cette coquetterie.

---

## CHAPITRE V

### ENDURCISSEMENT PHYSIQUE

Endurcissez-le à la sueur et au froid, au vent, au soleil et aux hasards qu'il lui faut mespriser; ôtez-lui toute mollesse et délicatesse au vestir et au coucher, au manger et au boire; accoutumez-le à tout, que ce ne soit pas un beau garçon et dameret, mais un garçon vert et vigoureux.  
(MONTAIGNE.)

Il y a tout un programme d'éducation et d'éducation virile dans ce mot : endurcissez-le. L'endurcissement est, en effet, le secret de l'éducation physique des adolescents si on veut avoir des sujets forts, bien préparés à la lutte pour la vie, affranchis de la tyrannie des besoins, et en mesure de se défendre contre les agressions qui menacent l'organisme de toutes parts.

Le système opposé, qui répond peut-être plus au cœur des mères, et qui consiste à élever leurs enfants dans une *boîte de coton*, ne saurait créer des immunités durables ni faire des sujets forts, maîtres d'eux-mêmes, et prêts à conquérir la vie de haute lutte. Il vaut mieux armer les jeunes gens que de les couvrir sans cesse d'un bouclier pro-

tecteur, qui ne saurait les garantir toujours.

Endurcir les jeunes gens contre le froid et le chaud, les rendre capables de supporter les privations et la douleur, les arracher à la servitude des besoins, tel est le triple objet que l'on doit avoir devant soi, si on veut les doter d'une éducation virile.

**Le froid et le chaud.** — L'enfant, surtout quand il n'a pas été élevé trop mollement, n'est en général pas frileux, mais il le devient facilement; dès lors, sa santé a un terrible ennemi, qui lui fera courir des dangers constants. Certes, on a pu voir, dans les ouvrages qui ont précédé celui-ci, et où il est question des soins pendant la première et la seconde enfance, on a pu voir, dis-je, que dans les premières années de la vie, j'insistais sur les précautions et je ne parlais point d'endurcissement. Je n'aurais point voulu appliquer à de petits êtres fragiles et incapables de réagir l'eau froide et les jambes nues de l'éducation anglaise; mais dès qu'il s'agit d'adolescents, de jeunes gens qui sont déjà au lycée et que la caserne attend, c'est autre chose. Pourquoi en ferait-on des valétudinaires et des esclaves de ces besoins que l'on a créés par une éducation molle et très peu naturelle?

**Deux exemples.** — Je soigne alternativement les enfants de deux familles qui se connaissent et qui peuvent me servir de comparaison entre les deux pratiques opposées de la méthode des précautions et de celle de l'endurcissement.

Dans l'une, il y a un enfant, un seul enfant, que la tendresse aveugle de ses parents a engagé dans une voie déplorable : cet enfant, qui a treize ans maintenant, est fort intelligent et trop avancé dans ses études ; il est d'ailleurs très bien élevé à tous les points de vue, sauf au point de vue de la santé, celui qui m'importe le plus en ce moment. Il n'est jamais lavé qu'à l'eau chaude et ne prend jamais de bains, car il pourrait se refroidir ; ne va jamais au soleil, car il aurait trop chaud, mais, en revanche, il ne quitte le coin du feu que pour entrer dans un lit chauffé où il disparaît sous le duvet. Sort-il de sa chambre, c'est pour passer dans des pièces surchauffées où d'autres étoufferaient. Sort-il au dehors ? c'est bien une autre affaire ! Il est alors surchargé de vêtements et couvert de fourrures ; sa gouvernante a encore un plaid à la main pour le cas où le temps se refroidirait. Il ne va pas à pied, car il pourrait transpirer — il n'y manquerait pas avec sa charge de vêtements ! — Il est dans une voiture fermée d'où il ne descend que dans un endroit choisi convenablement abrité, où il n'y a aucun autre enfant, car ce pourrait être un malade ou un convalescent qui lui communiquerait sa maladie. Comme nourriture, il a tout ce qui ne lui convient justement pas : le lait le rendrait bilieux, les fruits pourraient le déranger, les légumes verts, il n'en a jamais pris, car ce n'est pas assez nourrissant ; on lui choisit, on lui pèse tout... et aujourd'hui, vous ne le croiriez pas ? c'est lui-même qui

fait le menu, et non pas le sien seulement, mais celui de toute la maison.

Dans l'autre maison, c'est tout l'opposé. Il y a là plusieurs beaux enfants de tous les âges. Ils sont levés de bonne heure et exercés aux pratiques de l'eau froide; les fenêtres sont ouvertes toute la journée, et leurs chambres n'ont jamais de feu. Ils ne vont pas en voiture, mais sortent à pied, marchent, courent, s'amuse, aiguisent leur appétit, qui trouve bon tout ce qu'on leur donne sans qu'ils aient à consulter le menu. Ils travaillent sans se surmener. Croyez-le, je suis plus souvent appelé chez le premier que chez ceux-ci.

L'éducation molle a pour conséquence de pousser aux rhumes de cerveau et aux maux de gorge. Qu'on ajoute un manteau au vêtement quand il fait froid, rien n'est plus sage, mais qu'on ne calefeutre pas les jeunes gens à la maison parce qu'il neige ou qu'il pleut. Que feront-ils un peu plus tard, bientôt en vérité, quand ils seront soldats? Heureusement que le service militaire est là pour tous, qui, s'il n'est point trop tard, refera à ces *petits fagots froids de Paris* de M<sup>m</sup><sup>e</sup> de Sévigné, une meilleure constitution.

Le meilleur moyen d'accoutumer les jeunes gens au froid, c'est de les soumettre de bonne heure aux pratiques des ablutions d'eau froide. Ces pratiques, comme je l'ai montré, n'ont rien d'excessif, même en hiver, une fois que l'habitude est créée. On peut, toutefois, atténuer le froid de l'eau

quand la température est trop basse; mais, en général, les jeunes gens qui y ont été entraînés, et qui n'ont jamais interrompu leurs ablutions, ne songent pas à en diminuer la rigueur; la sensation du froid prend, à la longue, les caractères d'un véritable besoin, surtout chez les femmes.

Il n'y a là qu'un entraînement, une gymnastique à laquelle le corps se prête bien quand la volonté y est engagée.

Ces mêmes enfants ou ces jeunes gens qui ont peur de l'eau froide ont peur de l'air. Hufeland veut pour tous le *bain d'air*, c'est-à-dire la vie au dehors, et je crois que, en vue même des nécessités que la carrière de nos fils comportera, en vue des fonctions que la maternité réserve à nos filles, l'idéal de la bonne éducation physique est la sortie par tous les temps; quand les conditions de l'atmosphère sont bonnes on en profite, et quand elles sont mauvaises on s'y habitue, et on détruit le mauvais effet qu'elles pourraient produire sur l'organisme. Le résultat qu'on obtiendra ainsi est bien assez précieux pour qu'on ne se laisse pas effrayer par quelques inconvénients immédiats.

Les *bains d'air* sont avec les *lotions d'eau froide* les meilleurs moyens d'accoutumer la peau et le corps tout entier aux changements de température. Comme on l'a dit, le moyen de ne point se refroidir c'est de se refroidir tous les jours. Et puis ne voyez-vous pas le grand mal qu'il y aurait pour nos grands adolescents de prendre un rhume

qui sera peut-être le dernier si on inaugure les pratiques de l'endurcissement? Franklin avait mis en pratique le bain d'air froid qu'il appelait bain tonique. « Vous savez, écrivait-il, que depuis longtemps les bains froids sont employés ici comme un tonique. Mais le saisissement que produit en général l'eau froide m'a toujours paru trop violent, et j'ai trouvé plus analogue à ma constitution et plus agréable de me baigner dans un autre élément, c'est-à-dire dans l'air froid. Je me lève donc de très bon matin et je reste alors sans m'habiller une heure ou une demi-heure suivant la saison, m'occupant à lire ou à écrire. Cet usage n'est nullement pénible; il est, au contraire, très agréable; et, si avant de m'habiller je me remets dans mon lit, comme cela m'arrive quelquefois, c'est un supplément au repos de la nuit et je jouis d'une heure ou deux d'un sommeil délectable. Je ne crois pas que cela puisse avoir aucun dangereux effet; ma santé, du moins, n'en est pas altérée, et j'imagine, au contraire que c'est ce qui m'aide à la conserver. C'est pourquoi j'appellerai désormais ce bain, un bain tonique (1). » Il y a dans cette pratique du philosophe un excellent moyen de tonifier la peau et de favoriser l'accomplissement de ses fonctions. On peut le faire suivre des frictions sèches au gant de crin avec profit.

C'est quelque chose d'avoir endurci un garçon

(1) B. Franklin, *Essais de morale et d'économie politique*: (Ed. Laboulaye 1869, p. 119);

au froid, d'avoir arraché une jeune fille au *sybaritisme* de la chaleur, mais ce n'est pas assez, il faut leur ôter toute mollesse dans l'éducation, il faut, sans les faire *vivre de privations*, ce qui serait peut-être un régime par trop maigre, les accoutumer à pouvoir se passer de bien des choses et à supporter un peu de tout.

**Conséquences de la mollesse dans l'éducation.** — La mollesse dans l'éducation produit des êtres tout à fait exceptionnels qui ne répondent pas à la destinée de l'homme. Écoutez ce que dit Legouvé dans un livre que tous les jeunes gens devraient avoir entre les mains (1).

« Le bien-être a introduit sous le toit des classes populaires leurs trois meilleurs amis : l'air, le jour, et l'eau. Dans les classes aisées rien de pareil, avec le confort y sont entrés les plus mortels ennemis de la jeunesse : car confort y veut dire luxe, mollesse et oisiveté. Qu'est devenu le temps où le mot : une chambre de jeune homme, représentait un petit logis dans la maison de nos parents, au cinquième étage, avec un plafond lambrissé et parfois une fenêtre à tabatière ? Pour nous chauffer, un poêle ; pour travailler, une table en bois blanc ; pour nous laver un pot à l'eau et une cuvette en porcelaine grossière ; pour nous regarder, un miroir de quelques centimètres dans un cadre de bois peint ; pour enfermer nos habits, une com-

(1) Les pères et les enfants au XIX<sup>e</sup> siècle.

mode bien incommode ; pour garantir nos pieds du froid des carreaux, un morceau de tapis placé sous la table ; pour nous asseoir, trois chaises, et chez les plus riches une vieille bergère.

Entrez aujourd'hui dans la chambre d'un jeune homme riche ; il n'y a plus de quoi s'y asseoir, il n'y a plus que de quoi se coucher. Ce ne sont que fauteuils renversés, fauteuils à bascules, fauteuils à oreillers, larges divans à larges coussins, rideaux ouatés, cheminée doublée de calorifère, tapis épais comme une toison ! Et quel cabinet de toilette ! Un outillage pour les mains à se croire devant la vitrine d'un coutelier ! Vingt flacons d'essences diverses ! Un système de brosses aussi ingénieux que compliqué : il y en a de recourbées en creux, il y en a de recourbées en relief ! Il y en a de longues, il y en a de larges ! Il y en a de dures, il y en a de moelleuses ! Toute la simplicité de la maison est réfugiée dans la chambre du père, voire de la fille ! Même recherche pour la table. Certes, nous ne dédaignons pas jadis un bon dîner, et nous savions faire fête à une bouteille de vin ; mais au moins nous ne nous y connaissions pas ! Aujourd'hui les jeunes gens sont gourmets, délicats, difficiles. Ils font de l'amour du confort un dilettantisme. Où est le mal ? dira-t-on. Le mal c'est qu'on ne travaille pas dans un fauteuil renversé ! Le mal c'est qu'on hésite à entreprendre un voyage dur, mais utile, parce qu'on ne peut pas traîner tout son attirail de coiffeur avec soi ! Le mal, enfin, c'est qu'on en

arrive à sacrifier même sa conscience à son cher confort, et que dans toutes les questions de mariage, de profession, d'emplois publics, c'est-à-dire d'avenir, d'amour, de considération, de dignité, d'honneur, parfois, le bien-être, le tyrannique bien-être entre en lutte avec les plus strictes obligations, et qu'il en triomphe, car il s'appelle d'un nom plus puissant que le nom de la passion même, il s'appelle *l'habitude* ».

**Les jeunes gens doivent être sobres.** — Le plus grand service à rendre aux jeunes gens c'est de les « enrichir en diminuant leurs besoins ». Il faut les rendre *sobres* et pour cela il faut aux adolescents comme aux enfants une cuisine moins savante et une nourriture plus simple et plus uniforme que la nôtre. C'est pour cela que je leur ai fait pour ainsi dire leur menu au chapitre qui traite de l'important sujet de l'alimentation. Le régime des lycées à ce point de vue est excellent, malgré les critiques dont il est l'objet de la part des intéressés. Les enfants et les jeunes gens ne doivent pas être comme ces hommes dont parle J.-J. Rousseau qui « songent, en se réveillant, à ce qu'ils mangeront dans la journée, et décrivent un repas avec plus d'exactitude que n'en met Polybe à décrire un combat ».

**La fatigue.** — Les « *sensitives* ». — L'adolescent doit pouvoir supporter la fatigue, et s'habituer à être comme le voulait Montaigne, « suant, poudreux, nourry grossièrement ».

J.-J. Rousseau voulait qu'on l'accoutumât à être mal couché; c'est le moyen, dit-il « de ne plus trouver de mauvais lits. En général, la vie dure, une fois tournée en habitude, multiplie les sensations agréables; la molle en prépare une infinité de déplaisantes. Les gens élevés trop délicatement ne trouvent plus le sommeil que sur le duvet; les gens accoutumés à dormir sur les planches le trouvent partout; il n'y a point de lit dur pour qui s'endort en se couchant ». Et le bon La Fontaine l'a exprimé :

Tout est aux écoliers couchette et matelas.

En somme, il faut faire une large part aux réels besoins, mais résister aux besoins factices qui conduisent à une éducation molle où on devient l'esclave de ces besoins même que l'on souffre de ne plus pouvoir satisfaire. C'est pourquoi le mot de J.-J. Rousseau à propos des habitudes est à sa place ici : La seule habitude qu'on doit laisser prendre à l'enfant, c'est de n'en contracter aucune. »

On doit à l'éducation molle la création d'un type qui n'existerait pas sans elle et qui se retrouve dans les deux sexes : le type sensitive et peut-être aussi le type hystérique qui lui tient de si près.

C'est un type singulier, nerveux, exagéré dans sa sensibilité et dans sa susceptibilité, il ne peut rien supporter parce qu'il *sente* trop les choses. Le cerveau, comme un verre grossissant, augmente l'appréciation de la douleur ou de l'impression

réelle, l'exagère dans des proportions qui dépendent sans doute de son état d'ébranlement. La douleur « s'ennorgueillit à nous voir trembler sous elle. Elle se rendra de meilleure composition à qui lui fera tête » (1). Une éducation intelligente devra sans se roidir contre les entraînements d'une tendresse bien légitime, profiter des épreuves qui atteignent les jeunes gens pour leur apprendre les leçons de patience, de support, d'énergie virile qui leur serviront bientôt dans la vie.

**Une leçon morale pour les sujets qui s'écourent.** — A ce sujet Legouvè, dans « le Journal d'un père », nous donne une leçon morale que les jeunes gens ne pourront que lire avec profit (2). « Ce qui m'irrite le plus, dit-il, dans la jeunesse actuelle c'est la mollesse. J'ai donc élevé mon fils simplement, presque durement, et je l'ai fait sans peine; mais hier ma fermeté m'a coûté. Il y a quelques jours, à la veille d'un examen important, il fut saisi de fièvre et de vives douleurs de tête. Dès que la tête s'engage chez les personnes jeunes le danger est parfois si proche et peut devenir si terrible, que l'effroi me prit, tout autant que ma femme. Le médecin ne nous rassura que le lendemain. Peu à peu les symptômes inquiétants disparurent, mais la fatigue, la faiblesse et même un reste de trouble fébrile persistèrent. Cependant le

(1) Montaigne, *Essais*, liv. I, ch. XII.

(2) Legouvè, *Le journal d'un père. Le travail et la douleur*, p. 24.

travail était là qui réclamait le convalescent. L'examen avait lieu le surlendemain. Il fallait ou l'ajourner, et détruire par cet ajournement de six mois, tout notre plan d'études de l'année, ou travailler malgré la douleur. J'hésitais : que lui conseiller? J'ai toujours eu, au milieu de ma tendresse pour cet enfant, un si vif désir d'en faire un homme, que je recherche volontiers pour lui l'obstacle et la lutte; mais ici je reculais devant la responsabilité d'un avis énergique. Les craintes de sa mère m'effrayaient. Les paroles du médecin ne me rassuraient qu'à demi. « Cette reprise du travail, me disait-il, est, je crois, sans danger réel, mais à la double condition d'un vigoureux effort, et d'un effort volontaire. Sans un tel effort, votre fils ne pourra pas soulever le poids de fatigue douloureux qui pèse sur son cerveau; si l'initiative ne venait pas de lui, ses forces le trahiraient. J'ai souvent remarqué que l'âme qui se lance spontanément vers un grand péril ou vers un grand travail entraîne le corps et le soutient : mais rien de plus dangereux que les énergies factices ou imposées; il ne faut jamais donner à quelqu'un des conseils plus courageux que lui. Je me résume en deux mots, ajouta le docteur : faites, si vous pouvez, que votre fils veuille travailler, mais ne le faites pas travailler... » Ce conseil était d'accord avec tous mes principes d'éducation. Je pris donc le parti que je prends toujours dans les circonstances critiques, c'est-à-dire, confier à mon fils les rênes

de lui-même; lui montrer le but sans lui dire « vas-y »; susciter sa force d'action sans lui dire « agis »; enfin, lui mettre l'âme en état de courage, comme on la mettrait en état de grâce.

J'entrai donc dans sa chambre; il était couché, les yeux fermés, la figure assez pâle, la tête affaissée sur son oreiller. La mère travaillait à son chevet; je toussai légèrement pour l'avertir que j'étais là. Il ouvrit les yeux, et sa bonne et tendre figure s'éclaira en me voyant, d'un sourire qui faillit m'ôter mon courage.

— Que tiens-tu donc là? Un journal? me dit-il.

— Oui, un journal! repris-je en me raffermissant, un journal où j'ai lu hier un trait admirable, que je te lirai certainement quand tu seras mieux.

— Lis-le moi tout de suite, cela me fera oublier ma douleur de tête.

Ma femme avec cet instinct qui n'appartient qu'aux mères, pressentit confusément, à mon attitude, mon regard, à l'accent de ma voix, qu'il ne s'agissait pas là d'une simple lecture, et me jeta un long coup d'œil interrogateur. Je feignis de ne pas le voir et je commençai à lire :

« Il y a quelques jours, un médecin célèbre donnait une consultation dans son cabinet. Le malade semblait tout à la fois inquiet et irrité; le médecin le rassurait et le gourmandait. « Ce qui m'exaspère dans ma maladie, s'écriait le patient, c'est bien moins la douleur qu'elle me cause, que l'obstacle qu'elle apporte à mes occupations. Je lui pardonne

de me faire souffrir, mais je ne lui pardonne pas de m'arrêter. — Pourquoi vous arrêtez-vous? reprit le docteur d'une voix calme. — Pourquoi? pourquoi?... Parce que je suis très malade.

— Je suis plus malade que vous, répondit le médecin, car je suis atteint mortellement, et je serai mort avant un mois. Cela ne m'empêche pas de faire mon métier et de vous donner une consultation. Eh bien, imitez-moi; reprenez vos occupations. Vous n'en mourrez pas huit jours plus tôt, et vous aurez fait ce que vous devez. »

« C'est admirable! s'écria mon fils, dont la tête s'était relevée, mais ce médecin était-il réellement mourant?

— Son convoi a eu lieu hier! »

Mon fils s'étonnait de tant d'énergie. Je repris : « Ce qui me touche peut-être le plus dans ce trait de courage, c'est qu'il n'est pas aussi exceptionnel que tu pourrais le croire. L'histoire abonde en actes héroïques, en travaux sublimes accomplis au milieu de la douleur. Pascal a trouvé une de ses plus belles lois mathématiques pendant l'accès d'une rage de dents de deux jours. Rousseau a écrit un de ses livres parmi les tortures de la néphrétique. Molière vint expirer sur le théâtre pour assurer à ses camarades une recette de plus, Richelieu poursuivait son travail de premier ministre au milieu de perpétuels vomissements de sang. Le maréchal de Saxe a gagné la bataille de Fontenoy, en litière, et tout en roulant dans sa

bouche une balle de plomb pour apaiser la soif brûlante qui le dévorait.

A mesure que je parlais, mon fils se redressait dans son lit, la vie reparaisait dans ses yeux, et la crainte dans ceux de sa mère.

« Continue, père ! continue ! »

Je continuai :

— Ne sais-tu pas le trait de cet amiral dont un boulet venait d'emporter les deux jambes ?

— Non ! Que fit-il ?

— Il fit plonger son corps, je devrais dire son tronc, dans un tonneau plein de son, pour arrêter l'hémorrhagie, et continua de commander jusqu'à ce qu'il mourût. Lord Chatam, dans un moment de crise politique, parait à la chambre des lords enveloppé dans sa robe de chambre de malade, prononce son plus beau discours et meurt à la dernière phrase. Charles-Quint, rongé de goutte, n'en continuait pas moins sa carrière de conquérant, et l'on montre à l'Armeria de Madrid, à côté de son armure et des harnais de son cheval de bataille, sa litière de combat. Le grand Frédéric, chargé de travail et accablé de maladies, disait en se mettant à l'ouvrage : Il ne s'agit pas que je vive, mais que je fasse mon métier de roi.

Mais pourquoi aller chercher si loin et si haut d'éclatants modèles ? Chaque jour n'est-il pas témoin de lutttes avec la douleur, de triomphes remportés sur la douleur, mille fois plus admirables que ces illustres héroïsmes, car ils n'ont ni la gloire

pour récompense, ni la louange pour but, ni la passion pour soutien, et ils s'accomplissent obscurément, silencieusement, froidement pour ainsi dire, sous la simple et austère loi du devoir. Que fait tout le peuple des travailleurs? que font ces mineurs qui s'enfouissent dans l'atmosphère infectée des houillères? que font ces femmes qui portent à l'usine leurs corps épuisés par l'allaitement? que font ces enfants qui se traînent, hâves et lymphatiques, à la manufacture? Ils travaillent malgré la douleur! Si l'on supprimait de la vie tout ce qui se fait au sein de la douleur et en dépit d'elle, on en supprimerait la moitié la plus utile, peut-être la plus belle! Ce serait rayer souvent du même coup des langues humaines les mots sacrifice, dévouement, devoir... ce serait effacer la plus grande preuve de l'existence de l'âme et de sa supériorité sur le corps. »

Ma femme, à mesure que je parlais, avait laissé tomber sa tête sur sa tapisserie, et se taisait; mon fils, pour toute réponse, se jeta hors du lit. Un quart d'heure après, il avait repris son travail, le lendemain il passait vaillamment son examen, le jour suivant il était guéri. »

J'ai cité ce long fragment parce qu'il m'a été souvent utile dans ma vie de labeur et qu'il me paraît devoir stimuler les jeunes gens qui « s'écoutent », suivant l'expression vulgaire et les délivrer de cette pusillanimité en présence du devoir quand ils sont aux prises avec la douleur.

## CHAPITRE VI

### LA CERVELLE AUX TRAVAUX FORCÉS

« Les arcs et les lyres ont besoin d'être détendus pour nous servir utilement. »

(PLUTARQUE.)

**Une pierre d'achoppement.** — L'adolescent trouve sur sa route une pierre d'achoppement dans le travail intellectuel; aussi, depuis quelques années, a-t-on jeté le cri d'alarme <sup>(1)</sup> : l'adolescent travaille trop. Il serait plus vrai de dire qu'il travaille mal. En voici un exemple : Un lycéen interne est tenu à l'étude pendant trois heures, pour un travail qu'il pourrait faire en une heure et demie; il sait qu'il doit rester trois heures assis et contraint de garder une attitude immobile et silencieuse; il sait que s'il dérange l'étude ou simplement son voisin, ou surtout le maître d'étude qui, le malheureux, a aussi à travailler, il sera puni, et il travaille, ou plutôt il reste penché sur son thème, ce qui n'est pas la même chose. Cet écolier travaille mal, car il perd son temps, et il se fatigue et s'étirole

(1) Voyez Riant, *Le Surmenage intellectuel*, 1888, 1 vol. in-16 de la bibliothèque scientifique contemporaine.

presque autant que s'il travaillait. Il s'habitue à faire lentement ce que son esprit gagnerait à faire vite. A coup sûr, l'arc se briserait plus souvent si la paresse n'en venait de temps en temps détendre la corde.

Comment aussi voudriez-vous qu'il fût attentif en classe et attentif à l'étude dix à douze heures par jour? le pourrions-nous? le pourraient-ils ceux mêmes qui font des programmes si complets, si encyclopédiques?

Mais l'attention fatigue. « La contention de la tête, dit Bossuet, se ressent fort dans l'attention, et par là il est sensible qu'elle a un grand effet dans le cerveau.... et la tête aussi en reçoit tant dans ces opérations, quand elles sont longues, qu'elle épuise le reste. De là naît une lassitude universelle. »

MM. Demogeot et Montucci ont plaidé la diminution des devoirs écrits. « Le *devoir*, disent-ils, dans certaines classes, ressemble à la roue que les condamnés anglais doivent faire tourner par le mouvement continu de leurs pieds. Il ne faut pas oublier que le devoir écrit n'est pas un enseignement, mais la preuve et le contrôle de l'instruction acquise. L'enfant qui ne fait que des *devoirs* passe tout son temps à prouver son ignorance. Moins nombreux, les devoirs écrits sont mieux corrigés. Aujourd'hui, la plus grande partie passe inaperçue : le même devoir refait dix fois présenterait dix fois les mêmes fautes. »

N'oubliez pas que l'enseignement élevé se donne justement à l'époque de l'*adolescence*, moment critique pour la santé, car c'est le moment où le corps accomplit son développement, le moment où il aurait le plus besoin d'exercice et de mouvement.

Oh! je sais bien que les mauvais élèves, les paresseux ne soumettent pas leur cervelle à un travail forcé. Oh! je sais bien que ceux-là ne souffriront pas du surmenage, mais ils souffriront d'être assis entre une table et un banc, dans une attitude tellement difficile à garder que les rappels à l'ordre pleuvent suivis de piquets ou de retenues, dans la proportion inverse de leurs efforts. Mais les bons, les candidats aux concours généraux ou aux grandes écoles du gouvernement, ne se surmènent-ils pas eux-mêmes déjà, sans qu'on les y pousse encore? Il y a là un entraînement dangereux, non pas seulement pour le corps, mais pour le cerveau, qui donne plus qu'il ne peut et ne doit donner à cet âge.

Blaise Pascal qui, à douze ans, avec des barres et des ronds, inventa les mathématiques, qui, à seize ans, fit le plus savant traité de coniques qu'on eût jamais vu, qui, à vingt-trois ans, démontrait la pesanteur de l'air, cet homme qu'on a appelé un *effrayant génie*, mourut jeune, très jeune, à trente-neuf ans. Il s'était pressé d'altérer sa santé par des excès de travail destructeur de l'esprit, qui étaient hors de proportion avec sa faible santé, et il eut une vie aussi malheureuse que courte.

Le médecin et les premiers maîtres d'un enfant peuvent, mieux que les parents, prévoir de quels efforts intellectuels le jeune écolier sera capable. Il serait utile de prendre leur avis avant d'engager des adolescents dans une carrière pour laquelle ils n'ont pas les forces physiques ou les aptitudes. L'esprit et le corps sont, en somme, deux camarades mariés pour la vie, plus inséparables que les jumeaux Siamois, qui doivent se prêter une réciproque et mutuelle assistance; au lieu de cela, on s'habitue à les regarder comme deux ennemis irréciliables, toujours en train de se quereller et de se faire du tort l'un à l'autre; or, comme l'un a le gouvernement quoi qu'il en soit, il reste forcément le maître, mais il subit, en fin de compte, les conséquences de la tyrannie à laquelle il soumet son compagnon.

Oui, mon corps est moi-même et j'en veux prendre soin. Guenille si l'on veut, ma guenille m'est chère.

Il y avait autrefois beaucoup de jeunes gens forts, frais, qui attendaient tranquillement leur tour pour entrer dans les luttes de la vie; il y a, aujourd'hui, beaucoup de petits vieux fatigués, débiles, qui se pressent pour arriver vite, et quelques-uns d'entre eux n'obtiennent les places ou les succès qu'en épuisant leurs forces pour toujours. C'est le travail hâtif, le travail exagéré, travail souvent infécond, qui use ainsi non seulement le cerveau qui le produit, mais le corps, les muscles, les organes, la

santé tout entière qui en sont tributaires. L'homme dégénère, et le travail intensif y est pour une grande part, car la pure et belle flamme de l'intelligence ne saurait brûler sans consumer ! Oui, elle consume, tout immatérielle qu'elle soit, et elle use, à la longue, la lampe d'où part la lumière. L'équilibre entre les dépenses et les recettes n'étant plus possible dès qu'il y a excès, il en résulte la faillite du cerveau.

Van Amburg domptait les bêtes féroces en les énervant. C'est là aussi ce que nous obtenons souvent par le genre d'études auquel nous soumettons nos lycéens, surtout ceux qui se destinent aux grandes écoles ou aux emplois obtenus par voie de concours.

**On doit traiter chaque sujet selon ses aptitudes, et non d'après une règle unique.** — On ne peut pas plus traiter tous les esprits de la même façon, les soumettre au même programme, qu'on ne peut soumettre tous les jeunes gens à la même hygiène. Pour tel enfant, nous l'avons vu, il faut la méthode de l'endurcissement, pour tel autre il faut des précautions, pour tel autre, enfin, il faut un peu d'endurcissement et beaucoup de précautions. L'éducation n'est pas un manteau de guérite qui se jette sur toutes les épaules. Qui ne sait que, comme les adolescents n'ont pas les mêmes forces physiques, tous n'ont pas, non plus, les mêmes aptitudes ?

L'éducation physique, comme l'éducation intel-

lectuelle, doit s'appliquer aux qualités, aux dons naturels pour les développer. Mais aussi elle doit, pour faire un homme complet, développer tous les germes, de façon à ne pas obtenir seulement l'homme physique, mais l'homme moral, l'homme intellectuel. Il faut partout de la culture, et j'ajoute une culture parallèle, harmonique et hygiénique.

Il y aurait, me semble-t-il, un moyen d'instruire les jeunes gens sans user inutilement leur cerveau, ce serait de consulter, d'étudier leur goût et leurs aptitudes, au lieu de dire : mon fils sera médecin, avocat, ingénieur, militaire, industriel, et de les diriger dans ce qu'ils préfèrent. Voyez quel attrait pour le travail quand on fait justement ce qu'on aime ! S'il s'agit de l'estomac, ce qui plaît nourrit, suivant l'ancien adage ; pourquoi ne pas dire ce qui plaît à l'esprit est le plus aisément assimilé par lui ? En fait, rien n'est plus vrai ; car, enfin, on veut bien diminuer, dans les lycées et collèges, les heures de travail intellectuel, mais à quoi ceci servira-t-il si on ne touche pas aux programmes des examens, et si on élève toujours le niveau des concours ? Le baccalauréat est là qui presse, l'École polytechnique n'attend pas, et malheur à celui qui, si bien préparé qu'il soit, dépasse la limite d'âge, et perd ainsi sa vocation au moment de toucher au port ! Les deux réformes doivent aller ensemble. Il en est une autre qui doit les accompagner, c'est celle que l'on commence déjà à appliquer : augmenter les récréations, les exercices physiques, et

donner à ceux-ci une valeur qui compte dans les examens et les concours.

**Règle américaine « des trois huit ».** — Il n'y a rien à dire à la règle américaine, qui partage en trois parties égales la journée des écoliers :

Huit heures de travail intellectuel;

Huit heures de travail ou exercice corporel;

Huit heures de repos complet ou de sommeil.

C'est là de l'équité, semble-t-il, de faire une part égale aux travaux de l'intelligence et aux exercices du corps, et de donner à tous les deux un repos égal, sans compter que bien que la chose semble paradoxale, le travail du corps repose de celui de l'esprit, et celui-ci ne nuit à celui-là que s'il est excessif.

**A quoi revient le problème scolaire.** — En somme, le problème scolaire peut se résumer en ceci : arriver à faire acquérir le plus de connaissances utiles avec le moins de préjudice possible au cerveau; développer parallèlement l'esprit et le corps, et demander à chaque intelligence ce qu'elle peut donner, tout ce qu'elle peut donner, rien de plus.

Nous avons tous connu des jeunes gens qui eussent bien réussi dans telle ou telle carrière vers laquelle les portaient leurs goûts, et que leurs aptitudes leur auraient permis de suivre, qui ont échoué à la porte de l'École polytechnique, après avoir fourbu leur cerveau par des efforts destructeurs, ou qui sont devenus officiers quand ils avaient désiré être ingénieurs.

Il est très important de ne pas dissiper, dans la jeunesse, ses facultés intellectuelles, car il est de règle, dans la nature, que si on détruit la fleur on perd le fruit. Il ne faut pas sacrifier l'avenir en voulant soi-disant penser à l'avenir. Mirabeau qui, soit par le travail intellectuel, soit surtout par les excès auxquels le poussaient ses passions fougueuses, a brisé et gaspillé sa vie, a pu écrire, dans un moment de sage et tardive réflexion : « Mes premières années, comme des ancêtres prodigues, ont déshérité les dernières. Si je ne compte pas cela au rang de mes remords, je le mets au premier rang de mes repentirs ; car, pour tout faire, et surtout le bien, la santé est le premier des outils : il est bien difficile de conserver une âme saine dans un corps cacochyme. »

**Opinion d'un auteur moderne.** — M. Édouard Petit, qui vient d'écrire un ouvrage précédé d'une préface de M. J. Simon, intitulé *A l'entour de l'école*, veut un enseignement qui rende les jeunes gens plus pratiques, tout en les rendant plus instruits. « Les jeunes gens de l'avenir, dit-il, auront besoin d'être robustes, audacieux et calmes à la fois, très oseurs et très réfléchis : se préoccupe-t-on de cultiver en leurs corps et en leurs âmes les qualités qu'exigent les nécessités de l'heure présente ? L'idéal gréco-latin, où ils tendent en majorité, n'est bon qu'à une minorité de délicats, qu'à une élite intellectuelle, aux écrivains, aux orateurs, aux penseurs de demain. »

M. E. Petit ne veut pas que deux cent mille adolescents persistent à user et à perdre leurs forces, pour que l'un d'eux monte subitement à la gloire. « Notre état-major est brillant ; le gros de l'armée est épuisé par des travaux dont il ne peut supporter les fatigues, » dit-il. Si, comme le veut cet auteur distingué, on supprime le grec et le latin des études de ceux qui n'en ont que faire, on aura déjà bien allégé leur programme, et diminué pour eux les chances de surmenage intellectuel.

---

## CHAPITRE VII

### LA CONTRAINTE SCOLAIRE

« Le repos est comme l'assaisonnement du travail. »

(PLUTARQUE.)

**Il faut abolir la contrainte scolaire.** — « Je ne veux pas qu'on emprisonne ce garçon, je ne veux pas qu'on l'abandonne à la cholere et humeur melancholique d'un furieux maistre d'eschole, je ne veux pas corrompre son esprit et le tenir à la gehenne et au travail, à la mode des aultres, quatorze ou quinze heures par jour comme un porte-faix. » Nous ne le voudrions pas non plus, car, depuis Montaigne, excepté peut-être pour le « furieux maistre d'eschole » dont les jeunes gens n'ont plus peur, les choses n'avaient guère changé jusqu'à ces derniers temps. A présent qu'on est entré dans la voie du progrès, ce n'est pas le moment de s'arrêter, et ce n'est pas l'hygiéniste qui cessera de réclamer l'élargissement des prisonniers scolaires, et l'abolition de la contrainte corporelle, quelque reconnaissant qu'il soit du commencement de satisfaction qu'il a reçu en acomple.

La contrainte scolaire, disais-je dans la *Seconde*

*enfance* <sup>(1)</sup>, qui cloue un enfant pendant dix ou onze heures par jour entre une table et un banc, si elle n'est pas autant ressentie par nos garçons forts, est une épreuve pour les sujets débiles. Il y a là un danger permanent pour tous, en attendant une loi Roussel qui les protège.

« Le collège, disait M. de Laprade, impose aux enfants, pendant les années les plus essentielles au développement physique, une immobilité de onze heures par jour entre un banc et une table, onze heures présumées d'attention et de travail d'esprit. Les élèves externes sont soumis au même supplice, astreints qu'ils sont à faire les mêmes devoirs, à griffonner la même quantité de papier. Réduisez de moitié cette tâche monstrueuse, gardez à l'étude cinq ou six heures. L'âge mûr bien réglé n'en comporte pas davantage. Rendez à la vie du corps et du cœur ces cinq heures soustraites au fonctionnement mécanique du cerveau; donnez-les à la gymnastique, à la promenade, au grand air... »

Il est admis, en effet, par tous les universitaires et les médecins, et aussi par les parents qui y ont passé, que, sous l'influence de l'internat, les jeunes gens s'étiolent, comme les plantes qui sont privées du grand air et du soleil. Croit-on donc que l'esprit soit tellement séparé du corps par sa nature et ses besoins, qu'il puisse se développer d'autant plus que l'autre se développera moins, et voit-on le joli

(1) La *Seconde enfance*, p. 203.

monstre qu'on obtiendrait en produisant des esprits éminents dans des corps sans force? Je ne crois pas qu'un esprit libre, intelligent, ou si vous voulez, un de ces génies tellement rares qu'on n'en trouve plus, serait mal à son aise dans un corps sans cesse soumis à une contrainte forcée.

**Une circulaire ministérielle.** — La circulaire que M. Faye adressait aux recteurs, à la veille de quitter le ministère de l'Instruction publique, était l'annonce d'une réforme qui ne peut manquer ni tarder de s'accomplir, car elle est réclamée par tout le monde. Il s'agit, dans cette circulaire, d'une consultation entre docteurs... de l'Université. Quels sont les perfectionnements à introduire dans le régime intérieur et la vie domestique des lycées et collèges? N'y aurait-il pas lieu à une répartition des heures de classe et d'étude, laissant un peu plus de place aux exercices « qui reposent de l'effort intellectuel et le rendent plus fécond ». Comment arriver à ce que l'éducation du corps soit pratiquée et estimée chez nous autant qu'il convient?

L'Université est d'accord avec les hygiénistes sur ces deux points : 1° que les longues études qui suivent ou précèdent les longues heures de classe amènent la décadence des études, loin de conduire au succès; 2° que le succès et l'insuccès lui-même coûtent le dépérissement du corps, la déchéance à la fois des muscles et du cerveau.

M. Édouard Petit, que j'ai déjà cité, dit qu'on craint d'innover, parce qu'on redoute des essais

trop vastes, et il propose de procéder par tentatives soigneusement limitées. « Il y a maintenant, dit-il, autour de Paris, deux ou trois lycées d'internes, qui sont admirablement placés pour devenir des champs d'expérience. Que n'essaye-t-on d'y introduire des modifications? Lakanal, situé près le parc de Sceaux; Vanves, entouré de ses magnifiques jardins; Janson de Sailly, voisin du bois, ne devraient-ils pas tenter une expérience qui, de proche en proche, trouverait des imitateurs? Partout l'on ne pourra adopter les mêmes mesures; mais est-il besoin que tous les lycées et les collèges de France et de Navarre soient emprisonnés dans la même uniformité? La discipline en Algérie doit être autre qu'en Flandre, ou bien qu'en Bretagne; autres sont les mœurs et les climats. »

**Il faut des bâtiments scolaires hygiéniques** (1). — Il faut plus d'air pour le poumon qui se meurt faute de ce *pabulum vitæ*, dont j'ai montré qu'il ne fallait pas être parcimonieux pour nos adolescents; qu'on leur donne donc des bâtiments qui ne soient pas des chefs-d'œuvre de l'art architectural, mais qui soient bien situés — en pleine campagne quand cela se pourra; bien exposés, où la lumière aussi bien que l'air pénètrent librement par de grandes fenêtres, dans de vastes salles bien propres, exemptes d'humidité, convenablement chauffées en hiver, bien ventilées en été, et parfaitement

(1) Voyez Collineau, *L'hygiène à l'école*, 1888, 1 vol. in-16 de la Bibliothèque scientifique contemporaine.

aménagées pour recevoir un nombre convenable d'élèves. Ces fenêtres, qu'on les ouvre pendant que la salle est vide, et que les jeunes gens se promènent, que dis-je ? se promènent : c'est vieux cela aussi : les jeunes gens doivent jouer en récréation, ils doivent courir, sauter et jouer aux barres, comme ils le faisaient au petit collège. Il faut des cours spacieuses, voire même des jardins ou des parcs, quand le prix du terrain et sa situation le permettent, ainsi que des préaux couverts pour les jours de pluie. N'avons-nous pas vu des établissements scolaires où, sous prétexte de mauvais temps, les élèves restaient dans les salles d'étude. D'ailleurs, habitué à la sédentarité, on s'y fait comme à tout, et nous avons souvent vu des jeunes gens aimer mieux passer leurs heures de récréation devant leur pupitre que dans la cour ou à la promenade.

**Quelques inconvénients de la claustration scolaire.** — Voulez-vous connaître les plus fréquents inconvénients de ce que le D<sup>r</sup> Peter appelle la *claustration scolaire*, et que j'ai nommé ici la *contrainte corporelle* ? C'est d'abord le manque d'air avec toutes ses conséquences, dont la plus directe est l'anémie ; je n'y insiste pas, ayant indiqué ce remède au chapitre II.

Mais s'il faut de l'air pour le poumon des collégiens, il faut de l'exercice pour leurs muscles. « Les enfants, a dit Rousseau, sont toujours en mouvement ; le repos et la réflexion sont l'aversion de

leur âge; une vie appliquée et sédentaire les empêche de croître et de profiter; leur esprit et leur corps ne peuvent supporter la contrainte. Sans cesse enfermés dans une chambre avec des livres, ils perdent toute leur vigueur; ils deviennent délicats, faibles, malsains, plutôt hébétés que raisonnables; et l'âme se sent toute la vie du dépérissement du corps. » J'insiste ailleurs sur la nécessité de l'exercice des muscles, en traitant cette question; je n'y reviens pas, si ce n'est pour signaler encore une conséquence de la sédentarité excessive, la déviation de la taille. Certes, ces déviations sont souvent favorisées par l'hérédité et par une mauvaise direction de la première ou de la seconde enfance; mais il n'est pas douteux que la contrainte qu'impose la surveillance, pendant de trop longues heures de classe ou d'étude, ne conspire avec toutes les autres causes, pour produire les déviations dont la plus commune est ce que nous appelons communément le *dos rond*.

Les yeux, constamment appliqués sur les cahiers ou les livres, dans les conditions défectueuses qui président à l'éducation, ne manquent pas de souffrir, et n'est-il pas remarquable que le nombre des myopes croît avec les progrès que fait l'instruction? En Allemagne, où il est de mode à présent de prendre modèle pour tout, il y a 50 p. 100 de myopes dans la jeunesse des écoles; nous n'en avons encore pas autant, mais cela viendra.

L'estomac souffre au collège comme les muscles

de la contrainte, aussi voyons-nous des adolescents arrêtés dans leurs études par des dyspepsies qui, en même temps qu'elles empêchent le corps de se nourrir, rendent les sujets nerveux, irritables, grincheux et les préparent mal à la vie commune.

Et si je parle du *système nerveux*, oh! alors c'est bien autre chose! La cervelle aux travaux forcés, les nerfs sans cesse contraints, le corps au repos alors qu'il aurait besoin de se détendre, amènent des désordres véritables qui souvent, hélas! sont favorisés encore par les habitudes funestes d'un vice qui conduit à la débauche du jeune âge : qu'on ne l'oublie pas, ce sont les longues heures d'inaction, le manque d'entraînement à des exercices du corps où son énergie se dépense et se renouvelle qui poussent les internes de tout âge à cette excitation factice et dangereuse des sens.

Le remède à tous les maux est facile à trouver, car il est indiqué par la cause même qui leur donne naissance. Les cerveaux tendus et surexcités par le travail intellectuel à outrance trouveront une détente dans l'exercice au grand air, et quel est celui qui sera à quinze ans indifférent non à la promenade sans objet sur une route poussiéreuse

.... Deux à deux

Comme s'en vont les vers classiques et les bœufs,

dont on sentira la peine sans en éprouver le plaisir et en retirer le bien, mais à la promenade en

pleine campagne au grand air. C'est là, soyons-en assurés, que la névrose et l'anémie se dissiperont mieux qu'à l'infirmerie <sup>(1)</sup>.

<sup>(1)</sup> Voyez André Laurie, *La vie de collège en Angleterre*.

---

## CHAPITRE VIII

### EDUCATION DES MUSCLES

« Il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l'âme; un bon serviteur doit être robuste. »

(J.-J. ROUSSEAU.)

**Hercule et Apollon.** — Quand on compare l'Hercule Farnèse à l'Apollon du Belvédère on est frappé du contraste qui existe entre ces deux types que l'artiste a voulu réaliser dans le marbre immortalisé par son génie et respecté par trente siècles. Dans la masse colossale de l'un, on est frappé du relief énorme de chaque muscle autant que du développement des membres et du corps tout entier; dans les gracieux contours de l'autre, on admire l'harmonie de l'ensemble, la beauté des formes et des membres qui sont fins sans être grêles : les deux types consacrent les deux grands résultats que l'on doit se proposer dans l'éducation des muscles chez les adolescents. On doit les développer d'après le type irréalisable de l'Hercule Farnèse et leur conserver l'harmonie de proportions de l'Apollon du Belvédère. En d'autres termes on doit s'efforcer de les rendre forts et bien faits,

c'est-à-dire développer en eux tout à la fois la vigueur et l'harmonie des formes et des proportions naturelles du corps humain. Il faut en outre développer chez eux l'adresse et l'agilité pour leur apprendre à tirer de leurs forces le parti le plus profitable. Nous verrons comment en poursuivant ce quadruple but on arrive à développer la santé générale et que tous ces résultats s'obtiennent par un seul et même moyen : l'exercice.

**De l'exercice** (1). — L'exercice est pour le corps un besoin, et tout l'art de l'hygiène dans l'éducation des adolescents consiste à le diriger en vue du bon et complet développement des muscles, c'est-à-dire des parties actives de notre corps sur lesquelles nous avons prise. Ce besoin, l'enfant le satisfait comme l'homme, et s'il en est empêché il en souffre réellement, car, comme tous les besoins celui-ci devient de moins en moins impérieux, par l'habitude à laquelle on le soumet de ne point le satisfaire, et alors c'est le corps qui en dépend. Beaucoup de jeunes gens ne l'ont plus; c'est au point qu'il faut les stimuler aux exercices physiques et au jeu comme il faut en pousser d'autres au travail intellectuel quand ils en ont perdu le goût. On a accoutumé le bébé à rester immobile au maillot, l'enfant à l'école, l'adolescent au collège et ce repos forcé devient une habitude à la-

(1) Voyez Couvreur, *Les exercices du corps*, le développement de la force et de l'adresse. 1881, 1 vol. in-16 de la Bibliothèque scientifique contemporaine.

quelle on se fait. Pellisson s'était si bien accoutumé à sa prison qu'il n'en voulait plus sortir, et qui ne sait que les jeunes filles serrées et immobilisées dans leur corset ne peuvent plus s'en passer ? D'où cela vient-il ? De ce que les muscles soumis à une immobilité prolongée deviennent paresseux, inactifs, et même inaptes au travail auquel ils étaient primitivement destinés. Il est au contraire bien connu que les mêmes muscles s'accroissent par l'exercice et que si cet exercice est dirigé convenablement il pourra leur rendre les plus grands services. Mis au repos les muscles diminuent, car la nature est économe et s'empresse de supprimer ce qui n'a pas d'emploi, elle ne veut pas nourrir à rien faire ces trois ou quatre cents serviteurs qui sont destinés à l'action et qui deviendraient volontiers paresseux si la volonté n'intervenait pas pour les mettre en mouvement.

Quand un muscle se contracte pour le mouvement, il se gonfle, rougit, s'échauffe, chasse dans sa contraction le sang qu'il contient et fait ainsi appel à du sang nouveau qui lui apporte une nouvelle source de vigueur, car chaque portion de muscle, chaque fibre est un poumon en miniature qui vit et consomme l'oxygène que le sang lui apporte. Il s'effectue dans son intérieur un échange d'éléments usés, de déchets si vous voulez pour des éléments nouveaux. On comprend que si ceci se passe dans chaque fibrille et se renouvelle souvent il ne pourra qu'y avoir prospérité pour toutes les

parties ainsi nourries et bien entretenues, de sorte que les muscles grossiront.

D'autre part, la santé générale y gagnera tout ce que gagneront les muscles, et l'être moral lui-même aura plus de vigueur et plus de force : la circulation du sang se fera mieux, la digestion sera convenablement accélérée et les nerfs eux-mêmes seront plus calmes qu'ils ne le sont de nos jours chez tant d'anémiques et de détraqués.

**Utilité de l'exercice pour le poumon.** — Le poumon sera de tous les organes celui qui profitera le plus de l'exercice des muscles, car la respiration étant accélérée par l'effort, la poitrine se développera, et si, comme le dit le D<sup>r</sup> Lagrange la *fonction fait l'organe...* le poumon croîtra dans la mesure du travail qu'il accomplira. De plus sa résistance est accrue et on a ainsi le meilleur préservatif de la phtisie pulmonaire.

**L'exercice rend les jeunes gens forts.** — Le premier résultat de l'exercice non plus d'un muscle ou de quelques-uns, mais de tous, sera de rendre les jeunes gens plus *forts*. Le D<sup>r</sup> Lagrange que j'ai cité et dont l'ouvrage très remarquable a été couronné par l'Institut <sup>(1)</sup> fait remarquer que les faibles forment la majorité de notre génération actuelle. Rien n'est plus vrai et il faut que nous nous rendions à l'évidence, quelque pénible que cela nous paraisse. Il y a quelques années

(1) D<sup>r</sup> Lagrange, *L'hygiène de l'exercice chez les enfants et les jeunes gens*.

le Dr de Vauréal (1) a publié un petit livre écrit avec beaucoup de verve et de conviction dans lequel il montre que la force effective d'une armée est moins dans le nombre que dans la valeur corporelle, et il conclut que l'exercice doit rendre à nos soldats la valeur et l'énergie qu'ils ont perdues.

Par l'exercice on développera chez les jeunes gens tour à tour le *poignet*, le *jarret*, les *reins*. Les muscles du bras et de la main convenablement exercés arrivent à transformer la main en une pince énergique ou en un puissant marteau. Le célèbre Milon de Crotone qui pouvait assommer un bœuf d'un coup de poing pouvait tenir dans la main une grenade mûre sans l'écraser, tandis qu'un adversaire essayait de lui écarter les doigts; tel autre pouvait arrêter un char lancé à toute vitesse ou, comme Samson, d'un coup d'épaule renverser les colonnes d'un temple ou emporter sur son dos les portes de la ville : ce sont là des exemples qui ne trouvent plus que de pâles imitateurs.

Je pressens une objection. Vous voulez donc, dira-t-on, faire de nos jeunes gens des hercules et pour cela vous leur prendrez le temps qui leur manquera pour atteindre le baccalauréat, qui n'attend pas, ou les écoles dont la limite d'âge n'admettra pas l'excuse des moments passés au gymnase? Non, nous ne voulons pas faire de nos enfants

(1) Dr de Vauréal, *De l'aguerrissement des armées*.

des hercules, non, nous ne voulons pas ressusciter l'athlète, dont le cirque olympique n'est plus que la baraque des foires. Ce héros, qui était de son temps, n'a plus que des succès de barrière, il est remplacé par l'homme pensant qui n'a pas de muscles, lui, et qui ferait une pauvre figure devant l'autre. L'âge des muscles a fait place à l'âge du cerveau.

L'esprit humain, disait Luther, est comme un paysan ivre sur un cheval : quand on le relève d'un côté, il tombe de l'autre. Après avoir tout fait pour le corps, à présent on sacrifie tout pour l'intelligence, et on crée ainsi deux types tellement différents, que en les comparant, on se demande si ce sont deux êtres de la même espèce. Pourquoi ne pas développer parallèlement ces deux parties de notre individu qui, en fin de compte, ne peuvent pas marcher l'une sans l'autre, pas plus que deux chevaux attelés au même char ne sauraient le tirer dans deux directions opposées.

C'est ce développement égal, ce sont des soins équitables que nous demandons pour le corps et pour l'esprit. Nous ne voulons pas qu'un nouveau Diogène puisse nous dire encore que « si le corps appelait l'âme en justice, il l'aurait bientôt convaincue de mauvaise administration. »

Les *forts en thème*, qui auraient le plus besoin des exercices physiques, les abandonnent dédaigneusement aux *cancres* qui ont souvent, eux, plus de dispositions pour le trapèze que pour le dis-

cours latin ; aussi, pour être les plus brillants aux examens et aux concours, ils n'en sont pas moins des êtres à part sans force physique, qui seraient incapables de porter un secours efficace à un camarade en danger.

La force musculaire qui s'acquiert dépend surtout du développement des muscles, c'est entendu, mais elle dépend aussi de la force nerveuse qui les fait agir. Ne connaissons-nous pas des colosses sans énergie et au contraire des sujets relativement grêles qui obtiennent de leurs muscles des efforts surprenants ? On dit de ceux-ci qu'ils ont du nerf.

**L'exercice rendra nos jeunes gens « bien faits ».** — Si nos jeunes gens doivent être *forts*, il faut aussi qu'ils soient *bien faits*, c'est-à-dire développés convenablement de manière à ce que le corps conserve sa grâce et son élégance naturelles. Supposez un sujet dont un côté du corps ou un membre serait développé plus que son congénère, vous auriez un être difforme. — Combien n'en connaissons-nous pas qui ont le dos rond, une épaule plus haute ou plus développée que l'autre, etc. ? — Ce sont des sujets qui n'ont pas eu de direction dans leur développement. Comme l'a dit Barthélemy :

Redressons cette race informe, abâtardie,  
Ce peuple d'avortons qu'attend l'orthopédie.

C'est ce qui arrive quand, par la profession ou des attitudes vicieuses, le squelette obéissant à des tractions inégales cède et se déforme. J'ai souvent été

frappé de la transformation éprouvée en quelques semaines, par les jeunes recrues qui quittent leurs travaux grossiers des champs, pour aller subir l'entraînement de l'exercice militaire. Leurs travaux les ont courbés vers la terre, l'exercice les redresse, l'alignement s'établit avec les chefs de file et bientôt ce jeune soldat naguère massif, maladroit, « empoté », se débrouille, s'assouplit et se confond si bien avec ses camarades, qu'il finit par faire oublier son origine. Croyez-vous que sa force ait diminué ? bien au contraire : elle a reçu une direction qui la double.

**Agilité et adresse.** — Le même soldat qui prend « une meilleure tournure » devient en même temps *agile* sans rien perdre de ses forces physiques. Il en sera ainsi de nos lycéens qui, grâce à la *ligue pour l'éducation physique*, vont, comme dans l'antiquité, passionner les foules, si en effet le goût de la course, du saut, et des jeux athlétiques revient à notre jeunesse.

L'*adresse* ou la précision musculaire est un autre côté de l'éducation physique des muscles, qui a bien son prix. Chez l'ouvrier adroit, les muscles semblent concourir intelligemment au travail de la pensée, tant ils la suivent avec précision et rapidité. Ne pouvons-nous pas espérer obtenir de nos jeunes lycéens, par un entraînement bien dirigé, un peu de cette dextérité que nous admirons chez certains ouvriers ? S'il le faut, apprenons-leur un métier comme le voulaient Locke et J.-J. Rous-

seau : la menuiserie, le tour, l'imprimerie, la reliure, etc., pour la maison ; le jardinage pour le dehors. Et enfin, leurs jeux ne contiennent-ils pas un programme plein d'attrait, qui leur fournit à bon compte le moyen de devenir adroits et agiles ?

**Des jeux comme moyens gymnastiques.** — Ainsi compris les *jeux* rentrent dans le cadre de la *gymnastique*, qui ne sera plus ce qu'elle a été en général au collège jusqu'à ce jour, je veux dire un devoir ou une corvée ennuyeuse que chacun cherchait à éluder, mais un plaisir où chacun voudra être le premier. Il n'y a pas encore bien longtemps une « bonne mère » vint me demander un certificat attestant que son fils était trop faible pour prendre part aux leçons de gymnastique. « Mais, Madame, lui dis-je, je vous certifie au contraire que votre fils a besoin de faire de l'exercice plus que d'autres, justement parce qu'il doit fortifier ses muscles, encouragez-le comme moi à n'en pas manquer une seule séance. » Ce qu'il fit à son grand avantage d'ailleurs. C'est avec satisfaction qu'on voit le goût de la gymnastique renaître partout où la discipline perd son vieux cachet de rigidité, il n'est que temps. A Paris, l'École Monge, l'École Alsacienne et le Lycée Janson de Sailly, où la discipline devient paternelle et hygiénique, les jeunes gens qui ne sont plus contraints, tout en travaillant autant qu'ailleurs, sont ceux qui ont obtenu les plus brillants succès aux concours du Lendit de 1889 et de 1890.

**Gymnastique naturelle et gymnastique artificielle.** — Faut-il la gymnastique *naturelle* ou la gymnastique *artificielle*? faut-il la gymnastique simple, ou la gymnastique avec appareils? Nous n'hésitons pas à dire que, toutes choses égales d'ailleurs, il vaut mieux la gymnastique simple sans appareils, qui ne sera pas accusée de conduire au clownisme et qui servira à développer les muscles dont on a le plus besoin, à leur apprendre ce qu'ils devront faire toujours et non des *tours* de force dont on ne voit guère l'utilité pratique.

L'avantage de la gymnastique sans appareils, c'est qu'on peut en faire partout et que, en outre, on développe à la fois tous les muscles et non exclusivement un groupe d'entre eux. Si on la rend récréative en y ajoutant l'attrait, les jeunes gens la feront avec plaisir et avec entrain. Il faut donc chercher dans les jeux ceux qui développent la force, l'adresse, l'agilité des enfants et des jeunes gens; et si le jeu est « libre et surveillé » il remplira mieux le but que se propose une gymnastique hygiénique que le ne feraient un trapèze, des barres parallèles, une barre pour le rétablissement, ou un portique, des anneaux, des cordes, etc. Mais, dit-on, les enfants et les jeunes gens ne verront dans leurs jeux que l'attrait? Ils seront, en effet, dans leur rôle; et qu'importe si nous y trouvons le moyen de fortifier leur santé, de développer leurs muscles, de les rendre forts, adroits, agiles tout en reposant leur cerveau du surmenage auquel

beaucoup d'entre eux sont condamnés par la faute de programmes parfois encyclopédiques.

La meilleure méthode d'exercice sera celle qui s'inspirera de l'instinct des sujets auxquels elle s'adresse. Par exemple, l'enfant peut marcher, courir, sauter, lutter..., laissez-le faire, dirigez seulement sa marche, sa course, enseignez-lui à sauter et à lutter. A l'âge de l'adolescence, les sujets étant déjà plus forts et leurs muscles mieux développés, on peut leur demander quelque chose de plus, aussi les appareils pourront-ils intervenir avec profit pour développer particulièrement certains groupes de muscles à la condition que les exercices soient faits sous la direction d'un bon maître. Il est à désirer qu'on arrive à la restauration du « *magister ludorum* » des anciens, à ce maître de jeu que propose J. Simon <sup>(1)</sup>. « Un bon maître, dit l'éminent écrivain, ce n'est pas la même chose qu'un bon clown. Il importe peu que ce soit un habile coureur, qu'il puisse faire des sauts prodigieux en hauteur ou en largeur, et monter à une échelle avec une seule main. S'il est capable d'opérer ces merveilles, ce que nous lui demanderons avec instance, c'est d'en épargner la vue à nos enfants. Son vrai mérite doit être de connaître la structure du corps humain, de savoir proportionner la fatigue à la force, de se préoccuper de la santé et de la constitution de chacun de

(1) J. Simon, *La réforme de l'enseignement secondaire*

ses élèves en particulier, d'avoir un esprit inventif et de la bonne humeur pour rendre les leçons attrayantes. Il doit être un peu médecin lui-même, mais surtout être plein de déférence pour le médecin, et le consulter fréquemment soit sur l'ensemble des exercices, soit sur ce qui convient particulièrement à ceux de ses élèves dont la santé est chancelante. Qu'il soit attentif à ne pas pousser la fatigue jusqu'au point où elle cesse d'être un plaisir et devient une maladie. »

**Gymnastique attrayante.** — Les jeunes gens comme les enfants feront donc de la gymnastique attrayante; — les Anglais n'en ont pas d'autre. — Dès lors on devra les engager à choisir les jeux qui pourront le mieux répondre à leurs besoins.

**La lutte.** — Veut-on développer l'ensemble du corps et les masses musculaires dont on aimerait voir se dessiner les contours? qu'on laisse les adolescents se livrer à la lutte; n'est-ce pas là un des jeux auxquels leur instinct les pousse le plus? Eh bien, la lutte est le type de l'exercice de force et de développement du volume des muscles. C'est une erreur de croire que la lutte a un caractère grossier ou brutal, elle constitue au contraire un exercice plein de finesse que les « virtuoses » ont élevé à la hauteur d'un art. Dans la lutte tous les muscles du corps travaillent; le D<sup>r</sup> Lagrange s'étonne de l'abandon dans lequel est tombée la lutte et, « si l'on cherche, dit-il, quels motifs ont pu peser dans la balance contre l'adoption d'un exercice à la fois

hygiénique et d'une application si commode, on ne peut trouver que le dédain irréfléchi de l'homme du monde pour un exercice qui n'est pas *de bonne compagnie*. »

**De la course pour développer la poitrine.**

— Si on veut développer la poitrine, si on veut activer les fonctions du poumon, on n'aura qu'à recourir à une forme d'exercice instinctive chez l'enfant et chez l'adolescent : la course. La course comme tous les jeux d'agilité qui la comportent ne demande que de n'être pas excessive et elle reste le meilleur procédé gymnastique pour développer le poumon, mais elle a besoin de l'attrait du jeu. Les *barres* réalisent cet attrait dans la plus large mesure en offrant les péripéties émouvantes de la guerre où d'ailleurs le risque à courir n'est qu'une captivité d'un moment et au grand air. Legouvé se souvient, dit-il, avec émotion « de ces parties de barres du jeudi, qui commençaient à une heure pour ne finir qu'à la nuit, et où pendant six heures, la tête en feu, le corps en eau, la chemise ouverte, courant, criant, haletant, rageant, triomphant, je tombais le soir, à l'heure du souper, sur le banc du réfectoire, épuisé, moulu et ravi ! »

Les barres et tous les jeux chers aux adolescents développent tour à tour la force, l'adresse et l'agilité : Il suffit de nommer le cloche-pied, le saute-mouton, le colin-maillard, l'assaut de la lutte, le volant, le ballon, les billes, le croquet, la balle et

toutes ses variantes. M. de Saint-Clair, président de l'Union des sociétés françaises des sports athlétiques, a écrit un livre fort bien fait d'ailleurs <sup>(1)</sup>, dans lequel il donne les règles des anciens jeux tels que la *balle à la crosse ou gouret*, la *balle au camp* ou balle au bâton, le ballon ou foot ball, le *cricket*, les jeux de paume : balle au mur, longue paume, lawn-tennis, etc., qu'on est en train de ramener dans les mœurs de nos écoliers. Tous ces jeux et les exercices qu'ils comportent sont d'autant plus recommandables qu'ils ont lieu au grand air <sup>(2)</sup>.

Enfin, il y a tous les exercices de tir qui se résument dans un mot : atteindre un but, et qui offrent tout un programme aussi étendu que varié d'exercices à la fois utiles et agréables pour le développement des muscles et du *coup d'œil*.

**La chasse.** — En vacances la chasse offrira tous les attraits et tous les avantages de la course, et des exercices de tir. Legouvé répond à l'objection que la chasse endurecit le cœur de « cet âge sans pitié. » La chasse, dit-il, « endurecit les muscles, elle n'endurecit pas le cœur. Les chasseurs ne sont ni moins affectueux ni moins sensibles que les autres hommes. Tel Nemrod qui a abattu dans

(1) *Jeux et exercices en plein air.* — Voyez aussi LEBLOND et BOUVIER, *La gymnastique et les exercices physiques.* 1 vol. in-16.

(2) La corde, ce jeu d'agilité cher aux filles, ne doit pas être poussé à l'excès à cause des palpitations qu'il peut provoquer quand on se passionne aux doubles et triples tours. Les garçons lui préfèrent les jeux de boules qui ont sur le billard l'avantage de n'être praticables qu'en plein air.

la journée cinquante pièces de gibier, et revient les mains et les vêtements tout souillés de sang, ne serait pas capable de couper le cou au perdreau qu'il a tué, ce que fait sans hésitation notre cuisinière qui n'est pas pour cela plus cruelle. Pourquoi? Parce que pour l'un comme pour l'autre l'idée de meurtre disparaît dans l'idée de métier ou d'art. La cuisinière ne voit dans le perdreau qu'un rôti, comme le chasseur n'y voit qu'un trophée. L'une travaille, l'autre triomphe; ni l'un ni l'autre ne tuent. »

**De l'équitation.** — L'équitation est un des exercices les plus salutaires et une bonne école d'assouplissement; le poumon y gagne des inspirations plus vives, surtout si cet exercice se fait au grand air et non dans un manège fermé, les muscles travaillent et les adolescents ne peuvent qu'y trouver du profit.

Le vélocipède revient, il est même entré dans l'armée où il paraît rendre de grands services. L'hygiéniste y trouve, outre un moyen d'exercer les muscles, une gymnastique qui est utile pour porter le sang dans les membres inférieurs et ainsi remédier à la congestion de la tête et de la poitrine.

**De l'escrime.** — L'escrime qu'on a ces dernières années généralisée aux deux sexes est un excellent exercice d'assouplissement des membres et de dé-

(1) Legouvé, *Les Pères et les Enfants*, t. 1, p. 56.

veloppement des muscles. Mais il peut y avoir inconvénient à ne s'exercer que d'une main, car dans ce cas les muscles d'un bras se développent beaucoup plus que ceux de l'autre. Il faut donc exercer les deux côtés du corps alternativement et également. L'escrime est un exercice excellent, tout à la fois récréatif et salutaire. Tous les muscles, tous les ressorts du corps sont en jeu ; les jambes et les bras acquièrent une grande vigueur et une souplesse égales ; les reins, une merveilleuse élasticité ; les épaules se fortifient et s'effacent, la poitrine s'élargit, la respiration devient aisée ; la tête est noblement portée, la démarche libre et facile. L'escrime a de plus l'avantage d'exercer certaines facultés. L'attention doit toujours être tendue, le coup d'œil vif, la pensée prompte, la volonté déterminée, la décision rapide et entraînant une exécution instantanée, franche et hardie, mais il faut à ces qualités joindre la prudence et le jugement. Enfin l'escrime, comme l'équitation, est une préparation à la profession des armes, et, en donnant à l'homme de l'assurance et du sang-froid, elle le rend plus propre à défendre sa vie dans les circonstances périlleuses où elle peut se trouver.

**La danse.** — *La danse*, comme je l'ai dit à propos de la seconde enfance, tend de plus en plus à disparaître, bien que ce soit un des « arts académiques » ; elle n'est plus comme autrefois enseignée aux soldats. Si on la considère comme un

simple exercice musculaire, elle peut servir à donner de la souplesse et de la grâce surtout à la femme. Mais la danse dans les bals d'apparat et les soirées mondaines cesse d'être un exercice salutaire pour devenir un plaisir dangereux, car toujours il a lieu soit dans des pièces ouvertes à tous les courants d'air, soit dans des salles surchauffées et où l'air vicié par la foule fait plus de mal que l'exercice qu'on prétend y chercher ne saurait faire de bien.

**La natation.** — J'arrive à la natation, qui est peut-être le plus indispensable des arts gymnastiques et qui est le plus négligé. Il faut que tous nos adolescents qui vont aux bains de mer ou de rivière apprennent à nager. Le « Lendit » a donné un prix à cet exercice : ce sera un moyen de l'encourager.

La manœuvre de l'aviron que je place ici, à dessein, est un des meilleurs exercices que l'on puisse prescrire aux jeunes gens pour développer leur poitrine, leurs muscles et leur santé générale : les bras et les jambes, les reins et le corps tout entier interviennent dans des mouvements absolument conformes, à la destination des muscles de sorte que chaque partie travaille et travaille comme il faut surtout quand il a eu une initiation convenable.

---

## CHAPITRE IX

### LE LENDIT ET LA LIGUE NATIONALE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

*Patrius pro patria ludus.*

Le Lendit est le nom d'une ancienne fête de l'Université de Paris que les promoteurs de la ligue nationale de l'éducation physique ont ressuscité pour l'appliquer au grand concours de force et d'adresse qui a été institué il y a deux ans et qui vient d'avoir pour la seconde fois un plein succès. Le Lendit ou landit (de *indictum*, foire, *indicere*, indiquer) était une foire qui se tenait dans la plaine de Saint-Denis et à laquelle Charles le Chauve avait attaché certains privilèges. Elle avait lieu au commencement de juin et comme il s'y faisait un grand commerce de parchemins, elle était une fête pour les étudiants et la basoche qui se donnaient congé. On voyait alors le Parlement et l'Université se rendre à la foire en corps et à la file. Cette promenade et cette fête survécurent à la foire, et jusqu'à ce jour il y a sinon la promenade à la plaine de Saint-Denis, du moins le *monôme* dans

le Paris des lycéens candidats aux grandes écoles.

Voilà cette ancienne tradition du Lendit devenue la propriété de la Ligue qui en fera, que dis-je ? qui en a fait non une foire ou une fête inutile, mais un véritable concours athlétique qui durera deux semaines chaque année. Là on voit reconstitués les anciens jeux et exercices de plein air qui étaient au moyen âge si recherchés de notre race et qui contribuaient tant à son développement physique jusqu'au jour où ils ont disparu peu à peu pour céder le pas aux exercices du cerveau, au surmenage de l'esprit d'où il résulte un sérieux affaiblissement des muscles. Ces jeux, ces exercices, salutaires au premier chef sont pratiqués deux fois par semaine au Bois de Boulogne sur la pelouse de Madrid par les élèves de la Ligue, qui n'a pas voulu faire seulement de vaines théories. André Laurie <sup>(1)</sup>, qui a écrit *La vie de collège en Angleterre*, ouvrage plein d'attrait et de charme dans lequel il montre un réchappé de pension parisienne transformé dans un collège anglais tant au moral qu'au physique, André Laurie est le véritable promoteur de la ligue dans laquelle on trouve des hommes éminents tels que J. Simon, Pasteur, Berthelot, Marey, Alexandre Dumas, Ambroise Thomas, Michel Bréal, Henry Marion, Charles Garnier, Bartholdi, Zadoc Kahn, des recteurs d'académie, des directeurs ou provi-

(1) André Laurie est, comme Philippe Daryl, un pseudonyme qui en réalité veut dire Paschal Grousset, l'éminent secrétaire général de la Ligue.

seurs de lycées et collèges, des inspecteurs, des médecins, etc. (1).

(1) *Ligue nationale de l'éducation physique.*

Président d'honneur : M. Berthelot, sénateur, ancien ministre de l'instruction publique, membre de l'Académie des sciences et de l'Académie de médecine.

Président : M. le docteur Marey, professeur au Collège de France, membre de l'Académie des sciences et de l'Académie de médecine.

Vice-présidents : MM. Michel Bréal, de l'Institut; F. Buisson, directeur de l'enseignement primaire; Jean Macé, sénateur; amiral Peyron; Elie Rabier, directeur de l'enseignement secondaire; Léon Terrier, professeur de rhétorique au lycée Condorcet.

Secrétaire général, délégué de la Ligue : M. Paschal Grousset.

*Extrait des statuts :*

ARTICLE 1<sup>er</sup>. — Il est fondé à Paris, dans les départements français et dans les colonies françaises, une *Ligue nationale de l'éducation physique* ;

La Ligue a pour objet :

1<sup>o</sup> De développer gratuitement dans les écoles de tout ordre, la force et l'adresse de ceux qui devront un jour le service militaire au pays, la santé vigoureuse d'où dépend l'équilibre intellectuel et moral ;

2<sup>o</sup> A cet effet, d'élargir et de rehausser à sa dignité véritable la culture pédagogique du corps humain ;

3<sup>o</sup> D'introduire, dans les établissements d'instruction primaire, secondaire et supérieure, à côté des exercices méthodiques de la gymnastique classique, les jeux de plein air et les récréations actives qui en sont le complément nécessaire ;

4<sup>o</sup> D'intervenir auprès des pouvoirs publics, pour qu'un nombre d'heures suffisant soit consacré à ces exercices ou à ces jeux, dans la vie scolaire de tous les âges ;

5<sup>o</sup> D'étudier, de formuler et de faire connaître les moyens pratiques pouvant conduire à ces résultats ; de déterminer

La Ligue a pour devise :

Patrius pro patria ludus.

Elle rappelle sans cesse à ses membres, surtout à ceux qui s'occupent de la jeunesse, ce que l'un d'eux déclarait solennellement au nom de l'Université :

« La base naturelle d'une bonne éducation morale est une saine et virile éducation physique. »

C'est aussi ce que nous disons tous ; oui, tous les hommes un peu au courant des choses de l'hygiène nous savons, nous sentons, nous disons avec Montaigne : « Ce n'est pas un corps qu'on dresse, ce n'est pas une âme, c'est un homme. »

dans quelle mesure ils doivent être appliqués à l'éducation des jeunes filles ;

6° D'amener les communes à ouvrir pour l'usage de la population scolaire des terrains appropriés aux jeux et exercices publics, et à les pourvoir du matériel peu coûteux que comportent ces jeux et ces exercices ;

7° D'instituer tous les ans un grand concours de force et d'adresse entre les champions des écoles de France, désignés par voie de sélection régionale, et de constater ainsi périodiquement la condition physique des générations qui se succèdent.

ART. 2. — La Ligue nationale de l'éducation physique a son siège à Paris, 51, rue Vivienne.

ART. 3. — Pour en faire partie, il faut être Français, avoir adhéré aux statuts, avoir versé aux mains du trésorier la cotisation annuelle, qui est fixée à *trois francs*, et avoir été agréé par le Bureau. Les membres peuvent s'exonérer à perpétuité de la cotisation annuelle par le versement d'une somme de 100 francs. La responsabilité des membres est strictement limitée à leur cotisation personnelle.

Les prix des divers concours consistent en médailles d'or, de vermeil, d'argent, de bronze et en objets d'art, et au premier rang la *coupe du championnat* offerte à la Ligue en 1889 par M. Carnot, président de la République. Cette coupe, prix collectif et perpétuel, doit être remise en dépôt pour une année à l'établissement qui l'aura gagnée. Cet objet d'art est la reproduction d'un vase historique, de la fameuse coupe gallo-romaine d'Alise-Sainte-Reine qui est au musée de Saint-Germain. Cette coupe ne restera pas toujours dans le parloir du même lycée, mais ira d'un lycée à l'autre, sans doute comme les prix de concours généraux <sup>(1)</sup>.

« Je suis allé contempler la coupe, nous dit M. Édouard Petit. Elle est, cette coupe, d'un travail rare; c'est un bijou de prix, délicatement taillé et ciselé. D'ici deux cents ans, dans combien de mains passera-t-elle, cette coupe du championnat? Quelles lèvres la presseront le jour de la Saint-Charlemagne? Quelle sera sa destinée? Bien des collèges se la disputeront en des luttes homériques. Elle sera comme le prix d'honneur, qui capricieusement va de Condorcet à Louis-le-Grand et ne veut se fixer nulle part. Aujourd'hui, elle reluit dans sa fraîche et rayonnante nouveauté. Nos arrière-neveux l'admireront encore, la coupe de 1889, la coupe du centenaire, comme une relique vénérable et sacrée!... Ce n'est pas un mince hon-

(1) Édouard Petit, *A l'entour de l'école*.

neur pour Janson-de-Sailly de la détenir pour la première fois... » Cette année la coupe ne quittera pas le lycée Janson.

Les équipes de divers collèges et lycées de Paris ont joué des parties de gouret, crosse, barette (ballon au pied, *foot ball*) et thèque en présence d'une foule sympathique et des membres les plus actifs de la Ligue nationale de l'éducation physique. Il y a eu des prix de marche, d'escrime, de bicyclette, d'aviron, d'équitation, de natation, de saut, de tir, de boxe, de courses à pied. Les spectateurs ont emporté la satisfaction de voir les résultats déjà acquis par ces exercices en plein air.

Comme premier résultat il y a celui-ci : c'est que en 1889 il y avait eu 439 concurrents, et cette année 1890 il y en a eu 3 736, provenant des lycées de Paris ou de la province (1).

(1) Voici quel était le programme du Lendit de 1890 : 1° une série de concours de force et d'adresse échelonnés sur onze jours, du 29 mai au 8 juin, *escrime, bicyclette, marche, course à pied, aviron, natation, équitation, saut, tir, boxe française*; 2° trois fêtes organisées par la Ligue, comme les concours, avec le patronage du président de la République, du ministre de l'instruction publique, de la municipalité de Paris, et sous la présidence d'honneur du vice-recteur de l'académie.

Sont seuls admis aux divers concours du Lendit les candidats âgés de quinze ans au moins, élèves des lycées, collèges, écoles ou facultés de France, régulièrement inscrits au secrétariat de la Ligue.

Chaque concours donne lieu :

1° A un classement distinct; 2° à un pointage en vue du Championnat des écoles.

Allez voir ces exercices qui se font non dans une salle de gymnase fermée, mais en plein air, à Pa-

Deux médailles et un accessit sont attribués à chaque concours.

Deux médailles d'honneur et la coupe du président de la République sont attribués au championnat.

Le championnat se gagne comme suit :

A la suite de chaque concours, le lauréat classé avec le numéro 1 reçoit *neuf* points, le numéro 2 *six* points et le numéro 3 *trois* points. Chacune des épreuves comporte les mêmes coefficients. Le lauréat qui a obtenu le plus grand nombre de points à l'issue du concours est proclamé *Champion des écoles* et reçoit, à titre de prix individuel, une des médailles d'honneur. Le lycée, collège, école ou faculté qui a obtenu le plus grand nombre de points reçoit en dépôt, pour un an, à titre de grand prix d'honneur collectif, la Coupe du Centenaire offerte par M. le président de la République, et, à titre définitif, la grande médaille d'honneur de la Ligue.

Les prix seront proclamés et décernés le dimanche 8 juin, en séance publique, à l'issue de la Fête des jeux scolaires du bois de Boulogne, sur la pelouse de Madrid.

Comme on l'a dit plus haut, le nombre des candidats s'est trouvé tel, cette année, qu'il est devenu nécessaire de procéder à une sélection préliminaire. A la suite d'une conférence tenue par le délégué de la Ligue avec les délégués des lycées, collèges, écoles et facultés, il a été convenu que le nombre des représentants envoyés aux concours par chaque établissement serait limité comme suit :

1<sup>o</sup> Deux séries d'âge : *a.* candidats âgés de quinze et seize ans ; *b.* candidats âgés de dix-sept ans et au-dessus ;

2<sup>o</sup> *Trois* représentants par établissement et par série d'âge pour les épreuves d'escrime, d'équitation, de natation-vitesse, de natation-fond ; *cinq* représentants par établissement pour l'épreuve de marche (distance pour âge) ; *trois* représentants par établissement pour chaque épreuve de course à pied, 100 mètres, 400 mètres, 1,000 mètres, 2,000 mètres, distance pour âge ; *dix* représentants par établissement pour le rallie-payer et l'aviron.

ris, en plein bois de Boulogne, comme c'était indiqué, vous n'y perdrez rien vous-même puisque vous respirerez le grand air pendant quelques heures et vous serez satisfaits de voir comment les jeunes poitrines s'élargissent, comment les biceps se gonflent, comment le jarret se développe, comment les reins se fortifient, comment tous les muscles du corps et le corps lui-même se développent par ces exercices salutaires et attrayants. Le pays aura bientôt connu des sujets *verts* et *vigoureux*, des garçons forts, adroits et agiles, et le moment vient peut-être où toutes ces qualités physiques ne seront pas inutiles. Si *la lutte pour la vie* s'impose de plus en plus, ces hommes de demain ont besoin d'avoir à leur service un corps sain, une santé prospère; sans quelques soins à ce pauvre corps si méprisé, il n'y a ni instruction, ni carrière par conséquent, ni avenir possible. Assurément il y a des sujets qui naissent forts, très forts même, mais ceux-là

Enfin, chaque établissement a le droit de désigner hors cadre un candidat pouvant prendre part à toutes les épreuves, fixées comme suit :

*Rallie-paper*, le jeudi 29 mai, à 3 heures précises du soir.

*Marche*, le vendredi 30 mai, à 3 heures  $\frac{1}{4}$  du soir.

*Escrime*, le samedi 31 mai, à 8  $\frac{1}{2}$  du soir.

*Bicycle*, le dimanche 1<sup>er</sup> juin, à 9 heures du matin.

*Aviron*, le même jour, à 2 heures du soir.

*Équitation*, le lundi 2 juin, à 6 heures  $\frac{1}{4}$  du soir.

*Natation*, le mardi 3 juin, à 5 heures  $\frac{1}{4}$  du soir.

*Saut*, le mercredi 4 juin, à 5 heures  $\frac{1}{4}$  du soir.

*Tir*, le vendredi 6 juin, à 5 heures  $\frac{1}{4}$  du soir.

*Boxe française*, le samedi 7 juin, à 4 heures  $\frac{1}{4}$  du soir.

*Course à pied*, le dimanche 8 juin, à 3 heures du soir.

encore, et ils sont d'ailleurs l'exception, deviendraient de plus en plus rares et leur race finirait par dégénérer sans l'exercice qui est pour le corps ce que l'étude est pour l'esprit.

L'Université semble sortir de la routine, elle a rompu avec les préjugés ; elle va désormais faire quelque chose pour le corps et il suffit de voir dans les membres de la Ligue des professeurs, des recteurs, un ministre de l'Instruction publique pour avoir la certitude que cette idée de Philippe Daryl a fait du chemin et est allée jusqu'au fond des cœurs. M. Maneuvrier, un professeur devenu industriel, mais qui redevient professeur quand il nous dit <sup>(1)</sup> : « Parmi les maladies qui menacent la santé des hommes, et en particulier des jeunes hommes, il en est peu de plus redoutables que l'ennui... Il faut que le cœur de l'enfant soit occupé. La science y pénètre peu : elle est trop aride, trop loin de l'imagination et des sens. »

Il semble opportun de donner ici le compte rendu des travaux de la Ligue, nous verrons ainsi ce qu'elle est et ce qu'elle veut faire.

**Travaux de « La Ligue ».** — « Il y a un an, quelques hommes de bonne volonté se réunissaient pour élaborer et voter les statuts de la *Ligue nationale de l'Éducation physique*. Notre rêve n'avait rien de personnel ou de politique. Nous ne voulions ni ouvrir la voie aux entrepri-

(1) *L'Éducation de la bourgeoisie sous la République.*

ses catilinaires, ni nous immiscer dans la discipline intérieure de nos établissements d'instruction. Convaincus qu'il fallait au plus tôt enrayer la dégénérescence morale et physique de notre race, nous nous proposons simplement de créer un bureau d'études pratiques pour en déterminer les moyens.

Avec quel généreux empressement le pays a répondu à notre appel, vous le savez, messieurs. Sous la poussée d'un mouvement irrésistible, nos listes se sont couvertes de signatures, et la Ligue a surgi. Ce n'est pas nous qui l'avons faite : elle s'est créée spontanément, elle est sortie du sol comme les volontaires en sortaient il y a cent ans.

Parmi les adhésions illustres ou précieuses qui nous sont arrivées dès les premiers jours, la plus significative, à coup sûr, a été celle des recteurs, suivie de près par la plupart des inspecteurs d'académie, des proviseurs et principaux, des directeurs et directrices d'écoles normales, de lycées et collèges de jeunes filles, par un grand nombre de professeurs et d'instituteurs publics, par l'Université tout entière en ses représentants les plus autorisés. C'est là, messieurs, bien plus que dans nos efforts personnels ou dans nos modestes ressources financières, qu'il faut chercher l'explication véritable des résultats obtenus en moins d'un an par la Ligue et qui dépassent de beaucoup nos espérances les plus optimistes.

Je ne vous parlerai pas du Lendit que le chef de

l'État a bien voulu présider en personne, après nous avoir confié le soin de décerner le prix d'honneur perpétuel qu'il mettait à la disposition des Ecoles de France : de ce Lendit que la munificence du conseil municipal de Paris nous a permis de rendre digne d'une année si féconde en grands spectacles et en nobles manifestations du génie national ; je ne vous parlerai même pas des autres fêtes similaires qui se sont produites à Saint-Quentin, Bordeaux, Nantes, Pau, Bayonne, Clamecy, quoique ce soient là de précieux symptômes d'un réveil général. Ce qui nous importe beaucoup plus encore que les fêtes publiques, c'est la sympathie que nous trouvons dans les écoles de tout ordre, le concours sans réserve que nous donne le corps enseignant et les données positives que douze mois de recherches assidues nous ont permis déjà de recueillir. Or, tout cela, nous ne saurions le proclamer trop haut, c'est à l'adhésion des recteurs que nous en sommes redevables pour une très large part.

En même temps qu'elle nous apportait une immense force morale, cette adhésion nous imposait d'ailleurs des devoirs nouveaux. Il ne s'agissait plus désormais d'agiter l'opinion ; du moment où l'Université elle-même, par la voix de ses dignitaires, acceptait loyalement notre programme, nous aurions été coupables de ne point passer sans délai de la parole à l'action.

C'est ce que nous avons fait. Nos statuts datent

du 31 octobre 1888 et l'adhésion des recteurs du commencement de novembre. Dès le mois suivant, notre École normale des jeux scolaires fonctionnait au bois de Boulogne, et nous nous mettions à l'œuvre, secondés par des experts dévoués, pour étudier l'un après l'autre les grands jeux de plein air, en rechercher la règle, en reconstituer la tradition et surtout en vérifier les effets physiologiques.

Nous ne cherchions que cela et nous avons trouvé mieux encore, tant il est vrai que le travail porte avec lui sa récompense. Nous avons trouvé que tous les grands jeux traditionnels, tous ceux que pratique le monde civilisé, sous des noms aussi variés que les races et les langues, sont originaires de notre pays et ont été joués par nos pères avant de l'être par les peuples rivaux. Les communications qui nous sont venues de tous les points du territoire où la tradition s'était perpétuée ont mis le fait hors de doute; et c'est ainsi qu'une branche nouvelle de l'*archéologie*, une sorte de *folklore* pratique et charmant, celui des vieux jeux qui firent jadis la force, l'élégance et la courtoisie de la race française, est venue fleurir sur notre œuvre.

D'autre part, nous ne nous tenions pas, vous le pensez bien, à la lettre de ces jeux : ce qui nous importait surtout, c'était d'en dégager la philosophie générale et de ne pas attribuer une vertu spéciale à tel exercice au détriment d'un autre.

A l'heure qu'il est, messieurs, cette philosophie

est formulée. Nous savons que tous les jeux de plein air sont bons précisément parce qu'ils se pratiquent en plein air, et à la condition formelle d'être incessamment variés. Nous savons que cette variété est un besoin particulier à notre nation, qui n'aime pas s'enfermer étroitement dans un passe-temps favori, et qui ne s'amuse qu'une heure de ce qui la séduit le plus. Nous savons enfin que, parmi les jeux, il en est de particulièrement adaptés à notre milieu et à nos mœurs et ce sont ceux qu'il faut recommander de préférence.

Si nous passons au bilan positif des résultats obtenus cette année par la Ligue, nous trouvons en résumé :

1° Sa fondation même et la nature propre de son recrutement, qui est le sûr garant de l'avenir réservé à son œuvre ;

2° L'établissement de son École pratique des jeux scolaires au bois de Boulogne ;

3° La reconstitution des grands jeux traditionnels avec l'étude approfondie de leurs effets ;

4° La fondation d'un grand concours annuel de force et d'adresse entre les lycées, collèges et écoles de France ;

5° La diffusion de nos règles de jeux, déjà faite dans les lycées et collèges et commencée dans les écoles primaires, grâce aux cahiers spéciaux illustrés que nous avons fait établir ;

6° L'impulsion féconde donnée à l'industrie nationale pour la fabrication du matériel de jeux :

7° Enfin, la distribution à grand nombre de nos instructions et imprimés.

Vous jugerez, sans doute, messieurs, que ce ne sont point là des résultats méprisables pour une première année. Nous pourrions en obtenir de bien plus importants encore si nos ressources financières étaient plus grandes. Car il ne faut pas oublier que notre cotisation est de *trois francs* seulement, c'est-à-dire si faible, que sans les abonnements et les dons volontaires ajoutés par un certain nombre de membres, nous aurions beaucoup de peine à suffire aux frais qui nous incombent.

Mais à chaque jour sa tâche!... Avec le concours fidèle des membres de la Ligue et le courant continu d'adhésions qui n'a pas un seul jour cessé de lui venir, nous sommes assurés désormais d'arriver au but.

Le premier article de notre *Credo* reste que le plein air est aussi nécessaire à la plante humaine qu'au végétal. On a beaucoup parlé depuis cinq ou six ans du surmenage scolaire : ce surmenage n'a de réalité que dans un nombre de cas très restreint, et pas plus au collège qu'ailleurs, on ne voit beaucoup d'exemples de maladies causées par l'excès de travail. Ce qui pèse sur nos enfants, ce qui comprime en eux le ressort moral et physique, c'est la *sédentarité* et surtout la *réclusion*. Cet âge, plus encore que l'âge viril, a besoin de mouvement et d'oxygène; et moins les conditions présentes de la vie scolaire se prêtent à cette nécessité, plus elle devient impérieuse.

Il va sans dire, messieurs, que les adversaires les plus déterminés de l'internat n'ont jamais rêvé un changement immédiat et soudain de ce régime. Ils peuvent entrevoir, dans un avenir très brumeux encore, un lycée idéal et nouveau, où tout serait subordonné aux besoins de l'instruction intellectuelle et physique, où le proviseur, investi d'un pouvoir purement spirituel sur son peuple d'externes, présiderait à cette instruction, tandis que les professeurs, admettant à leur foyer un nombre limité de pensionnaires, procéderaient en famille à leur éducation morale. Ils peuvent penser, ces rêveurs, que, pour réaliser ce que beaucoup de gens considèrent encore comme utopique, il suffirait de liquider, en les déléguant aux maîtres à titre de subvention ou d'indemnité de logement, les sommes immenses que représentent les capitaux présentement immobilisés sous forme de casernes scolaires. Mais quelle que soit sur ce point leur conviction personnelle, ils savent qu'une telle réforme sera l'œuvre du temps, des patientes expériences, des démonstrations locales, faites par un Parlement éclairé ou par une municipalité généreuse.

Et dès lors, le problème se réduit à ces termes : *Que peut-on faire dans le présent, pour combattre ou limiter les vices inhérents à la claustration ?*

Messieurs, c'est ce que la Ligue s'est particulièrement attachée cette année à déterminer.

Ce qu'il faut faire avant tout, à son gré, c'est de

doter chaque internat d'une PELOUSE DE JEUX, située hors des murs, à 2 ou 3 kilomètres de la ville et où tous les élèves soient tenus d'aller périodiquement, à pied, faire provision d'air pur et de santé. Qu'on ne nous parle pas, pour remplacer cette indispensable pelouse, de gymnases clos, de manèges ou de salles d'armes!

Le mouvement *en cage* est une chose, et le mouvement *au grand air* en est une autre. C'est celui-ci que nous réclamons, d'urgence, quitte à faire à celui-là sa place aussi large que possible.

Le second pas dans la réforme qui s'impose sera d'assigner à cette vie en plein air encore incomplète et intermittente un MINIMUM DE TEMPS imposé à tous et uniforme pour tous. Il y a là une nécessité supérieure contre laquelle on invoquerait vainement la surcharge des programmes. Que la loi soit la même pour tous et l'objection tombe. Il suffit de l'édicter et d'en assurer l'application. Le code protège l'enfance dans les manufactures : il peut et doit la protéger partout.

Enfin, il faut donner une sanction suprême à ces mesures, en réservant dans tous les examens et concours une COTE importante à la CONDITION PHYSIQUE du candidat, à sa force, à son adresse, à la largeur de sa poitrine, à tout ce qui est, chez l'individu, d'ordre perfectible par la culture du corps.

Qu'on nous accorde cet outillage élémentaire de renaissance nationale, messieurs, — la pelouse de jeux, le mouvement obligatoire au grand air.

la cote d'état physique aux examens, — et nous nous tiendrons provisoirement pour satisfaits; mais nous ne le serons pas à moins.

Or, il faut bien le comprendre, si modeste que soit ce programme, si évidente que soit la bonne volonté des maîtres de la jeunesse, de telles modifications dans les habitudes de nos lycées et collèges ne s'effectueront que sous la pression la plus énergique de l'opinion; il faut que les familles en saisissent bien la nécessité; il faut qu'elles les veuillent et les réclament. C'est à quoi la Ligue, par chacun de ses membres, peut aider d'une manière vraiment efficace. Et c'est pourquoi nous leur demandons à tous de ne pas être des adhérents passifs : de se faire dans leur milieu des foyers de propagande, de contribuer pour leur part à l'œuvre commune, par la parole et par l'action. Il s'agit, ne l'oublions pas, de changer non seulement les règlements, mais les mœurs. Pour accomplir cette révolution pacifique, il n'y a pas deux méthodes, il n'y en a qu'une : *Savoir ce qu'on veut, le vouloir avec passion, persévérer à le vouloir.*

#### ORDRE DU JOUR

*Le Comité de la LIGUE NATIONALE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE exprime le vœu que chaque établissement d'instruction primaire ou secondaire puisse disposer d'un terrain aménagé en pelouse, où les élèves soient tenus d'aller périodiquement se livrer en plein air à des jeux libres et à des exercices méthodiques;*

*Qu'un minimum de temps, uniforme pour tous les établissements de même ordre, soit assigné à ces jeux ou exercices, et obligatoire pour tous les élèves sans exception;*

*Qu'une COTE D'ÉTAT PHYSIQUE soit réservée, dans tous les examens et concours de fin d'études, à la vigueur du candidat, à son adresse, à la largeur de sa poitrine, à ce qui est, chez l'individu, d'ordre perfectible par la culture du corps. (Adopté.) »*

Sans préjuger de l'avenir, on peut dès maintenant applaudir à l'œuvre que la Ligue a entreprise. Les parents seront satisfaits, en pensant à leurs jeunes gens internés jusqu'ici dans les « geôles de jeunesse captive », de se dire qu'ils vont avoir à la fois de l'exercice et du grand air, c'est-à-dire cette éducation du corps et cet aliment des poumons que je ne cesse de réclamer pour nos enfants comme pour nous.

« L'humanité physique s'en va par le cerveau, elle ne peut être sauvée que par les muscles, » disait Fonssagrives : il n'est que temps d'y penser, et on ne saurait trop féliciter la Ligue et son directeur effectif, M. Paschal Grousset, d'en avoir pris l'énergique initiative.

---

## CHAPITRE X

### NOS FILLES

« Rien n'est comparable à une femme bien instruite. »

(ECCLÉSIASTE, I, 18.)

**Rôle de la femme.** — « Les femmes n'ont fait aucun chef-d'œuvre dans aucun genre », a dit J. de Maistre. « Elles n'ont fait ni l'*Iliade* ni l'*Eneide*, ni la *Jérusalem délivrée*, ni le Panthéon, ni l'église de Saint-Pierre, ni le *Livre des principes*, ni le *Discours sur l'histoire universelle*. Elles n'ont inventé ni l'algèbre, ni les télescopes, ni les lunettes achromatiques, ni la pompe à feu, ni le métier à bas, etc.; mais elles font quelque chose de plus grand que tout cela : c'est sur leurs genoux que se forme ce qu'il y a de plus excellent dans le monde : un *honnête homme* et une *honnête femme*. » Je ne sais si toutes les femmes aimeront cette introduction au chapitre relatif à *nos filles*, mais elle me paraît exprimer le véritable rôle de la femme. Les *femmes savantes* courent le risque de tomber sous le ridicule et de mériter les railleries que Molière ne ménageait pas aux précieuses et aux pédantes de

son temps, nous savons tous quel était le programme d'éducation des femmes pour notre grand poète comique :

Je consens que la femme ait des clartés sur tout,  
Mais je ne lui veux point la passion choquante  
De se rendre savante afin d'être savante ;  
Et j'aime que souvent aux questions qu'on fait  
Elle sache ignorer les choses qu'elle sait ;  
De son étude enfin je veux qu'elle se cache ;  
Et qu'elle ait du savoir sans vouloir qu'on le sache,  
Sans citer les auteurs, sans dire de grands mots,  
Et clouer de l'esprit à ses moindres propos.

La femme n'est pas *femme* seulement par ses attributions fonctionnelles spéciales, mais elle l'est par tout son être et aussi bien par son esprit et par son cœur que par son organisme physique ; l'éducation doit donc consister à faire d'elle une femme et non un homme. Certes nous voulons fortifier sa santé générale, développer ses muscles et diriger la croissance de son corps en rapport avec le travail et les fonctions qui lui sont dévolues, nous voulons aussi l'instruire, l'instruire beaucoup même, mais nous voulons surtout lui enseigner ce qui lui servira à remplir son rôle de femme et de mère. Avons-nous trop de temps de cette période qui s'appelle l'adolescence pour une préparation aussi complexe ?

La culture physique est la base de tout, il faut donc commencer par faire à nos filles une bonne santé <sup>(1)</sup>.

(1) Voy. Coriveaud, *Hygiène de la jeune fille*, 1 vol. in-16.

Comme dit M. Rochard <sup>(1)</sup>, « une femme débile et valétudinaire, fût-elle douée des plus nobles qualités du cœur et de l'esprit, est destinée à souffrir sans cesse et à faire souffrir les autres; car ces êtres névropathiques et charmants sont d'autant plus tendrement aimés qu'on les sent plus à plaindre. Elles exercent sur ceux qui les entourent une fascination telle qu'on arrive à tout leur sacrifier, sans un regret, sans un murmure. Ce type de femmes fourmille aujourd'hui. »

**La vie factice contraire aux besoins de la jeune fille.** — La vie factice dans laquelle on se complait de nos jours contribue pour une large part à énerver les jeunes filles et les femmes. Ce n'est pas dans l'atmosphère surchauffée et empoisonnée d'une salle de bal ou de concert, ce n'est pas au théâtre qu'on fortifiera la santé des futures épouses et des futures mères. Ce qui donnera à nos filles une bonne santé, c'est une activité bien dirigée dans la vie calme de la famille.

Au moyen âge, dit l'auteur de l'article de la *Revue des Deux-Mondes* auquel je faisais allusion plus haut, les plus grandes dames habitaient des châteaux perchés sur des collines, et dont le vent venait battre les murailles de tous les points de l'horizon. Il s'engouffrait dans les grands escaliers de pierre, mugissait dans les corridors, se glissait à travers les portes mal closes, et glaçait, jusqu'au fond de leurs

(1) *Revue des Deux-Mondes.*

alcôves, les habitants de ces manoirs. Les vastes salles, à lambris de chêne, à stalles de granit, étaient froides comme des églises de campagne. C'est en vain que l'on jetait des troncs d'arbre tout entiers dans les cheminées monumentales, sous lesquelles on pouvait se tenir debout; la chaleur du brasier ne rayonnait pas au delà de quelques mètres, et la température des appartements ne dépassait pas sensiblement celle du dehors. L'habitation de ces demeures féodales n'était pas l'idéal de la salubrité, mais elles n'avaient pas l'inconvénient d'affaiblir et d'énervier l'organisme, comme les hôtels élégants que les familles riches habitent aujourd'hui. L'air qu'on y respirait était vivifiant et tonique. La vie des femmes s'y écoulait tranquille, monotone, mais active; les soins du ménage, la multiplicité des détails, qu'elles surveillaient elles-mêmes dans ces grands manoirs, leur imposaient une somme de mouvement qui fatiguerait les grandes dames d'aujourd'hui. »

Je pense que M. Rochard, qui parle d'une façon générale, ne croit pas qu'il y ait des exceptions. Je pourrais lui citer une noble dame, qui habite un des plus beaux hôtels du Bois de Boulogne, qui dirige sa maison, ayant l'œil sur ses gens, et surveille, comme ces femmes du moyen âge qu'il admire, la multiplicité des détails de sa maison, où il n'y a pas moins de vingt serviteurs. J'ai vu cette dame du *moyen âge* passer la nuit à côté de son enfant qui avait eu une convulsion dans la journée,

et ne pas le quitter d'un instant. Il y avait la « nurse », la nourrice et la garde-malade, il y avait le médecin, néanmoins cette mère d'antan était là. Il y a encore quelques jeunes filles bien élevées dans notre société battue en brèche de tous les côtés, mon éminent confrère le sait mieux que moi, et ces jeunes filles seront des femmes et des mères comme nous les voudrions toutes. Il ne dépend que de nous de les faire ou de les refaire ainsi.

Nos femmes, nos filles sont moins corpulentes qu'au temps jadis; elles prennent plus vite un rhume, elles sont plus nerveuses, mais elles ont autant de force, de vigueur, d'énergie et de cœur (sinon plus) pour bien remplir tous leurs devoirs.

**Il faut fortifier nos filles.** — Les filles ne peuvent être élevées avec la même rigueur que les garçons, mais leur éducation est en général beaucoup trop molle. A elles aussi il serait bon de donner de l'eau froide, pour les mettre en garde contre ce que M. Lévy a appelé le *sybaritisme* de la chaleur. Et d'ailleurs, les jeunes filles comme les femmes supportent bien l'eau froide, et le froid en général. Inutile donc de les couvrir de fourrures, de les rendre esclaves du *boa* ou du manchon, et de les livrer ainsi à la merci du froid dès que toutes les précautions n'auront point été observées. Elles prennent volontiers bien vite, quand elles y sont entraînées, l'appétit du froid, qu'elles sont heureuses de satisfaire par les ablutions, les douches et les bains de mer.

Le *pabulum vitæ*, l'air pur, est aussi indispensable à la jeune fille qu'à l'adolescent; je ne ferais que me répéter en y insistant, après ce que j'ai dit de ce sujet à propos des garçons.

Il ne faut pas blaser leur palais par un régime succulent à outrance, ni leur esprit par des plaisirs d'un autre âge, ni leur vanité par des parures inutiles. Il vaut mieux les endurcir un peu que leur donner une éducation trop molle, par des précautions exagérées.

**Exercice pour les filles.** — L'exercice ne leur est pas moins nécessaire qu'aux garçons; il s'agit seulement de savoir leur donner la part qui convient à leurs forces, et à la destination spéciale de leurs dispositions fonctionnelles. L'homme aura les travaux du dehors, les luttes de la vie; la femme aura les soins du ménage et les devoirs de la maternité. Les forces physiques, chez elles, ne seront pas dépensées à des travaux grossiers. Il leur faut de l'exercice. « L'oisiveté, a dit Franklin, ressemble à la rouille; elle use beaucoup plus que le travail : la clef dont on se sert est toujours claire. » Les anciens associaient les deux sexes dans les exercices qui devaient préparer la femme à une maternité féconde et vigoureuse, et nous savons quels beaux types de femmes ils possédaient.

Les exercices physiques ont l'avantage, en même temps, d'exciter les grandes fonctions de l'économie, et de calmer les nerfs.

Les jeunes filles ne feront pas les exercices qui

ont pour but exclusif de développer les muscles en volume et en force, mais ceux qui, tout en conservant l'harmonie des formes, développent l'agilité et l'adresse. On visera à développer la santé et les forces en général, plutôt que le *biceps*, le *jarrret*, etc.; les jeux fournissent tout un programme, dont les maîtres sauront tirer parti. Donc, sauf des cas spéciaux où le médecin prescrit des exercices particuliers, pour développer certains muscles, pas d'appareils, mais les jeux de plein air, l'équitation. Ce qu'on a appelé la gymnastique *de chambre* leur suffit; mais c'est au grand air, au dehors, qu'elles devront faire leurs exercices, sans quoi elles en perdront la moitié du profit. Si, pour cause de mauvais temps, elles doivent parfois les faire à la chambre, que cette chambre soit ouverte et non fermée (1).

Les muscles de la jeune fille, comme ceux de l'adolescent, ont besoin d'être cultivés. La gymnastique les fera croître dans une mesure compatible avec les fonctions de la femme, visant non à obtenir la force, mais l'adresse et l'agilité dans les mouvements, ainsi que le développement harmonique du corps. Les exercices, en dehors de leur action générale, doivent être dirigés, suivant les cas, de façon à faire développer certains muscles qu'une longue inaction a mis en retard sur leurs congéné-

(1) C'est ce que je dis toujours à mon ami M. Lopez dou l'établissement gymnastique est si grand, si beau, si vaste, si bien aéré d'ailleurs.

res; ils servent à donner de la souplesse et de la grâce aux mouvements, à accroître le champ de la respiration, à développer la voix, ou même à maintenir droite la colonne vertébrale. On sait que les jeunes filles du pays basque et de la Catalogne sont très droites — elles ne sont d'ailleurs pas les seules — mais elles doivent leur rectitude et l'élégance de leur taille à un exercice qui rappelle la fable :

Perrette, sur sa tête,  
Portait un pot au lait  
Bien posé sur un coussinet.

Elles portent sur la tête une cruche remplie d'eau, et s'ingénient à marcher, à courir, et à faire toute espèce de mouvements, sans laisser tomber le *pot au lait*. C'est un exercice d'équilibre qui en vaut un autre, et dont l'appareil n'est point dispendieux. D'ailleurs, comme pour les garçons, les jeux au grand air seront l'exercice le meilleur et le plus sain, soit pour la santé générale ou la poitrine, soit pour les muscles de nos filles. Je ne reviens pas sur ce que j'ai dit au chapitre ix; il suffira de choisir, pour elles, les jeux et exercices qui conviennent à leur sexe et à leurs aptitudes spéciales, ce qu'un *bon maître* saura faire mieux que nous.

**Travail manuel.** — La jeune fille aime le travail manuel, pourquoi ne pas la laisser s'y livrer, toutefois avec modération, puisque le poète en a fait une vertu?

La vertu qui convient aux mères de famille,  
C'est d'être la première à manier l'aiguille.

Que l'exercice des doigts n'empêche pas celui des bras et des jambes, il en résulterait des conséquences fâcheuses pour la santé. Une heure de travail d'aiguille ou de crochet, tapisserie, etc., doit être suivie d'un moment de repos, sous peine de voir les muscles et la santé générale en souffrir. Il faut de la variété dans le travail, et dans les attitudes pendant le travail. Or, généralement, la jeune fille ne fait rien avec mesure, et lorsqu'elle est sur une pente elle ne s'arrête pas souvent en chemin. Évitez, dit M<sup>me</sup> Necker de Saussure, « ces longs ouvrages de femme que l'on avance sans y songer, dans lesquels la rapidité des pensées augmente l'agilité des doigts, et en est augmentée à son tour. » Faut-il tolérer la machine à coudre dans les ménages, ou faut-il l'en proscrire? La vérité est que la machine rend de grands services, et plaît par la rapidité et la facilité de l'exécution, mais elle est la source de bien des misères, qu'on éloigne en employant des machines à main, au lieu de celles à pédales. En tout cas, les séances devront être courtes, quand on ne sera pas contraint par la nécessité à les prolonger.

**La part du travail d'esprit.** — Le travail d'esprit, chez la jeune fille, ne doit pas prélever de tribut sur la santé; mais à côté de la maternité physique à laquelle elle doit être préparée par une hygiène tutélaire, à côté de cette science que j'ai proposée à son ambition, il y a le côté intellectuel et le côté moral qui lui appartiennent, et dont elle

fera bien de ne pas se dessaisir. Il faut donc penser à cela dans son éducation, qui se complète pendant l'adolescence. C'est ce qui a fait dire qu' « un des premiers soins d'une mère est de s'instruire d'abord elle-même à fond de tout ce qui est nécessaire pour bien élever les enfants. »

Le *Chrysale* de Molière, bonhomme à l'esprit un peu court, avait son programme :

Il n'est pas bien honnête, et pour beaucoup de causes,  
 Qu'une femme étudie et sache tant de choses.  
 Former aux bonnes mœurs l'esprit de ses enfants,  
 Faire aller son ménage, avoir l'œil sur ses gens,  
 Et régler la dépense avec économie,  
 Doit être son étude et sa philosophie.

Nous allons un peu plus loin que *Chrysale*, qui bornait l'éducation de la femme à la distinction d'un *pourpoint* et d'un *haut de chausses*.

**Instruction et éducation.** — Et d'abord, il faut distinguer, dans l'éducation des filles, l'*éducation* proprement dite de l'*instruction*. Il y a beaucoup de jeunes gens qui, pour être très instruits, n'en sont pas moins très mal élevés. Que de parents croient avoir élevé leurs filles quand ils ont payé leurs maîtres (1).

Les filles doivent être particulièrement l'objet de la sollicitude maternelle à ce point de vue. « Il est constant, a dit Fénelon, que la mauvaise éducation des femmes fait plus de mal que celle des hommes,

(1) M<sup>me</sup> Bernier, Discours sur l'éducation des femmes.

puisque les désordres des hommes viennent souvent et de la mauvaise éducation qu'ils ont reçue de leurs mères, et des passions que d'autres femmes leur ont inspirées dans un âge plus avancé. »

La femme n'est pas une servante chargée de veiller aux enfants ou au pot-au-feu; elle n'est pas non plus un oiseau de luxe, chez laquelle on développe la coquetterie en vue du mari ou en vue du monde. D'Alembert disait à ce propos : « Nous traitons la nature en elles, comme nous la traitons dans nos jardins, nous cherchons à l'orner en l'étouffant. » Il ne doit pas en être ainsi, et si les parents sont sages ils se chargent eux-mêmes, sinon toujours de l'instruction, du moins de l'éducation. C'est, dit P. Janet, à la conversation de la famille, c'est à l'entretien du père et de la mère que la jeune fille devra la meilleure partie de son éducation. »

La jeune fille étant élevée en vue de la famille, c'est dans la famille qu'il faut l'élever. L'éducation en commun risque de lui enlever quelque chose de sa délicatesse, cette fine poussière de papillon qui s'appelle l'innocence qui ne se retrouve plus une fois qu'on l'a perdue. Legouvé a dit : « Les jeunes garçons se corrigent entre eux; les jeunes filles entre elles se gâtent. » « Mères, disait saint Jean Chrysostome, ne vous en reposez pas sur d'autres que sur vous-mêmes du soin d'élever vos filles. »

J'arrive à l'instruction et je dis tout de suite que

autant qu'il sera possible c'est dans la famille qu'il faut la lui donner ou la lui faire donner. Je n'ai rien à dire contre l'institution encore nouvelle des *lycées de jeunes filles* où on veut faire des *femmes de mérite* capables de suppléer l'homme, mais j'aime mieux qu'une fille soit un peu moins instruite et qu'elle ne quitte pas ses parents que si elle doit acquérir un peu plus de science au prix d'un internat de plusieurs années. Toutefois, tant mieux si on a un lycée à sa portée où la jeune fille pourra être envoyée comme externe et ainsi profiter d'un enseignement qu'elle ne pourrait avoir à la maison.

**Programmes d'instruction des filles.** — Autrefois on n'était pas exigeant en matière d'instruction des femmes, aujourd'hui on leur demande non plus l'utile, mais le superflu et vous allez voir bientôt le surmenage des filles comme nous avons celui des garçons.

« On s'occupe beaucoup aujourd'hui, dit Legouvé, de l'éducation des femmes : tout le monde la veut *solide et sérieuse*. Mais s'entend-on bien sur ces mots solide et sérieuse ? les entend-on bien ? je ne le crois pas. Une chose me frappe dans presque tous les cours, dans presque tous les livres destinés à l'instruction des femmes, c'est qu'ils semblent avoir été faits pour des hommes. Chronologie générale, précis général d'histoire, précis général de littérature ; énumération générale de faits et de dates ; on dirait d'une préparation au baccalau-

réat. Or, cette préparation est chose fort sérieuse pour les hommes qui doivent acquitter, à l'entrée de toute carrière, ce droit de péage qu'on appelle un diplôme de bachelier. Mais pour les jeunes filles de la classe aisée, car je ne parle aujourd'hui que de celles-là, où cette éducation les conduit-elle? à quoi leur sert-elle? en quoi les intéresse-t-elle? Les hommes ont pour stimulant, dans ces arides études, l'ambition, la nécessité, l'intérêt, la vocation pour un état; mais tous ces mobiles manquent à la jeune fille; l'étude pour elle n'a d'autre objet que le développement de son intelligence et de son âme; elle ne peut avoir pour l'étude qu'un amour désintéressé. Donc, puisque sa destinée diffère tant de celle de l'homme et que son âme en diffère encore davantage, il faut chercher le point d'appui de cette éducation, dans cette différence même, c'est-à-dire dans les plus intimes besoins de son âme à elle; dans les aptitudes les plus personnelles de son intelligence à elle, dans les plus réelles nécessités de sa destinée à elle! Voilà à quel prix, et à quel prix seulement, vous lui donnerez une éducation solide et sérieuse; en d'autres termes, il faut élever la femme aussi bien que l'homme, mais autrement. Il faut lui apprendre les mêmes choses, mais différemment. »

Legouvé, dans son *Histoire des femmes*, a tracé une sorte de plan de l'enseignement qui convient aux filles. « Des notions élémentaires, mais bien nettes, des sciences exactes, surtout en ce qu'elles

ont d'immédiatement applicable aux besoins de la vie, les sciences physiques et naturelles, celles-ci surtout, les langues vivantes — je ne parle pas de la langue maternelle qui doit être étudiée avant tout et jusqu'à la fin — la géographie, l'histoire, la littérature, tels sont les sujets sur lesquels doit porter cet enseignement. » Ajoutons à ce programme l'économie domestique, enseignons à la jeune fille tout ce qui pourra la tenir ou la ramener dans le domaine de sa mission toute pratique, nous verrons alors quelle immense et salutaire influence elle y exercera. Pourquoi ne pas lui enseigner un peu d'hygiène ? C'est ce qu'on fait d'ailleurs à la *Société des Femmes de France*. Quand je dis enseigner, je veux dire donner une notion, des définitions simples qui ouvrent l'esprit à quelque chose d'essentiellement pratique et dont tout le monde ne saurait faire une étude approfondie. La femme saisit vite les choses, il suffit de lui donner l'A B C de tout pour qu'elle en tire un excellent parti soit pour elle, soit pour l'éducation de ses enfants. La femme est dans la mère et son instruction doit être dirigée en vue de ce rôle qui est le sien exclusivement. Les véritables mères ne se consolent jamais de n'avoir pas à le remplir, aussi le poète ne veut pas voir :

..... L'été sans fleurs vermeilles  
La cage sans oiseaux, la ruche sans abeilles,  
La maison sans enfants.

Les arts d'agrément, la musique surtout, sont

aujourd'hui le complément obligé de l'éducation des filles qu'on soumet de trop bonne heure et pendant de trop longues séances à un plaisir qui devient une punition pour celles qui n'y ont pas de goût et une fatigue pour toutes. Il y a des pianos partout et chez tout le monde. Fonsagrives dit que l'usage inoffensif du piano est à moitié chemin du bâillement et de l'émotion; il est incontestable, dit-il, que sur dix jeunes filles il y en a neuf qui restent confinées dans cette zone intermédiaire. Il est de fait que les jeunes filles qui passent tout leur temps au piano se fatiguent, s'énervent, se privent du grand air et d'autres exercices meilleurs pour la santé générale. Le sentiment de M. Gounod est que celles qui ne doivent pas faire leur profession du piano doivent y rester le moins possible.

Le dessin et la peinture ont beaucoup d'attrait pour les jeunes filles dont quelques-unes acquièrent un véritable talent. Qu'on laisse suivre à chacun son goût avec mesure, et que si c'est une distraction et non un gagne-pain, ce ne soit pas une occasion de « distraire » le corps des exercices qui lui sont plus nécessaires.

Chacun sait combien il y a peu de carrières ouvertes à la femme et combien les travaux manuels auxquels elle peut se livrer sont d'un mince profit pour celle qui voudrait s'élancer seule dans la lutte pour la vie. Le mariage est la planche de salut quand il s'offre à elle selon ses désirs. Or, ainsi

que le dit Paul Janet, « la plus solide préparation aux devoirs du mariage, c'est la vie à l'intérieur, la participation aux soins du ménage et aux occupations maternelles, le travail enfin, non seulement le travail agréable, mais surtout le travail utile. Rien ne convient mieux à la jeune fille que le travail. Il occupe l'esprit à des actions précises, et ne le laisse pas s'égarer à des pensées incertaines, trop souvent voisines de pensées dangereuses. Le plus grand ennemi de la jeune fille comme de la femme, c'est l'ennui <sup>1</sup>. »

« Former des femmes dignes de ce nom, capables d'exercer avec discernement cette première des fonctions sociales, tel doit être le but de l'instruction des filles; former des époux qui aient des compagnes douces, agréables et fidèles, sera tout naturellement le résultat de la bonne éducation puisée au sein de la famille; cette éducation sera d'autant meilleure qu'elle sera plus commune, qu'elle aura pour rudiment des exemples plus souvent que des préceptes; sans y avoir été systématiquement préparée, soyez assurée que la fille sera toujours bonne épouse si l'éducation d'une bonne mère l'a faite à son image <sup>(2)</sup>.

(<sup>1</sup>) P. Janet, *La famille*, p. 230.

(<sup>2</sup>) E. de Girardin.

## CHAPITRE XI

### DES CONDITIONS PHYSIQUES DU MARIAGE

« Mais encore, quand l'homme aura porté du dehors en la maison ce qui est nécessaire, si est-il besoing d'avoir quelqu'un qui les garde, et qui fasse les choses qui ne peuvent être faictes que dans le logis. »

(LA BOËTIE.)

**Rôle de l'hygiène.** — Le rôle de l'hygiène étant de *prévenir* la maladie que la médecine est souvent impuissante à *guérir*, on doit lui faire une place à la table des délibérations de la famille où se décident les destinées des jeunes gens. Le choix d'une profession et le mariage sont, à ce point de vue, les deux circonstances où le médecin qui les connaît pour les avoir vus grandir peut le plus aider les jeunes gens et les parents.

Il y avait autrefois le médecin de famille, mais ce type idéal s'en va, comme s'en vont tant de bonnes choses : les spécialistes l'ont tué. Il est vrai que à défaut du médecin de famille, on a aujourd'hui le médecin des enfants qui aura surveillé leur santé, et qui sera consulté avec profit sur la

profession qui leur convient et sur le moment où on pourra les marier. C'est sur ce dernier point que je veux particulièrement insister, ajoutant seulement à ce que j'ai dit ailleurs <sup>(1)</sup> sur le choix d'une profession, quelques remarques qui auront mieux leur place ici.

L'hygiène prévoyante, mais qui a déjà bien à faire à surveiller les intérêts qui sont plus directement de sa compétence, ne saurait entraver le choix déjà difficile d'une carrière, pour des raisons d'un autre ordre que la santé. Ce qu'il lui importe, ce qu'elle demande, c'est que les parents ne suivent point leur vanité personnelle, leur ambition personnelle, leurs goûts personnels, mais qu'ils étudient les goûts et surtout les aptitudes de leurs enfants, et qu'ils voient avec le médecin si la santé de leur candidat à telle ou telle vocation leur permet de répondre à leur vœu. Supposez un jeune homme lancé par le hasard, la routine, l'entraînement ou l'ambition dans une voie qui n'est pas compatible avec sa santé, il arrivera que plus tard il ne pourra plus revenir en arrière, parce qu'il aura fait des sacrifices de temps et d'argent, ni aller en avant parce que sa santé, sa bourse ou la limite d'âge ne le lui permettront plus. Qu'en résultera-t-il ? on le devine, ou il n'arrivera pas et sera un déclassé, comme il y en a tant, ou il arrivera au prix de sa santé <sup>(2)</sup>.

<sup>(1)</sup> *La Seconde enfance*. Du choix d'une profession, p. 223.

<sup>(2)</sup> Réveillé-Pavise raconte l'histoire d'un jeune homme qui

L'hygiéniste voudrait que dans les professions manuelles on fit une part au travail intellectuel et que dans les professions libérales on donnât un peu de temps à l'exercice du corps, des bras et des jambes pour échapper aux conséquences du surmenage et de la vie sédentaire.

Les professions libérales ne donnent pas aux jeunes gens, comme les professions manuelles, l'occasion d'entretenir et de développer leurs forces; aussi, tandis que les premières donnent la supériorité intellectuelle, les secondes conduisent à la supériorité physique. L'idéal serait pour chacun une part proportionnée de travail d'esprit, et de travail manuel, ce serait la continuation du programme que nous avons proposé pour l'école. Mais à l'atelier on n'a pas le temps de nourrir l'esprit, et les hommes livrés au travail de la pensée croient qu'ils ne doivent rien demander au corps qui languit et s'étiole, tandis que le cerveau se surmène. A-t-on l'excuse du programme de la réglementation ou de la claustration scolaire? non, on n'a plus cette excuse, on a tout au plus celle de l'habitude invétérée.

**Du mariage.** — « Le mariage est honorable, » dit saint Paul et cette institution divine est la base même de toute société. Il faut l'encourager, car, avait juré à son père, et sur les restes de sa mère, qu'il serait reçu à l'École polytechnique : il tint parole, mais la forte tension cérébrale à laquelle il se livra pour atteindre son but détermina un complet idiotisme, auquel il succomba en très peu d'années. Et chacun pourrait citer des exemples analogues.

ainsi que l'a dit Montesquieu <sup>(1)</sup>, « c'est une règle de nature, que plus on diminue le nombre des mariages qui pourraient se faire, plus on corrompt ceux qui sont faits. »

Aimé Martin dit que nous avons fait du mariage un marché, où les filles achètent le pouvoir de régler la dépense de leur maison, de sortir seules, et de chercher autour d'elles cette moitié de leur âme, cet être sublime que l'adolescence rêve, et que la jeunesse veut posséder !

Le mariage est un des actes les plus graves de la vie, c'est pour cela peut-être qu'on l'accomplit avec tant de légèreté et que le choix que l'on fait d'une femme ou d'un mari dépend si souvent du caprice, des convenances de position, de nom, d'intérêt, etc.

Les mésalliances hygiéniques ne sont pas moins fâcheuses que les mésalliances d'un autre ordre, et la suite ne le montre que trop. Que d'unions brisées, que d'espérances évanouies, d'enfants sans avenir, de familles sans durée, par le fait de ces alliances où, avec le contrat, est entrée une maladie qui sera une croix terrible pour une famille et la source d'amers regrets !

Il y a longtemps qu'on a défini le mariage d'intérêt le mariage de celui qui ne comprend pas son intérêt. Quant au mariage de raison ou de convenance, il est sans doute ainsi appelé parce que les époux ne se conviennent pas.

(1) Montesquieu, *Esprit des lois*, liv. XXIII.

A côté de cela, on vient nous dire qu'il ne faut pas de mariage d'inclination, parce que l'inclination ne durait ordinairement pas; c'est là, en effet, la différence avec l'antipathie qui, elle, dure en général et s'accroît de plus en plus.

Les Hébreux, d'après leur loi, n'avaient pas le droit de contracter les alliances consanguines.

A Sparte, l'abstention volontaire du mariage était punie d'une pénalité. De même les Romains avaient des mesures légales qui déterminaient l'âge des conjoints et des interdictions basées sur la parenté.

Chez nous, ce sont encore les deux seuls points réglés par la loi.

Les éleveurs réunissent des animaux qui peuvent garantir le mieux la beauté et la prospérité de l'espèce, mais la société n'est pas un troupeau.

Le mariage donne à la femme un appui qui protège sa faiblesse et à l'homme une compagne qui le charme. Je trouve, avec Paul Janet (1), « qu'il est beau de voir, dans un ménage bien réglé, l'homme et la femme délibérer en commun sur les intérêts de la famille, sans arrière-pensée, sans rivalité de domination, prendre en commun les résolutions sans qu'on puisse dire à qui elles appartiennent et de qui vient l'initiative, et, en cas de dissentiment, s'en rapporter naïvement à la voix prépondérante du chef de famille, privilège dont l'un jouit sans

(1) Paul Janet, *La famille*, p. 59.

orgueil et que l'autre accepte sans humiliation. »

L'homme, dit Aimé Martin, « heureux par sa compagne, sent croître ses facultés avec ses devoirs ; il administre les affaires du dehors, participe aux charges du citoyen, cultive ses terres ou se rend utile à la cité. La femme plus retirée préside à l'arrangement de la maison ; elle y règne sur son mari, elle y répand la joie au milieu de l'ordre et de l'abondance. Tous deux enfin, ils se voient renaître dans les enfants qui couronnent leur table, et qui, sous l'influence de l'exemple, promettent de perpétuer leurs vertus. » Le poète et le moraliste ont là un sujet favori toujours nouveau que l'hygiéniste leur abandonne sans regret, car il trouve dans les conditions physiques du mariage matière à méditations et à conseils.

**Age des conjoints d'après la loi et d'après l'hygiène.** — L'âge des conjoints est fixé par la loi, ce qui n'interdit pas à l'hygiéniste d'intervenir pour faire reculer la limite légale dans des cas particuliers.

Il ne faut pas marier les jeunes gens trop tôt ni trop tard. Trop tôt, ils n'ont pas achevé leur développement ; trop tard, on apporte dans la vie de ménage parfois un corps usé et des sens blasés, le plus souvent une imagination éteinte.

La précocité du mariage est plus dangereuse pour la femme que pour l'homme, et c'est dans ces cas qu'on voit le plus souvent le sacrifice du premier-né dont beaucoup de ménages ont senti l'amertume.

Tout le monde est d'accord sur les inconvénients des mariages consanguins. De ces unions résulte l'affaiblissement des chances de bonne conformation, de force et de longévité; ces unions enfin sont relativement peu fécondes.

Il y a plus : les enfants issus de ces mariages, quand il y en a, sont souvent atteints d'idiotisme ou d'aliénation mentale, pour ne rien dire de l'épilepsie, la scrofule et sa suite, les malformations et monstruosité, etc. ; ai-je nommé la surdi-mutité ? Cela suffit à renseigner sur les périls des mariages entre parents assez rapprochés.

**Hérédité.** — L'hérédité est un des considérants du mariage qui doit éveiller la sollicitude des familles au moins autant que la nôtre. Le sujet serait long à épuiser, je ne m'arrêterai que sur l'hérédité morbide qui engendre ce qu'on a appelé les *maladies de famille* (1). Chacun sait que les mêmes maladies ou des maladies analogues passent des parents aux enfants ou aux petits-enfants. Combien il est important, quand surtout on a des soupçons, de ne pas laisser s'unir, si la chose est possible, un jeune homme ou une jeune fille à quelqu'un qui présente chez lui ou chez ses parents une de ces maladies *héréditaires* telles que la scrofule, le cancer, la tuberculose, les maladies nerveuses, etc. !

Et que dire de l'héritage du penchant à l'ivrognerie, à la violence, au vol et à tels autres vices ?

(1) Voy. Coriveaud, *La santé de nos enfants*, 3<sup>e</sup> p. L'hérédité morbide et la renaissance physique, 1890, 1 vol. in-16.

Je ne puis toucher à tous les points de cette vaste question, j'espère en avoir dit assez pour que les familles et les jeunes gens eux-mêmes comprennent qu'il est de leur intérêt de ne pas s'engager en aveugles, sans consulter leur médecin, dans une voie dont ils n'auront pas la facilité de sortir.

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

PRÉFACE .....	v
CHAPITRE PREMIER. — DES SOINS DE PROPRETÉ CORPO- RELLE.....	1
Nécessité de maintenir la peau propre.....	
Des ablutions.....	4
L'armoire à douches.....	6
Des bains.....	7
Bains de baignoire.....	9
Bains de rivière. Utilité des bains froids.....	10
Bains de mer.....	13
Un programme de propreté. ....	16
Des frictions.....	17
Soins de la tête et des cheveux.....	18
La bouche et les dents. Les organes des sens.....	19
Les ongles.....	19
CHAPITRE II. — DE L'AIR POUR LES JEUNES GENS.....	20
Le pain de la respiration.....	20
Composition de l'air. — Ce qu'il en faut à chacun.	23
Air vicié.....	24
Air des villes.....	27
La vie à la campagne... ..	28
Air des montagnes.....	30
Air de la mer.....	30
Changement d'air.....	31

TABLE DES MATIÈRES.

171

CHAPITRE III. — RÉGIME ALIMENTAIRE.....	35
Nécessité de bien diriger l'alimentation des jeunes gens.....	35
Aliments plastiques, aliments respiratoires.....	37
Du choix des aliments.....	38
Digestibilité des aliments.....	39
Des boissons.....	51
Distribution des repas.....	53
Comment il faut manger.....	55
CHAPITRE IV. — VÊTEMENTS DES JEUNES GENS.....	58
Il faut les habiller pour eux-mêmes, non pour les autres.....	58
Conditions que doivent remplir les vêtements.....	59
Vêtements des garçons.....	62
Vêtements des filles.....	71
CHAPITRE V. — ENDURCISSEMENT PHYSIQUE.....	78
Le froid et le chaud.....	79
Deux exemples d'éductions opposées.....	79
Conséquences de la mollesse dans l'éducation.....	84
Les jeunes gens doivent être sobres.....	86
La fatigue.....	86
Les « sensitives ».....	86
Une leçon morale pour les sujets qui « s'écourent ».....	88
CHAPITRE VI. — LA CERVELLE AUX TRAVAUX FORCÉS....	94
Une pierre d'achoppement.....	94
On doit traiter chaque sujet suivant ses aptitudes et non d'après une règle unique.....	98
Règle américaine des « trois huit ».....	100
A quoi revient le problème scolaire.....	100
Opinion d'un auteur moderne.....	101
CHAPITRE VII. — LA CONTRAINTE SCOLAIRE.....	103
Il faut abolir la contrainte scolaire.....	103
Une circulaire ministérielle.....	106
Il faut des bâtiments scolaires hygiéniques.....	107
Quelques inconvénients de la claustration scolaire.....	107
CHAPITRE VIII. — L'ÉDUCATION DES MUSCLES.....	111
Hercule et Apollon.....	111

De l'exercice.....	112
Utilité de l'exercice pour le poumon.....	114
L'exercice rend les jeunes gens forts.....	114
L'exercice rendra nos jeunes gens « bien faits »...	117
Agilité et adresse.....	118
Des jeux comme moyens gymnastiques.....	119
Gymnastique naturelle et gymnastique artificielle.	120
Gymnastique attrayante.....	122
La lutte.....	122
La course pour développer la poitrine.....	123
La chasse.....	124
L'équitation.....	125
L'escrime.....	125
La danse.....	126
La natation.....	127
CHAPITRE IX. — LE LENDIT ET LA LIGUE NATIONALE DE	
L'ÉDUCATION PHYSIQUE.....	128
Travaux de la ligue.....	136
CHAPITRE X. — NOS FILLES .....	
Rôle de la femme.....	146
La vie factice est contraire aux besoins de la jeune fille .....	148
Il faut fortifier nos filles.....	150
De l'exercice pour nos filles.....	151
Travail manuel.....	153
La part du travail d'esprit. ....	154
Instruction et éducation.....	155
Programmes d'instruction des filles.....	157
CHAPITRE XI. — DES CONDITIONS PHYSIQUES DU MARIAGE..	
Rôle de l'hygiène.....	162
Du mariage.....	165
L'âge des conjoints.....	167
Hérédité.....	168



NOUVELLE  
MÉDECINE DES FAMILLES  
A LA VILLE ET A LA CAMPAGNE

A L'USAGE DES FAMILLES, DES MAISONS D'ÉDUCATION  
DES ÉCOLES COMMUNALES, DES CURÉS  
DES SŒURS HOSPITALIÈRES, DES DAMES DE CHARITÉ ET DE TOUTES  
LES PERSONNES BIENFAISANTES  
QUI SE DÉVOUENT AU SOULAGEMENT DES MALADES

PAR

Le D<sup>r</sup> A.-C. DE SAINT-VINCENT

SEPTIÈME ÉDITION

1 vol. in-18 jésus, avec 134 figures. Cartonné..... 4 fr.

OUVRAGE APPROUVÉ

Par NN. SS. les archevêques et évêques d'Albi, de Bourges, de Toulouse et d'Arras.

---

Ce livre est le résultat d'une pratique de quinze ans à la campagne et à la ville. En le rédigeant, l'auteur n'a eu qu'un but, ç'a été de mettre entre les mains des personnes bienfaitantes qui se dévouent au soulagement de nos misères physiques, qui vivent souvent loin d'un médecin ou d'un pharmacien, et qui sont appelées non pas seulement à donner des consolations, mais encore des conseils, un ouvrage tout à fait élémentaire et pratique, un guide sûr pour les soins que l'on doit donner aux malades et aux convalescents.

Dans cet ouvrage, on ne trouvera ni théories médicales, ni remèdes secrets, ni adoption exclusive de tel ou tel médicament; mais on apprendra la manière de récolter et de conserver les plantes médicinales, de préparer certains médicaments faciles et agréables, tels que tisanes, sirops, suc, baumes, liniments, cataplasmes, etc., toutes choses que chacun devrait savoir et qu'on ignore trop souvent. Cette première partie a pour titre : *Remèdes sous la main*.

A la ville comme à la campagne, on n'a pas toujours le médecin près de soi. ou au moins aussitôt qu'on le désirerait; souvent même

---

on néglige de recourir à ses soins pour une simple indisposition, dans les premiers jours d'une maladie. Pour obvier à ces inconvénients, l'auteur a donné la description des maladies communes; il en a fait connaître les symptômes et les a fait suivre du traitement approprié, éloignant avec soin les formules compliquées dont les médecins seuls connaissent l'application. Il a gardé le silence sur les médicaments que prône le commérage ou le charlatanisme et auxquels l'expérience n'a reconnu aucune propriété. Le traitement des empoisonnements et des asphyxies termine cette deuxième partie, qui a pour titre: *En attendant le médecin.*

En présence d'un accident, on est troublé, effrayé, on ne sait que faire, et souvent l'empressement et l'émotion suggèrent des soins inutiles ou nuisibles aux malades. L'auteur a cherché à donner les conseils les plus salutaires, et il a traité avec détails tout ce qui a rapport à ce qu'on appelle la petite chirurgie, c'est-à-dire aux pansements des vésicatoires, des cautères, des plaies, aux applications des bandages, des sangsues, etc. Cette troisième partie est faite pour les soins à donner *en attendant le chirurgien.*

Mais cela ne suffit pas. Les soins les plus éclairés, les plus dévoués doivent être prodigués aux malades. Il leur faut non seulement les soins du corps, mais encore ceux du cœur et ceux de l'âme. La quatrième partie renferme *les préceptes généraux sur l'art de soigner les malades et les convalescents*, c'est-à-dire sur l'hygiène qu'ils réclament, sur les soins extérieurs qu'ils exigent, sur leur régime pendant la maladie et pendant la convalescence.

A côté des soins matériels se placent les soins moraux et religieux. Les malades ont besoin d'affection, de sympathie, de ces mille petits soins qui soulagent le cœur, soutiennent le moral et qui sont le plus puissant auxiliaire de la médecine proprement dite. La confiance en un médecin éclairé, le dévouement intelligent de l'entourage, entrent pour une bonne part dans la guérison d'une maladie et il n'est pas de détail, si petit qu'il soit, qui n'ait une grande importance.

Que le lecteur n'imagine pas qu'une fois en possession de ce Manuel il pourra se dispenser de l'aide du médecin et du pharmacien. On n'est pas plus médecin avec un livre de médecine qu'on n'est littérateur avec le Dictionnaire de l'Académie, homme de loi avec un Code, ni cultivateur avec un traité d'agriculture. Ce qu'il faut avant tout pour bien soigner les malades, c'est un jugement sain, c'est l'expérience qu'on appelle la pratique, le tact médical, et qui constitue le vrai médecin. Ce livre ne cherche pas à remplacer le médecin, mais lui fournit des aides intelligents.

L'auteur, se plaçant à la portée de tous, s'est servi du langage usuel pour être toujours compris; et pour mieux fixer ses conseils dans l'esprit des lecteurs, il a illustré cet ouvrage de cent trente-quatre figures.

- Anatomie artistique élémentaire du corps humain**, par le Dr FAC. 6<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-8 avec 17 plaques. Fig. noires..... 4 fr.  
Fig. coloriées..... 10 fr.
- Art de prolonger la vie**, par HUFELAND, 1 vol. in-18 jésus. 4 fr.
- Botanique. Cours élémentaire de botanique**, par D. CAUVET, professeur à la Faculté de Lyon. 1 vol. in-18 jésus avec 617 fig.. 7 fr.
- Conseil aux femmes**, sur l'âge de retour, médecine et hygiène, par le Dr Alex. MAYER. 1 vol. in-18 jésus..... 3 fr.
- Conseils aux mères** sur la manière d'élever les enfants nouveaux-nés, par le Dr DONNÉ. 2<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-18 jésus..... 3 fr.
- Cosmétiques** au point de vue de l'hygiène et de la police médicale, par le Dr O. REVEIL. In-8..... 1 fr. 50
- Cuivre et plomb** dans l'alimentation et dans l'industrie, au point de vue de l'hygiène, par le Dr Arm. GAUTIER. 1 vol. in-18 jés. 3 fr. 50
- Dictionnaire de médecine, de chirurgie, de pharmacie, de l'art vétérinaire et des sciences qui s'y rapportent.** 15<sup>e</sup> édition, 1 beau vol. gr. in-8 de 1900 pages à 2 colonnes avec 550 fig. Broché. 20 fr.  
Relié..... 24 fr.
- École de Salerne (1<sup>re</sup>).** Traduction en vers français par Ch. MEAUME SAINT-MARC, suivie de commentaires. 1 vol. in-18 jésus avec 7 fig..... 7 fr.
- Empoisonnés, noyés.** Premiers secours, en cas d'accident et en cas d'indisposition subite, par E. FERRAND. 1 v. in-18 jés. av. 86 fig. 3 fr.
- Femme.** Histoire philosophique et médicale de la femme, par le Dr MENVILLE. 2<sup>e</sup> édition. 3 vol. in-8..... 10 fr.
- Goutteux et rhumatisants.** Guide pratique, par J.-H. REVEILLÉ-PARISE, Édition mise au niveau des découvertes et des méthodes nouvelles concernant la nature et le traitement de ces deux affections, par le Dr E. CARRIÈRE. 1 vol. in-18 jésus..... 3 fr. 50
- Gymnastique.** Manuel de gymnastique, comprenant les descriptions des exercices du corps et leurs applications au développement des forces, à la conservation de la santé et au traitement des maladies, par LEBLOND et H. BOUVIER. 1 vol. in-18 jésus avec 80 fig.. 5 fr.
- Herboriste.** Manuel de l'herboriste, par BÉCLU. 1 v. in-18 j. 2 fr. 50
- Hommes livrés aux travaux de l'esprit.** Physiologie et hygiène, ou Recherches sur le physique, le moral, les habitudes, les maladies et le régime des gens de lettres, artistes, savants, hommes d'État, jurisconsultes, administrateurs, par J.-H. REVEILLÉ-PARISE. Édition refondue par le Dr Ed. CARRIÈRE. 1 vol. in-18 jésus..... 4 fr.
- Hygiène.** Nouveaux éléments d'hygiène par le Dr ARNOULD. 1 vol. in-8 de 1200 pages avec 300 fig., cart..... 20 fr.
- Traité d'hygiène publique et privée**, par Michel LEVY. 5<sup>e</sup> édition. 2 vol. gr. in-8 avec fig..... 20 fr.
- Hygiène alimentaire**, par le professeur J.-B. FONSSAGRIVES. 3<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-8..... 9 fr.
- Hygiène de l'âme**, par FRECHTERSLEBEN. 3<sup>e</sup> édition. 1 volume in-18 jésus..... 2 fr. 50
- Hygiène du cabinet de travail**, par le Dr RIANI. 1 volume in-18 jésus..... 2 fr. 50
- Hygiène des gens du monde**, par le Dr DONNÉ. 2<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-18 jésus..... 3 fr. 50
- Hygiène de la jeune fille**, par le Dr CORIVEAUD. 1 volume in-18 jésus..... 3 fr.

- Hygiène morale, par le D<sup>r</sup> P. JOLLY, in-18 jésus..... 2 fr.
- Hygiène de la première enfance. Guide des mères pour l'allaitement, le sevrage et le choix de la nourricie, par E. BOUCHUT. 7<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-18 jésus avec fig..... 4 fr.
- Hygiène de la vue, par A. MAGNE. 4<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-18 jésus avec fig..... 3 fr.
- Médecine maternelle ou l'Art d'élever et de conserver les enfants, par Alph. LEROY. 1 vol. in-8..... 6 fr.
- Médecine et médecins. Philosophie, doctrines, institutions, critiques, mœurs et biographies médicales, par L. PEISSE, 2 vol. in-18 jésus..... 7 fr.
- Mémoires d'un estomac écrits par lui-même pour le bénéfice de tous ceux qui mangent et qui lisent, par le D<sup>r</sup> GROS. 3<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-18 jésus..... 2 fr.
- Merveilles de la nature. L'homme et les animaux. Description populaire des races humaines et du règne animal, caractères, mœurs, instincts, habitudes et régime, chasses, combats, captivité, domesticité, acclimatation, usages et produits, par A.-E. BREHM.
- Les Races humaines et les Mammifères, édition par Z. Gerbe. 2 vol. gr. in-8 avec 800 fig. et 40 pl..... 22 fr.
- Les Oiseaux, édit. par Z. GERBE. 2 v. gr. in-8 av. 500 fig. et 40 pl. 22 fr.
- Les Insectes, édition par J. KUNCKEL D'HERCULAIS. 2 vol. gr. in-8 avec 2000 fig. et 40 pl..... 22 fr.
- Naturaliste préparateur et Voyageur scientifique. Instructions pour la recherche, la préparation, le transport et la conservation des animaux, végétaux, minéraux, fossiles et organismes vivants, et pour les études histologiques et anthropologiques, par G. CAPUS, 2<sup>e</sup> édit., par A. T. de ROCHEBRUNE. 1 v. in-18 avec 217 fig. cart.. 3 fr.
- Odeurs, parfums et cosmétiques, par S. PEISSE. 2<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-18 jésus avec 92 fig..... 7 fr.
- Passions, dangers et inconvénients pour les individus, la famille et la société. Hygiène morale et sociale, par le D<sup>r</sup> BERGERET. 1 volume in-18 jésus..... 2 fr. 50
- Plantes médicinales. Nouveau dictionnaire de plantes médicinales, par le D<sup>r</sup> HERAUD. 1 vol. in-18 jésus avec 250 fig., cart..... 6 fr.
- Physiologie et hygiène des écoles, des collèges et des familles, par le professeur DALTON. 1 vol. in-18 jésus avec 68 fig.... 4 fr.
- Physionomie humaine, par le D<sup>r</sup> DUCHENNE de Boulogne. 1 vol. in-8 avec 9 photographies..... 20 fr.
- Régime de Pythagore, par COCCHI; de la sobriété, conseils pour vivre longtemps, par L. CORNARO; le vrai moyen de vivre plus de cent ans en parfaite santé, par L. LESSIUS. 1 vol. in-18 jés. avec 5 pl. 3 fr.
- Secrets de la science, de l'industrie et de l'économie domestique, recettes, formules et procédés d'une utilité générale et d'une application journalière, par le D<sup>r</sup> A. HERAUD, professeur à l'École de médecine de Toulon. 1 vol. in-18 jésus, avec 205 fig., cart. 6 fr.
- Sophistication des vins, coloration artificielle et mouillage, moyens pratiques de reconnaître la fraude, par le D<sup>r</sup> A. GAUTIER. 1 vol. in-18 jésus de 200 pages..... 2 fr. 50
- Tabac et absinthe, leur influence sur la santé publique, sur l'ordre moral et social, par le D<sup>r</sup> P. JOLLY. 1 vol. in-18 jésus..... 2 fr.
- Vieillesse. Traité hygiénique et médical de la vieillesse, par J.-H. REVEILLÉ-PARISE. 1 vol. in-8..... 7 fr.

# LIBRAIRIE J.-B. BAILLIÈRE ET FILS

Rue Hautefeuille, 19, près le boulevard St-Germain, à Paris

MAI 1890

## NOUVELLE BIBLIOTHÈQUE MÉDICALE

**Nouveaux éléments de Pathologie et de Clinique chirurgicales**, par Fr. GROSS, professeur de clinique chirurgicale à la Faculté de médecine de Nancy, J. ROHMER et A. VAUTRIN, professeurs agrégés à la Faculté de médecine de Nancy. Tome I<sup>er</sup>, *Maladies de la tête*. Un vol. in-8 de 880 pages. . . . 12 fr.

L'ouvrage formera trois volumes

**Nouveaux éléments de Pathologie médicale**, par A. LAVERAN, professeur à l'École de médecine militaire du Val-de-Grâce, et J. TEISSIER, professeur à la Faculté de médecine de Lyon, 3<sup>e</sup> édition. Deux vol. in-8 de 800 pages chacun, avec fig. . . . 20 fr.

**Traité élémentaire de Pathologie générale**, comprenant la pathogénie et la physiologie pathologique, par H. HALLOPEAU, professeur agrégé à la Faculté de Médecine de Paris, 3<sup>e</sup> édition. Un vol. in-8 de 800 pages, avec 180 fig. . . . . . 12 fr.

**Traité de Zoologie médicale**, par Raphaël BLANCHARD, professeur agrégé à la Faculté de médecine de Paris. Deux vol. in-8 de chacun 800 pages, avec 800 fig. . . . . . 20 fr.

**Nouveaux éléments de Chimie médicale et de Chimie biologique**, avec les applications à l'hygiène, à la médecine légale et à la pharmacie, par R. ENGEL, professeur à la Faculté de médecine de Montpellier, 3<sup>e</sup> édition. Un vol. in-8 de VIII-671 pages, avec 117 fig. . . . . . 9 fr.

## MANUEL DU DOCTORAT EN MÉDECINE

Par le professeur Paul LEFORT

**Aide-Mémoire d'histologie, d'anatomie (Ostéologie, Spanchnologie, Organes des sens) et d'embryologie**, pour la préparation du 2<sup>e</sup> examen. Un vol. in-18, de 272 pages, cartonné. . . . 3 fr.

**Aide-Mémoire d'anatomie à l'amphithéâtre (Dissection, Arthologie, Myologie, Angéiologie, Névrologie, Découvertes anatomiques)**, pour la préparation du 2<sup>e</sup> examen. Un vol. in-18 de 276 pages, cartonné . . . . . 3 fr.

**Aide-Mémoire d'Hygiène et de Médecine légale**, pour la préparation du 4<sup>e</sup> examen. Un vol. in-18 de 276 pages, cart. . . . . 3 fr.

**Aide-Mémoire de Thérapeutique, de Matière médicale et de Pharmacologie**, pour la préparation du 4<sup>e</sup> examen. Un vol. in-18 de 276 pages, cart . . . . . 3 fr.

## BIBLIOTHÈQUE SCIENTIFIQUE CONTEMPORAINE

A 3 FR. 50 LE VOLUME

*Nouvelle collection de volumes in-16, comprenant 300 à 400 pages, imprimés en caractères elzeviriens et illustrés de figures intercalées dans le texte*

80 Volumes sont publiés

- AZAM.** Hypnotisme, double conscience et altérations de la personnalité, par le docteur AZAM, professeur à la Faculté de médecine de Bordeaux. Préface par le professeur CHARCOT, de l'Institut. 1 vol. in-16..... 3 fr. 50
- BARTHELEMY (A.-J.-C.).** L'examen de la vision devant les conseils de revision et de reforme dans la marine et dans l'armée, par le docteur BARTHÉLEMY, directeur du service de la santé à Brest. 1 vol. in-16, avec fig. et pl. col..... 3 fr. 50
- BAYE (J. DE).** L'Archéologie préhistorique, par le baron J. DE BAYE. 1 vol. in-16 de 340 pages, avec 51 fig..... 3 fr. 50
- BEAUNIS.** Le sonnambulisme provoqué, études physiologiques et psychologiques, par H. BEAUNIS, professeur à la Faculté de Nancy. 1 vol. in-16..... 3 fr. 50
- L'évolution du système nerveux. 1 vol. in-16 de 320 p., avec 237 fig..... 3 fr. 50
- BERGERET.** L'alcoolisme, dangers et inconvénients pour l'individu, la famille et la société. 1 vol. in-16 de 380 p..... 3 fr. 50
- BERNARD (CLAUDE).** La science expérimentale, par Claude BERNARD, de l'Académie des sciences et de l'Académie française. 3<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16 de 449 p., avec 19 fig..... 3 fr. 50
- BLEICHER.** Les Vosges, le sol et les habitants, par G. BLEICHER, prof. d'hist. nat. à l'École de Nancy. 1 vol. in-16 de 320 p., avec 28 fig..... 3 fr. 50
- BOUANT.** La galvanoplastie, le nickelage, l'argenture, la dorure et l'électro-métallurgie, par E. BOUANT, agrégé des sciences. 1 vol. in-16 de 308 p., avec 34 fig..... 3 fr. 50
- BOUCHUT.** La vie et ses attributs, dans leurs rapports avec la philosophie et la médecine, par E. BOUCHUT, professeur agrégé à la Faculté de médecine de Paris: 1 vol. in-16 de 444 p..... 3 fr. 50
- BOURRU et BUROT.** La suggestion mentale et l'action à distance des substances toxiques et médicamenteuses, par BOURRU ET BUROT, professeurs à l'École de Rochefort. 1 vol. in-16 de 312 p., avec 10 pl..... 3 fr. 50
- Variations de la personnalité. 1 vol. in-16 de 316 p., avec 15 pl..... 3 fr. 50
- BROUARDEL.** Le secret médical. Honoraire, mariages, assurances sur la vie, déclaration de naissance, expertise, témoignage, etc., par P. BROUARDEL, professeur et doyen de la Faculté de médecine de Paris. 1 vol. in-16 de 300 p..... 3 fr. 50
- BRUCKE et SCHUTZENBERGER (de l'Institut).** Les couleurs, au point de vue physique, physiologique, artistique et industriel. 1 vol. in-16 de 344 p., avec 46 fig..... 3 fr. 50
- CAZENEUVE.** La coloration des vins par les couleurs de la houille. Méthode analytique et marche systématique pour reconnaître la nature de la coloration, par P. CAZENEUVE, professeur à la Faculté de Lyon. 1 vol. in-16 de 316 p..... 3 fr. 50
- CHARPENTIER (A.).** La lumière et les couleurs, au point de vue physiologique, par AUG. CHARPENTIER, professeur à la Faculté de médecine de Nancy. 1 vol. in-16 de 352 p., avec 22 fig..... 3 fr. 50

- COLLINEAU.** L'hygiène à l'école, pédagogie scientifique. 1 vol. in-16 de 314 p., avec 50 fig. .... 3 fr. 50
- COTTEAU (G.).** Le préhistorique en Europe, congrès, musées, excursions, par G. COTTEAU, correspondant de l'Institut. 1 vol. in-16 de 313 p., avec 87 fig. .... 3 fr. 50
- COUVREUR (Ed.).** Le microscope et ses applications à l'étude des animaux et des végétaux, par Ed. COUVREUR, chef des travaux à la Faculté des sciences de Lyon. 1 vol. in-16 de 350 p., avec 112 fig. 3 fr. 50
- **Les exercices du corps,** le développement de la force et de l'adresse, étude scientifique. 1 vol. in-16 de 351 p., avec 59 fig. .... 3 fr. 50
- CULLERRE.** Nervosisme et névroses. Hygiène des énervés et des névropathes. 1 vol. in-16 de 352 p. .... 3 fr. 50
- **Magnétisme et hypnotisme.** Exposé des phénomènes observés pendant le sommeil nerveux provoqué, au point de vue clinique, psychologique, thérapeutique et médico-légal. 1 vol. in-16 de 358 p., 28 fig. 3 fr. 50
- **Les frontières de la folie.** 1 vol. in-16 de 360 p. .... 3 fr. 50
- DALLET (G.).** Les merveilles du ciel, par G. DALLET. 1 vol. in-16 de 372 p., avec 74 fig. .... 3 fr. 50
- **La prévision du temps** et les prédictions météorologiques. 1 vol. in-16 de 336 p., avec 39 fig. .... 3 fr. 50
- DEBIERRE.** L'homme avant l'histoire, par Ch. DEBIERRE, professeur à la Faculté de médecine de Lille. 1 vol. in-16 de 304 pages, avec 84 fig. .... 3 fr. 50
- DONNE (A.).** Hygiène des gens du monde, par A. DONNE, inspecteur général des Ecoles de médecine. 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16 de 448 p. 3 fr. 50
- DUCLAUX.** Le lait. Etudes chimiques et microbiologiques, par DuCLAUX, professeur à la Faculté des Sciences de Paris, membre de l'Institut. 1 vol. in-16 de 336 p., avec fig. .... 3 fr. 50
- DU MESNIL.** L'hygiène à Paris, l'habitation du pauvre et les logements insalubres. Préface par J. SIMON. 1 vol. in-16. .... 3 fr. 50
- FERRY DE LA BELLONE.** La Truffe. Etude sur les truffes et les truffières, par le docteur FERRY DE LA BELLONE. 1 vol. in-16 de 312 p., avec 21 fig. .... 3 fr. 50
- FOLIN (DE).** Sous les mers. Campagnes d'explorations du *Travailleur* et du *Talisman*, par le marquis DE FOLIN, membre de la Commission des Dragages. 1 vol. in-16 de 340 p., avec 45 fig. .... 3 fr. 50
- FOUQUÉ.** Les tremblements de terre, par Fouqué, professeur au Collège de France, membre de l'Institut. 1 vol. in-16 de 328 p., avec 44 fig. .... 3 fr. 50
- FOVEAU DE COURMELLES.** Les facultés mentales des animaux. 1 vol. in-16 de 350 p., avec fig. .... 3 fr. 50
- FOVILLE.** Les nouvelles institutions de bienfaisance, les dispensaires pour enfants malades, l'hospice rural, par A. FOVILLE, inspecteur général des établissements de bienfaisance. 1 vol. in-16 de 300 p., avec 10 pl. .... 3 fr. 50
- FREDERICQ (L.).** La lutte pour l'existence chez les animaux marins, par L. FRÉDÉRICQ, professeur à l'Université de Liège. 1 vol. in-16 de 303 p., avec 37 fig. .... 3 fr. 50
- GADEAU DE KERVILLE.** Les animaux et les végétaux lumineux. 1 vol. in-16 de 327 p., avec 49 fig. .... 3 fr. 50
- GALEZOWSKI et KOPFF.** Hygiène de la vue, par les docteurs GALEZOWSKI et KOPFF. 1 vol. in-16 de 328 p., avec 44 fig. .... 3 fr. 50
- GARNIER (L.).** Ferments et fermentations, étude biologique des ferments, rôle des fermentations dans la nature et dans l'industrie, par Léon GARNIER, professeur à la Faculté de médecine de Nancy. 1 vol. in-16 de 318 p., avec 65 fig. .... 3 fr. 50

- GARNIER (P.)** La folie à Paris, par P. GARNIER, médecin en chef de l'Asile de la Préfecture de la Préfecture de Police. 1 vol. in-16 de 350 p. .... 3 fr. 50
- GAUDRY.** Les ancêtres de nos animaux, dans les temps géologiques, par ALBERT GAUDRY, professeur au Muséum, membre de l'Institut. 1 vol. in-16 de 300 p., avec 49 fig. .... 3 fr. 50
- GAUTIER (ARM.)** Le cuivre et le plomb dans l'alimentation et l'industrie, au point de vue de l'hygiène, par A. GAUTIER, professeur à la Faculté de médecine de Paris, membre de l'Institut. 1 vol. in-16 de 310 p. .... 3 fr. 50
- GIRARD.** Les abeilles, organes et fonctions, éducation et produits miel et cire, par MAURICE GIRARD, président de la société entomologique de France. 3<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16 de 320 p., avec 85 fig. .... 3 fr. 50
- GRAFFIGNY (H. DE).** La navigation aérienne et les ballons dirigeables. 1 vol. in-16 de 343 p., avec 44 fig. .... 3 fr. 50
- GREHANT.** Les poisons de l'air, l'acide carbonique et l'oxyde de carbone, asphyxies et empoisonnements, par N. GREHANT, aide-naturaliste au Muséum. 1 vol. in-16 de 320 p., avec fig. .... 3 fr. 50
- GUERIN (A.).** Les pansements modernes, le pansement ouaté et ses applications à la thérapeutique chirurgicale, par A. GUERIN, membre de l'Académie de médecine. 1 vol. in-16 de 392 p., avec fig. .... 3 fr. 50
- GUN (le colonel).** L'Electricité appliquée à l'art militaire, par le colonel GUN. 1 vol. in-16 de 380 p., avec 140 fig. .... 3 fr. 50
- L'artillerie actuelle, canons, poudres, fusils et projectiles, par le colonel GUN. 1 vol. in-16 de 316 p., avec 96 fig. .... 3 fr. 50
- HAMONVILLE (D').** La vie des oiseaux, scènes d'après nature. 1 vol. in-16 de 400 p., avec 17 pl. .... 3 fr. 50
- HERPIN.** La vigne et le raisin, histoire botanique et chimique effets physiologiques et thérapeutiques. 1 vol. in-16 de 362 p. .... 3 fr. 50
- HERZEN.** Le cerveau et l'activité cérébrale, au point de vue psychophysiologique, par A. HERZEN, professeur à l'Académie de Lausanne. 1 vol. in-16 de 312 p. .... 3 fr. 50
- HOUSSAY.** Les industries des animaux, par F. HOUSSAY, maître de conférences à l'École normale supérieure. 1 vol. in-16 de 312 p., avec 38 fig. .... 3 fr. 50
- HUXLEY.** Les sciences naturelles et les problèmes qu'elles font surgir, par TH. HUXLEY, membre de la Société royale de Londres. 1 vol. in-16 de 501 p. .... 3 fr. 50
- IMBERT.** Les anomalies de la vision, par IMBERT, professeur à l'École de pharmacie de Montpellier. 1 vol. in-16 de 365 p., 48 fig. .... 3 fr. 50
- JOURDAN (E.).** Les sens chez les animaux inférieurs, par E. JOURDAN, professeur à la Faculté des sciences de Marseille. 1 vol. in-16 de 314 p., avec 48 fig. .... 3 fr. 50
- KNAB (M.).** Les Minéraux utiles et l'exploitation des mines, par M. KNAB, répétiteur à l'École centrale des arts et manufactures. 1 vol. in-16 de 392 p., avec fig. .... 3 fr. 50
- LARBALETRIER (A.).** L'Alcool au point de vue chimique, agricole, industriel, hygiénique et fiscal, par A. LARBALETRIER, professeur à l'École d'Agriculture du Pas-de-Calais. 1 vol. in-16 de 312 p., avec 62 fig. .... 3 fr. 50
- LEFÈVRE (J.).** La Photographie et ses applications aux sciences, aux arts et à l'industrie, par Julien LEFÈVRE, professeur à l'École des sciences de Nantes. 1 vol. in-16 de 381 p., avec 95 fig. .... 3 fr. 50
- LELUT.** Le génie, la raison et la folie, le démon de Socrate, application de la science psychologique à l'histoire, par L.-F. LELUT, membre de l'Institut. 1 vol. in-16 de 348 p. .... 3 fr. 50

- LOCARD (A.). Les huitres et les mollusques comestibles**, moules, praires, clovisses, escargots, etc. Histoire naturelle, culture industrielle, hygiène alimentaire. 1 vol. in-16 de 350 pages, avec 97 fig. . . . . . 3 fr. 60
- LORET. L'Égypte au temps des Pharaons**, la vie, la science et l'art, par LORET, maître de conférences à la Faculté des Lettres de Lyon. 1 vol. in-16 de 316 p., avec 18 pl. . . . . 3 fr. 50
- LUYS (J.). Hypnotisme expérimental**. Les émotions dans l'état d'hypnotisme et l'action à distance des substances médicamenteuses ou toxiques, par J. Luys, membre de l'Académie de médecine. 1 vol. in-16 de 320 p., avec 28 pl. . . . . 3 fr. 50
- MONIEZ (L.). Les Parasites de l'Homme** (animaux et végétaux), par L.-R. MONIEZ, professeur à la Faculté de médecine de Lille. 1 vol. in-16 de 307 p., avec 72 fig. . . . . 3 fr. 50
- MONTILLOT. La Télégraphie actuelle en France et à l'étranger**, lignes, réseaux, appareils, téléphones, par MONTILLOT, professeur de télégraphie militaire à l'École de Saumur. 1 vol. in-16 de 334 p., avec 131 fig. . . . . 3 fr. 50
- **La lumière électrique**, générateurs, foyers, distribution, applications. 1 vol. in-16 de 408 p., avec 190 fig. . . . . 3 fr. 50
- MOREAU (P. de Tours). La Folie chez les enfants**. 1 vol. in-16 de 444 p. . . . . 3 fr. 50
- **Fous et Bouffons**, étude physiologique, psychologique et historique. 1 vol. in-16 de 300 p. . . . . 3 fr. 50
- PERRIER (Ed.). Le Transformisme**, par Edmond PERRIER, professeur au Museum d'histoire naturelle. 1 vol. in-16 de 344 pages, avec 88 fig. . . . . 3 fr. 50
- PLANTÉ (G.). Phénomènes électriques de l'atmosphère**, par G. PLANTÉ, lauréat de l'Institut. 1 vol. in-16 de 323 pages, avec 50 fig. . . . . 3 fr. 50
- QUATREFAGES. Les Pygmées**. Les pygmées des anciens d'après la science moderne, les Negritos ou pygmées asiatiques, les Négrilles ou pygmées africains, les Hottentots et Boschimans, par A. DE QUATREFAGES, professeur au Museum, membre de l'Institut. 1 vol. in-16 de 350 p., avec 31 fig. . . . . 3 fr. 50
- RAVENEZ. La vie du soldat au point de vue de l'hygiène**, par le Dr RAVENEZ, médecin-major à l'École de cavalerie de Saumur. 1 vol. in-16 de 375 p., avec 55 fig. . . . . 3 fr. 50
- RENAULT (B.). Les Plantes fossiles**, par B. RENAULT, aide-naturaliste au Museum d'histoire naturelle. 1 vol. in-16 de 400 p., avec 53 fig. . . . . 3 fr. 50
- RÉVEILLÉ-PARISE et CARRIÈRE. Hygiène de l'esprit**. Physiologie et hygiène des hommes livrés aux travaux intellectuels, gens de lettres, artistes, savants, hommes d'État, juriconsultes, administrateurs, par J.-H. RÉVEILLÉ-PARISE, membre de l'Académie de médecine, et Ed. CARRIÈRE, lauréat de l'Institut. 1 vol. in-16 de 435 p. . . . . 3 fr. 50
- **La goutte et les rhumatismes**. 1 vol. in-16 de 306 p. . . . . 3 fr. 50
- RIANT. Les Irresponsables devant la justice**, par le Dr A. Riant. 1 vol. in-16 de 306 p. . . . . 3 fr. 50
- **Hygiène des orateurs**, hommes politiques, magistrats, avocats, prédicateurs, professeurs, artistes et de tous ceux qui sont appelés à parler en public. 1 vol. in-16 de 500 p. . . . . 3 fr. 50
- **Le Surmenage intellectuel et les exercices physiques**. 1 vol. in-16 de 312 p. . . . . 3 fr. 50

- SAPORTA (A. de). Les théories et les notations de la chimie moderne**, par le comte Ant. DE SAPORTA. Introduction par C. FRIEDEL, membre de l'Institut. 1 vol. in-16 de 336 p. .... 3 fr. 50
- SAPORTA (G. DE). Origine paléontologique des arbres cultivés ou utilisés par l'homme**, par G. DE SAPORTA, correspondant de l'Institut de France. 1 vol. in-16 de 360 p., avec 44 fig. .... 3 fr. 50
- SCHMITT. Microbes et maladies**, par J. SCHMITT, professeur agrégé à la Faculté de médecine de Nancy. 1 vol. in-16 de 300 pages, avec 24 fig. .... 3 fr. 50
- SIMON. Le monde des rêves. Le rêve, l'hallucination, le somnambulisme et l'hypnotisme, l'illusion, les paradis artificiels, etc.**, par P. Max. SIMON, médecin en chef de l'asile d'aliénés de Lyon. 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16 de 325 p. .... 3 fr. 50
- TROUËSSART. La géographie zoologique.** 1 vol. in-16 de 350 p., avec 100 fig. .... 3 fr. 50
- VUILLEMIN (P.). La Biologie végétale**, par P. VUILLEMIN, professeur d'histoire naturelle à la Faculté de médecine de Nancy. 1 vol. in-16 de 380 p., avec 82 fig. .... 3 fr. 50

## NOUVEAU DICTIONNAIRE DE CHIMIE

Illustré de figures intercalées dans le texte

COMPRENANT

LES APPLICATIONS AUX SCIENCES, AUX ARTS, A L'AGRICULTURE ET A L'INDUSTRIE

A L'USAGE DES CHIMISTES, DES INDUSTRIELS,

DES FABRICANTS DE PRODUITS CHIMIQUES, DES AGRICULTEURS, DES MÉDECINS,

DES PHARMACIENS, DES LABORATOIRES MUNICIPAUX,

DE L'ÉCOLE CENTRALE, DE L'ÉCOLE DES MINES, DES ÉCOLES DE CHIMIE, ETC.

Par **Emile BOUANT**

Agrégé des sciences physiques, professeur au lycée de Charlemagne

Avec une Introduction par **M. TROOST** (de l'Institut)

1 volume in-8 de 1160 pages, avec 659 figures .... 24 fr.

## DICTIONNAIRE D'ÉLECTRICITÉ ET DE MAGNÉTISME

Illustré de figures intercalées dans le texte

COMPRENANT

LES APPLICATIONS SCIENTIFIQUES ET INDUSTRIELLES

Par **Julien LEFÈVRE**

Avec la collaboration de professeurs, d'ingénieurs et d'industriels

L'ouvrage paraîtra en fascicules à partir du 15 mai 1890 et formera un volume gr, in-8 de 1000 pages, avec 1000 figures

## BIBLIOTHÈQUE DES CONNAISSANCES UTILES

A 4 FR. LE VOLUME CARTONNÉ

*Nouvelle collection de volumes in-16  
comprenant 400 pages, illustrés de figures et cartonnés*

30 Volumes sont en vente

La Bibliothèque des Connaissances utiles a pour but de vulgariser les notions usuelles que fournit la science et les applications sans cesse plus nombreuses qui en découlent pour les Arts, l'Industrie et l'Economie domestique. Son cadre comprend donc l'universalité des sciences en tant qu'elles présentent une utilité pratique, au point de vue, soit du bien-être, soit de la santé. C'est ainsi qu'elle abordera les sujets les plus variés : *industrie manufacturière, art de l'ingénieur, chimie, électricité, agriculture, horticulture, élevage, économie domestique, hygiène et médecine usuelles*, etc.

Ceux qui voudront bien recourir à cette *Bibliothèque*, et la consulter au jour le jour, suivant les besoins du moment, trouveront intérêt et profit à le faire, car ils y recueilleront nombre de renseignements pratiques, d'une utilité générale et d'une application journalière.

- BEL (J.).** Les maladies de la vigne et les meilleurs cépages français et américains. 1 vol. in-16 de 306 p., avec 111 fig., cart. . . . . 4 fr.
- BELLAIR (G.).** Les arbres fruitiers. 1 vol. in-16 de 360 p., avec 100 fig., cart. . . . . 4 fr.
- BOIS (D.).** Le petit jardin, par D. Bois, aide-naturaliste de la chaire de culture au Muséum. 1 vol. in-16 de 352 p., avec 149 fig., cart. . . . . 4 fr.
- Les plantes d'appartement. 1 vol. in-16 de 360 p., avec 150 fig., cart. . . . . 4 fr.
- BREVANS (J. de).** La fabrication des liqueurs et des conserves, par J. DE BREVANS, chimiste principal au Laboratoire municipal de Paris. Introduction par Ch. GIRARD, directeur du Laboratoire municipal. 1 vol. in-16 de 392 p., avec 60 fig., cart. . . . . 4 fr.
- BUCHARD.** Les constructions agricoles et l'Architecture rurale. 1 vol. in-16 de 392 p., avec 143 fig., cart. . . . . 4 fr.
- DALTON (J.-C.).** Physiologie et hygiène des écoles, des collèges et des familles. 1 vol. in-16 de 354 p., avec 68 figures, cartonne . . . . . 4 fr.
- DONNÉ (A.).** Conseils aux mères sur la manière d'élever les enfants nouveau-nés. 7<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16 de 378 p., cart. . . . . 4 fr.
- ESPANET.** La pratique de l'homéopathie simplifiée. 3<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-16 de 440 p., cart. . . . . 4 fr.
- FERRAND et DELPECH.** Premiers secours en cas d'accidents et d'indispositions subites, par E. FERRAND et A. DELPECH, membre de l'Académie de médecine. 3<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16 de 342 p. avec 86 fig., cart. . . . . 4 fr.
- FERVILLE.** L'Industrie laitière, le lait, le beurre et les fromages. 1 vol. in-16 de 384 p., avec 87 fig., cart. . . . . 4 fr.
- GOBIN (A.).** La pisciculture en eaux douces, par A. GOBIN, professeur départemental d'agriculture du Jura. 1 vol. in-16 de 360 p., avec 93 fig., cart. . . . . 4 fr.
- La pisciculture en eaux salées. 1 vol. in-16 de 360 p., avec 50 fig., cart. . . . . 4 fr.
- GRAFFIGNY (do).** Les industries d'amateurs, le papier, le bois, le verre, la porcelaine et le fer. 1 vol. in-16, avec 180 fig., cart.
- LEYOT.** Les animaux de la ferme. 1 vol. in-16 de 344 p., avec 146 fig., cart. . . . . 4 fr.

- HERAUD.** Les secrets de l'alimentation. 1 vol. in-16 de 400 p., avec 150 fig., cart. .... 4 fr.
- Les secrets de l'économie domestique à la ville et à la campagne, recettes, formules et procédés d'une utilité générale et d'une application journalière. 1 vol. in-16 de 381 p., avec 241 fig., cart. 4 fr.
- Les secrets de la science et de l'industrie, recettes, formules et procédés d'une utilité générale et d'une application journalière. 1 vol. in-16 de 366 p., avec 165 fig., cart. .... 4 fr.
- LEBLOND et BOUVIER.** La gymnastique et les exercices physiques. 1 vol. in-16 de 492 p., avec 80 fig., cart. .... 4 fr.
- LEFEVRE.** L'électricité à la maison. 1 vol. in-16 de 396 p., avec 209 fig., cart. .... 4 fr.
- MONTILLOT (Ph.).** L'amateur d'insectes, caractères et mœurs des insectes, chasse, préparation et conservation des collections. Introduction par le professeur LABOULBÈNE, ancien président de la société Entomologique. 1 vol. in-16 de 350 p., avec 150 fig., cart. .... 4 fr.
- Les insectes nuisibles. 1 vol. in-16 de 350 p., avec 150 figures, cartonné. .... 4 fr.
- PIESSE (S.).** Histoire des parfums et hygiène de la toilette, poudres, vinaigres, dentifrices, fards, teintures, cosmétiques, etc. 1 vol. in-16 de 372 p., avec 70 fig., cart. .... 4 fr.
- Chimie des parfums et fabrication des savons, odeurs, essences, sachets, eaux aromatiques, pommades, etc. 1 vol. in-16 de 360 p., avec 80 fig., cart. .... 4 fr.
- RELIER.** Guide pratique de l'élevage du cheval, par L. RELIER, vétérinaire principal au haras de Pompadour. 1 vol. in-16 de 388 p., avec 128 fig., cart. .... 4 fr.
- RICHE.** L'art de l'essayeur, par A. RICHE, directeur des essais à la Monnaie de Paris. 1 vol. in-16 de 384 p., avec 94 fig., cart. .... 4 fr.
- Monnaies, médailles et bijoux. Essai et contrôle des ouvrages d'or et d'argent. 1 vol. in-16 de 396 p., avec 66 fig., cart. .... 4 fr.
- TASSART.** Les Matières colorantes et la Chimie de la Teinture, par M. TASSART, ingénieur, répétiteur à l'École centrale des arts et manufactures. 1 vol. in-16 de 320 p., avec 30 fig., cart. .... 4 fr.
- L'industrie de la teinture. 1 vol. in-16 de 320 p., avec 50 fig., cart. .... 4 fr.
- St-VINCENT.** Nouvelle médecine des familles, à la ville et à la campagne, à l'usage des familles, des maisons d'éducation, des écoles communales, des curés, des sœurs hospitalières, des dames de charité et de toutes les personnes bienfaisantes qui se dévouent au soulagement des malades, par le Dr A.-C. DE SAINT-VINCENT. 9<sup>e</sup> édition, revue et corrigée. 1 vol. in-16 de 448 p., avec 142 fig., cart. .... 4 fr.
- VIGNON (L.).** La soie, au point de vue scientifique et industriel, par L. VIGNON, sous-directeur de l'École de chimie industrielle de Lyon. 1 vol. in-16 de 370 p., avec 81 fig., cart. .... 4 fr.

**G. DALLET**

## LE MONDE VU PAR LES SAVANTS

DU XIX<sup>e</sup> SIÈCLE

Illustré de 800 figures

Un splendide volume grand in-8, de 1100 pages à 2 colonnes

Broché ..... 18 fr. | Cartonné ..... 22 fr.

PETITE BIBLIOTHÈQUE MÉDICALE

A 2 FR. LE VOLUME

*Nouvelle collection de volumes in-16*

*comprenant 200 pages et illustrés de figures*

- BALL.** La folle érotique, par B. BALL, professeur à la Faculté de médecine de Paris, membre de l'Académie de médecine. 160 p. 2 fr.
- BASTIDE.** Les vins sophistiqués, procédés simples pour reconnaître les sophistications les plus usuelles. 160 p. .... 2 fr.
- BOERY.** Les plantes oléagineuses et leurs produits (huiles et tourteaux) et les plantes alimentaires des pays chauds (cacao, café, canne à sucre, etc.). 160 p., 22 fig. .... 2 fr.
- BOURGEOIS.** Les passions dans leurs rapports avec la santé et les maladies. L'amour et le libertinage. 4<sup>e</sup> édition, 214 p. .... 2 fr.
- BRAMSEN.** Les dents de nos enfants. Conseils aux mères de familles 144 p., 50 fig. .... 2 fr.
- CAUVET.** Procédés pratiques pour l'essai des farines. Caractères, altérations, falsifications, par D. CAUVET, professeur à la faculté de médecine de Lyon. 100 p., 74 fig. .... 2 fr.
- CORFIELD.** Les maisons d'habitation, leur construction et leur aménagement selon les règles de l'hygiène par W.-R. CORFIELD, professeur au Collège de l'Université de Londres. 160 p., 54 fig. .... 2 fr.
- CORLIEU.** La prostitution à Paris 128 p. .... 2 fr.
- DECHAUX.** La femme stérile. 2<sup>e</sup> édition. 214 p. .... 2 fr.
- GAUTIER (J.).** La fécondation artificielle et son emploi contre la stérilité chez la femme. 142 p. .... 2 fr.
- GOURRIER.** Les lois de la génération, sexualité et conception. 200 p. .... 2 fr.
- GIRARD et de BREVANS.** La Margarine et le beurre artificiel, par Ch. GIRARD, directeur du Laboratoire municipal de la préfecture de police et J. de BREVANS. 172 p. .... 2 fr.
- GROS.** Mémoires d'un estomac. 4<sup>e</sup> édition, 186 p. .... 2 fr.
- JOLLY.** Le tabac et l'absinthe, leur influence sur la santé, par P. JOLLY, membre de l'Académie de médecine. 2<sup>e</sup> édition, 228 p. .... 2 fr.
- Hygiène morale. L'homme, la vie, l'instinct, la curiosité, l'imitation. L'habitude, la mémoire, l'imagination, la volonté. 276 p. .... 2 fr.
- MAGNE (A.)** Hygiène de la vue. 4<sup>e</sup> édition, 320 p. .... 2 fr.
- MAYER (A.).** L'âge de retour. Conseils aux femmes. 256 p. .... 2 fr.
- MONAVON.** La coloration artificielle des vins. 160 p. .... 2 fr.
- MONTEUUIS.** Les enfants aux bains de mer, avec fig. 150 p. 2 fr.
- MURELL.** La pratique du massage, action physiologique, emploi thérapeutique. Introduction par le Dr DUJARDIN-BEAUMETZ, membre de l'Académie de médecine. 168 p., avec fig. .... 2 fr.
- PÉRIER.** La première enfance, guide hygiénique des mères et des nourrices. 3<sup>e</sup> édition, 200 p., avec fig. .... 2 fr.
- La seconde enfance, guide hygiénique des mères et des personnes appelées à diriger l'éducation de la jeunesse. 236 p. .... 2 fr.
- RECLU.** Manuel de l'herboriste. Culture, récolte, conservation, propriétés médicinales des plantes du commerce. 160 p., 52 fig. .... 2 fr.
- SAPORTA (A. de)** La chimie des vins. Les vins naturels, les vins manipulés et falsifiés. 160 p., avec fig. .... 2 fr.
- ZABOROWSKI.** Les boissons hygiéniques. 160 p., 24 fig. 2 fr.

- ALIX.** L'esprit de nos bêtes. 1890, 1 vol. in-8 de 600 pages, avec 200 fig.
- **Le Cheval.** 1886, 1 vol. gr. in-8 de 700 p. et 1 atlas de 16 pl. col., cart. .... 60 fr.
- ANDOUARD.** Nouveaux éléments de pharmacie par ANDOUARD, professeur à l'école de médecine de Nantes. 3<sup>e</sup> édition, 1886, 1 vol. in-8 de 995 p. avec 161 figures. .... 16 fr.
- ANGER.** Nouveaux éléments d'anatomie chirurgicale par BENJAMIN ANGER, chirurgien des hôpitaux, professeur agrégé à la Faculté de Médecine. 1869, 1 vol. gr. in-8 de XVI-1056 pages avec 1079 figures et 1 atlas in-4 de 12 planches gravées et coloriées. .... 40 fr.
- Séparément : Texte, 1 vol. in-8. .... 20 fr.
- Atlas, 1 vol. in-4. .... 25 fr.
- ANGLADA.** Etudes sur les maladies nouvelles et les maladies éteintes, pour servir à l'histoire des évolutions séculaires de la pathologie. 1869, 1 vol. in-8 de 700 pages. .... 8 fr.
- Annales d'hygiène publique et de médecine légale,** par BERTIN-SANS, BROUARDEL, CHARRIN, L. COLIN, DU MESNIL, GARNIER (de Nancy), P. GARNIER, CH. GIRARD, HUDELO, JAUMES, LACASSAGNE, G. LAGNEAU, LUOTE, LUTAUD, MORACHE, MOTET, POINCARÉ, POUCHET, REUSS, RIAST, VIBERT. **Directeur de la rédaction :** le professeur P. BROUARDEL, président du Comité consultatif d'hygiène, doyen de la Faculté de Médecine de Paris.
- Paraît tous les mois par fascicules de 96 p. in-8, avec pl.
- Prix de l'abonnement annuel : Paris... 22 fr. — Départements... 24 fr.
- Union postale. .... 25 fr.
- PREMIÈRE SÉRIE, collection complète (1829 à 1853), 50 volumes in-8, avec figures. .... 500 fr.
- Tables alphabétiques* par ordre des matières et des noms d'auteurs des tomes I à L (1829 à 1853). 1855, in-8. 136 pages à 2 col. .... 3 fr. 50
- SECONDE SÉRIE, collection complète (1854 à 1878), 50 vol. in-8, avec figures. .... 470 fr.
- Tables alphabétiques,* par ordre des matières et des noms d'auteurs des Tomes I à L. (1854 à 1878) 1880, in-8, 130 p. à 2 col. .... 3 fr. 50
- TROISIÈME SÉRIE. Années 1879 à 1889. 22 vol. in-8, avec fig. et pl. 242 fr.
- ARNOULD.** Nouveaux éléments d'hygiène par JULES ARNOULD, professeur d'hygiène à la Faculté de médecine de Lille. *Deuxième édition,* 1889. 1 vol. gr. in-8, de 1404 pages avec 272 figures, cartonné... 20 fr.
- BALFOUR.** *Traité d'embryologie et d'organogénie comparées.* Edition française par A.-H. Robin et Mœquard, aide-naturaliste au Muséum. 1885. 2 vol. in-8 de 1350 p., avec 740 fig. .... 30 fr.
- BARTHELEMY (T.).** Syphilis et santé publique. Etude d'hygiène publique, par T. Barthélemy, médecin de Saint-Lazare, ancien chef de clinique de la Faculté de médecine. 1890, 1 vol. in-16 de 350 p. 3 fr. 50
- BEALE.** De l'Urine des dépôts urinaires et des calculs, de leur composition chimique, de leurs caractères physiologiques et pathologiques et des indications thérapeutiques qu'ils fournissent dans les traitements des maladies. Traduit par A. OLLIVIER et BERGERON 1865, 1 vol. in-18, avec 136 fig. .... 7 fr.
- BEAUNIS.** Nouveaux éléments de physiologie humaine, comprenant les principes de la physiologie comparée et de la physiologie générale, par H. BEAUNIS, professeur à la Faculté de médecine de Nancy, *Troisième édition,* 1888, 2 vol. gr. in-8 de 1484 p., avec 513 figures, cartonné. .... 25 fr.

- BEAUNIS et BOUCHARD.** Nouveaux éléments d'anatomie descriptive et d'embryologie par H. BEAUNIS et BOUCHARD, professeur à la Faculté de médecine de Bordeaux. *Quatrième édition*, 1885, 1 vol. gr. in-8 de 1072 pages, avec 456 figures, cartonne..... 20 fr.
- BEAUNIS et BOUCHARD.** Précis d'anatomie et de dissection. 1877, 1 vol. in-18 de 450 p..... 4 fr. 50
- BERGERET (L.-F.).** Des fraudes dans l'accomplissement des fonctions génératrices, causes, dangers et inconvénients pour les individus, la famille et la société, remèdes. *13<sup>e</sup> édition*, 1888, 1 vol. in-18..... 2 fr. 50
- Les passions, dangers et inconvénients pour les individus, la famille et la société, hygiène morale et sociale. 1878, 1 vol. in-18. 2 fr. 50
- BERGERON (ALB.).** Précis de petite chirurgie et de chirurgie d'urgence. 1882, 1 vol. in-18 jésus de 436 p., avec 374 fig..... 5 fr.
- BERNARD (CLAUDE).** **Physiologie.** Physiologie expérimentale, substances toxiques, système nerveux, liquides de l'organisme, pathologie expérimentale, médecine expérimentale, anesthésiques et asphyxie, chaleur animale, diabète, physiologie opératoire, phénomènes de la vie, table alphabétique, par Claude BERNARD, professeur au Muséum et au Collège de France, membre de l'Académie des sciences. 16 vol. in-18, avec fig..... 114 fr.
- Leçons de physiologie expérimentale appliquée à la médecine. 1855-1856, 2 vol. in-8, avec fig..... 14 fr.
- Leçons sur les effets de substances toxiques et médicamenteuses. 1857, 1 vol. in-8, avec 22 fig..... 7 fr.
- Leçons sur la physiologie et la pathologie du système nerveux. 1858, 2 vol. in-8, avec fig..... 14 fr.
- Leçons sur les propriétés physiologiques et les altérations pathologiques des liquides de l'organisme. 1859, 2 vol. in-8, avec fig..... 14 fr.
- Introduction à l'étude de la médecine expérimentale. 1865, 1 vol. in-8..... 7 fr.
- Leçons de pathologie expérimentale. 1880, 1 vol. in-8. 7 fr.
- Leçons sur les anesthésiques et sur l'asphyxie. 1875, 1 vol. in-8, avec fig..... 7 fr.
- Leçons sur le diabète et la glycogénèse animale. 1877, 1 vol. in-8. 7 fr.
- Leçons de physiologie opératoire. 1879, 1 vol. in-8, avec 116 figures..... 8 fr.
- Leçons sur les phénomènes de la vie communs aux animaux et aux végétaux. 1878, 2 vol. in-8, avec pl. col. et fig..... 15 fr.
- L'œuvre de Claude Bernard. Introduction par MATHIAS DUVAL, notices par E. RENAN, PAUL BERT et ARMAND MOREAU, table alphabétique et analytique des œuvres complètes de Claude Bernard, bibliographie. 1881, 1 vol. in-8, avec portrait..... 7 fr.
- BERNARD (CLAUDE) et HUETTE.** Précis iconographique de médecine opératoire et d'anatomie chirurgicale. 1873, 1 vol. in-18 jésus, avec 113 pl., fig. noires, cart..... 24 fr.
- LE MÊME, fig. color..... 48 fr.
- BERNARD (H.).** Premiers secours aux blessés sur le champ de bataille et dans les ambulances. 1870, 1 vol. in-18, avec 76 fig... 2 fr.
- BERT (PAUL).** Leçons sur la physiologie comparée de la respiration. 1870, 1 vol. in-8, de 500 p., avec 150 fig..... 10 fr.
- BERTOGLIO.** Les cimetières au point de vue de l'hygiène et de l'administration. 1889, 1 vol. in-16 de 280 p..... 3 fr. 50

- BLANCHARD (E.). Les poissons des eaux douces de la France.** Anatomie, physiologie, description des espèces, mœurs, instincts, industrie, commerce, ressources alimentaires, pisciculture, législation concernant la pêche, par EMILE BLANCHARD, membre de l'Institut, professeur au Museum d'histoire naturelle. 1879, 1 volume grand in-8, avec 151 fig. dessinées d'après nature et 32 pl. sur papier teinté. 16 fr. Relié en demi-marquin, doré sur tranches. . . . . 20 fr.
- BLANCHARD (R.). Traité de zoologie médicale,** par R. BLANCHARD, professeur agrégé à la Faculté de médecine de Paris. 1889, 2 vol. in-8 de 800 p., avec 650 fig. . . . . 20 fr.
- BOCQUILLON-LIMOUSIN. Formulaire des médicaments nouveaux et des médications nouvelles,** par H. BOCQUILLON-LIMOUSIN, pharmacien de 1<sup>e</sup> classe, ex-interne des hôpitaux, lauréat de l'École supérieure de pharmacie. 1890, 1 vol. in-16 de 300 p., cartonné.
- BOIVIN (Mme) et DUGES. Anatomie pathologique de l'utérus et de ses annexes.** 1866. Atlas in-folio de 41 pl. gravées et coloriées, représentant les principales altérations morbides des organes génitaux de la femme, avec explication, cartonné. . . . . 45 fr.
- BONAMI. Nouveau dictionnaire de la santé,** illustré de 702 fig. intercalées dans le texte, comprenant la médecine usuelle, l'hygiène journalière, la pharmacie domestique et les applications des nouvelles conquêtes de la science à l'art de guérir, par le Dr Paul BONAMI, médecin en chef de l'hospice de la Bienfaisance, lauréat de l'Académie de médecine. 1889. 1 vol. gr. in-8 jésus de 950 p., à deux colonnes, illustré de 702 fig. . . . . 16 fr.
- BONNET. Traité de thérapeutique des Maladies articulaires.** 1853. 1 vol. in-8 de xvii-684 p., avec 97 fig. . . . . 9 fr.
- **Nouvelles méthodes de traitement des Maladies articulaires.** 2<sup>e</sup> édition, 1860, 1 vol. in-8 de 356 p., avec 17 fig. . . . 4 fr. 50
- BONNET (V.). Précis d'analyse microscopique des denrées alimentaires.** Caractères, procédés d'examen, altérations et falsifications, par V. BONNET, préparateur à l'École de pharmacie, expert du Laboratoire municipal, préface par L. GUIGNARD, professeur à l'École supérieure de pharmacie. 1890, 1 vol. in-18 de 200 p., avec 163 fig. et 20 pl. en chromotypographie, cartonné. . . . . 6 fr.
- BONNIER (G.). Les plantes des champs et des bois.** Excursions botaniques : Printemps, été, automne, hiver, par G. BONNIER, professeur à la Faculté des sciences de Paris. 1887, 1 vol. in-8, avec 873 fig. dans le texte et 30 pl. dont 8 en couleur. . . . . 24 fr.
- Cartonné. . . . . 26 fr.
- BORIUS. Les maladies du Sénégal.** Topographie, climatologie, et pathologie. 1882, 1 vol. in-8 de 362 p. . . . . 7 fr.
- BOUANT. Dictionnaire de Chimie,** comprenant les applications aux sciences, aux arts, à l'agriculture, à l'industrie, à l'usage des industriels, des fabricants de produits chimiques, des agriculteurs, des médecins, des pharmaciens, des laboratoires municipaux, de l'école centrale, de l'école des mines, des écoles de chimie, etc., par E. BOUANT, agrégé des sciences physiques, avec la collaboration de professeurs, d'ingénieurs et d'industriels. 1888, 1 vol. gr. in-8 de 1100 p., à 2 col., avec 600 fig. . . 25 fr.
- BOUCHUT (E.). Traité pratique des Maladies des nouveaux-nés,** des enfants à la mamelle et de la seconde enfance. 8<sup>e</sup> édition, 1884, 1 vol. in-8 de xvii-1128 p., avec 179 fig. . . . . 18 fr.
- **Hygiène de la première Enfance,** guide des mères pour l'allaitement, le sevrage, le choix de la nourrice. 8<sup>e</sup> édition, 1885, 1 vol. in-18 jésus de viii-460 p., avec 53 fig. . . . . 4 fr.

- BOUCHUT (E.). Clinique de l'hôpital des Enfants-Malades.**  
1884, 1 vol. in-8 de 700 p..... 8 fr.
- **Atlas d'ophtalmoscopie médicale et de cérébroscopie** montrant les lésions du nerf optique, de la rétine et de la choroïde, produites par les maladies du cerveau, par les maladies de la moelle épinière, par les maladies constitutionnelles, etc. 1876, 1 vol. in-4 de viii-148 p., avec 14 pl. en chromo, comprenant 137 fig., cart..... 36 fr.
- **Traité des signes de la mort et des moyens de prévenir les inhumations prématurées.** 3<sup>e</sup> édition, 1883, 1 vol. in-18, avec fig..... 4 fr.
- **Nouveaux éléments de pathologie générale,** comprenant la nature de l'homme, l'histoire générale de la maladie, les différentes classes de maladies, l'anatomie pathologique générale, et l'histologie pathologique, le pronostic, la thérapeutique générale. 4<sup>e</sup> édition, 1882, 1 vol. gr. in-8 de 900 pages, avec 250 figures..... 16 fr.
- **Traité de diagnostic et de séméiologie.** 1883, 1 vol. gr. in-8 de 92 pages, avec 150 figures..... 12 fr.
- **Du nervosisme aigu et chronique et des maladies nerveuses** 2<sup>e</sup> édition, 1877, 1 vol. in-8 de viii-408 pages..... 6 fr.
- BOUILLET.** Précis de l'histoire de la médecine, avec introduction, par A. LABOULBÈNE. 1883. 1 vol. in-8 de xvi-366 pages..... 6 fr.
- BOUVERET (H.).** Traité de l'empyème, par le D<sup>r</sup> Louis BOUVERET, agrégé à la Faculté de médecine de Lyon. 1888, 1 volume in-8 de 890 pages..... 12 fr.
- BRAIDWOOD (P.-M.).** De la Pyohémie ou fièvre suppurative. 1870, 1 vol in-8, avec 12 planches chromolithographiées..... 8 fr.
- BRASSEUR.** Chirurgie des dents et de leurs annexes, par E. BRASSEUR, directeur de l'École dentaire de Paris. 1889, 1 vol. gr. in-8, avec 127 figures..... 5 fr.
- BREHM (A.-E.).** Les merveilles de la nature, l'homme et les animaux. Description populaire des races humaines et du règne animal. 10 vol. gr. in-8, avec 6000 fig. et 200 pl..... 100 fr.
- Les Races humaines,* 1 vol. — *Les Mammifères,* 2 vol. — *Les Oiseaux,* 2 vol. — *Les Reptiles et les Batraciens,* 1 vol. — *Les Poissons et les Crustacés,* 1 vol. — *Les Insectes, les Arachnides, les Myriapodes,* 3 vol. — *Les Vers, Mollusques, Zoophytes,* 1 vol.
- Chaque volume broché..... 11 fr.
- Relié en demi-marroquin, doré sur tranches..... 16 fr.
- BRIAND et CHAUDÉ.** Manuel complet de Médecine légale, contenant un Traité élémentaire de chimie légale, par J. BOUIS. 10<sup>e</sup> édition, 1879, 2 vol gr. in-8. avec 5 pl. gravées et 37 figures. 24 fr.
- BROCCHI (P.).** Traité de zoologie agricole, comprenant des éléments de pisciculture, d'apiculture, de sericiculture, d'ostréiculture, par P. Brocchi, professeur à l'Institut national agronomique. 1886, 1 vol. in-8 de 986 pages, avec 603 figures, cart..... 18 fr.
- BROUARDEL et REUSS.** Le congrès international d'hygiène de Paris. 1889, 1 vol. in-8..... 3 fr.
- BUIGNET.** Manipulations de physique. Cours de travaux pratiques. 1877, 1 vol. in-8 de 800 pages, avec 265 figures et 1 planche coloriée, cartonné..... 16 fr.
- CAPUS et ROCHEBRUNE (A.-Tr. de).** Guide du naturaliste préparateur et du voyageur scientifique ou instruction pour la recherche, la préparation, le transport et la conservation des animaux, végétaux, minéraux, fossiles et organismes vivants. 2<sup>e</sup> édition, 1883, 1 vol. in-18, avec 22 figures, cartonné..... 3 fr.

- Carnet (Le) du médecin praticien**, formules, ordonnances, tableaux du pouls, de la respiration et de la température, comptabilité. 1 cahier oblong avec cartonnage souple..... 1 fr.
- CARRIÈRE (ED.)**. **Le climat de l'Italie et des stations du midi de l'Europe sous le rapport hygiénique et médical**. 2<sup>e</sup> édition, 1876, 1 vol. in-8 de 640 pages..... 9 fr.
- CARUS (V.)**. **Histoire de la zoologie**, depuis Aristote jusqu'à nos jours. 1880, 1 vol. in-8 de 800 pages..... 15 fr.
- CAUVET**. **Nouveaux éléments d'histoire naturelle médicale**. 3<sup>e</sup> édition, 1885. 2 vol. in-18 jésus de 600 pages, avec 824 figures. 12 fr.
- **Nouveaux éléments de matière médicale**, comprenant l'histoire des drogues simples d'origine animale et végétale, leur constitution, leurs propriétés et leurs falsifications. 1886-1887, 2 vol. in-18 jésus, ensemble 1750 pages, avec 701 figures..... 15 fr.
- **Cours élémentaire de botanique**.
- I. *Anatomie et physiologie végétales, paléontologie, géographie*. 1885, 1 vol. in-18, 315 pages, avec 404 figures..... 4 fr.
- II. *Les familles végétales*, 1885, 1 vol. in-18, 500 p., avec 300 fig. 5 fr.  
Le même cartonné en 1 seul vol. comprenant les deux parties.. 10 fr.
- CHAPUIS**. **Précis de toxicologie**. 2<sup>e</sup> édition, 1889, 1 vol. in-18 de 700 pages, avec 54 figures, cartonne..... 8 fr.
- CHARGE**. **Traitement homœopatique des maladies des organes de la respiration**, cavités nasales, larynx, trachées, bronches, poumons, pleèvres. 2<sup>e</sup> édition, 1878, 1 vol. in-18 de 460 pages.... 6 fr.
- CHARLES**. **Cours d'accouchements**. 1887, 2 vol. in-8..... 15 fr.
- CHARPENTIER**. **Traité pratique des accouchements**, par le D<sup>r</sup> A CHARPENTIER, professeur agrégé à la Faculté de médecine de Paris. 2<sup>e</sup> édition, 1889, 2 vol. gr. in-8 de 1100 p., avec 752 fig. et 1 pl. 30 fr.
- CHATIN (JOANNES)**. **Les organes des sens dans la série animale**. Leçons d'anatomie et de physiologie comparées, faites à la Sorbonne. 1880, 1 vol. in-8 de 726 pages, avec 136 figures..... 12 fr.
- CHAUFFARD (P.-E.)**. **La vie**. Etudes et problèmes de biologie générale. 1878, 1 vol. in-8 de 525 pages..... 7 fr. 50
- CHAUVEAU et ARLOING**. **Traité d'anatomie comparée des animaux domestiques**. 4<sup>e</sup> édition, revue et augmentée. 1889, 1 vol. in-8, avec 368 figures noires et colorées..... 24 fr.
- CHAUVEL (J.)**. **Précis d'opérations de chirurgie**, par J. CHAUVEL, professeur de médecine opératoire à l'École du Val-de-Grâce. 2<sup>e</sup> édition, 1885, 1 vol. in-8 jésus de 692 p., avec 281 fig..... 7 fr.
- CHEVREUL**. **Des couleurs et de leur application aux arts industriels à l'aide de cercles chromatiques**. 2<sup>e</sup> édition, 1888, petit in-8°, avec 27 planches gravées sur acier et imprimées en couleur, cartonné 40 fr.
- CHRÉTIEN (H.)**. **Nouveaux éléments de médecine opératoire**. 1881, 1 vol. in-18 de 528 p., avec 184 fig..... 6 fr.
- CHURCHILL (FL.) et LE BLOND**. **Traité pratique des maladies des femmes**, hors l'état de grossesse, pendant la grossesse et après l'accouchement. 3<sup>e</sup> édition, 1881, 1 vol. gr. in-8° de 1158 p. avec 365 fig. 18 fr.
- CIVIALE**. **Traité pratique sur les maladies des organes génito-urinaires**. Troisième édition, 1858-1860, 3 vol. in-8, avec fig. 24 fr.
- CLAUDE**. **Premières notions d'homœopathie à l'usage des familles**. Deuxième édition. 1883, 1 vol. in-18 de 200 p..... 1 fr. 50
- COIFFIER**. **Précis d'auscultation**. Deuxième édition, 1889, 1 vol. in-18 de 132 p., avec 78 fig. col., cartonne..... 4 fr.
- **Médecine et thérapeutique rationnelles**. 1884, 1 vol. in-18. 6 fr.

- COLIN (G.).** *Traité de physiologie comparée des animaux considérée dans ses rapports avec les sciences naturelles, la médecine, la zootechnie et l'économie rurale*, par G. Colin, professeur à l'école vétérinaire d'Alfort, 3<sup>e</sup> édition, 1886-1887, 2 vol. in-8, avec 250 fig... 28 fr.
- COLIN (Léon).** *Traité des maladies épidémiques*. Origine, évolution, prophylaxie. 1879, 1 vol. in-8 de XX-1032 p..... 16 fr.
- *De la variole*, au point de vue épidémiologique et prophylactique. 1873, 1 vol. in-8 de 200 pages, avec figures..... 3 fr. 50
- COLLINEAU.** *La gymnastique*, notions physiologiques et pédagogiques, applications hygiéniques et médicales. 1884, 1 vol., in-8 de 824 p., avec figures..... 10 fr.
- Comité consultatif d'hygiène publique de France** (Recueil des Travaux et des actes officiels de l'Administration sanitaire).
- Tome I, 1872, in-8, 8 fr. — Tome II, 1873, 2 vol., 15 fr. — Tome III, 1874, in-8, 8 fr. — Tome IV, 1875, in-8, 8 fr. — Tome V, 1876, in-8, 8 fr. — Tome VI, 1877, in-8, 8 fr. — Tome VII, 1878, in-8, 8 fr. — Tome VIII, 1879, in-8, 8 fr. — Tome IX, 1880, in-8, 8 fr. — Tome X, 1881, in-8, 8 fr. — Tome XI, 1882, in-8, 8 fr. — Tome XII, 1883, in-8, 8 fr. — Tome XIII, 1884, in-8, 8 fr. — Tome XIV, 1885, in-8, 10 fr. — Tome XV, 1886, 8 fr. — Tome XVI, 1887, 10 fr. — Tome XVII, 1888, 10 fr. — Tome XVIII, 1889, 10 fr.
- COMTE (A.).** *La philosophie positive*, résumée par JULES RIO. 1881, 2 vol. in-8..... 20 fr.
- CONTEJEAN.** *Éléments de géologie et de paléontologie*. 1874, 1 vol. in-8 de 750 p., avec 467 fig., cartonné..... 16 fr.
- *Géographie botanique*. Influence du terrain sur la végétation. 1881, in-8, 142 pages..... 3 fr. 50
- CORIVEAUD.** *Hygiène de la jeune fille*. 1882, 1 vol. in-18, 3 fr.
- *Le lendemain du mariage*. Étude d'hygiène, 2<sup>e</sup> édition, 1889, 1 vol. in-8..... 3 fr. 50.
- *La santé de nos enfants*. 1890, 1 vol. in-16 de 320 p... 3 fr. 50.
- *Hygiène des familles*. 1890, 1 vol. in-16 de 320 p..... 3 fr. 50.
- CORLIEU (A.).** *Aide-memoire de médecine, de chirurgie et d'accouchements*, vade-mecum du praticien, par le docteur A. CORLIEU. 4<sup>e</sup> édition, 1886, 1 vol. in-18 jésus de VIII-700 p., avec 448 fig., cartonné..... 6 fr.
- *Memorandum de medicina, cirurjia y partos*, traducido por DON CALDERON. 2<sup>e</sup> édition, 1888, 1 vol. in-18, avec fig., cartonné. 10 fr.
- *Les médecins grecs depuis la mort de Galien jusqu'à la chute de l'Empire d'Occident*. 1885, 1 vol. in-8, avec 1 carte..... 5 fr.
- CORNARO (L.).** *Le régime de Pythagore*, d'après le D<sup>r</sup> COCCHI; *De la sobriété*, conseil pour vivre longtemps, par L. CORNARO; *Le vrai moyen de vivre plus de cent ans dans une parfaite santé*, par L. LESSIUS. 1880, 1 vol. in-18 jésus, avec 5 planches..... 3 fr.
- Sur papier de Hollande, tiré à 100 exemplaires..... 6 fr.
- CORNEVIN.** *Traité de zootechnie générale*, par CORNEVIN, professeur à l'École vétérinaire de Lyon. 1 vol. gr. in-8 de 800 p., avec 300 fig.
- CORNIL.** *Leçons sur la syphilis faites à l'hôpital de Lourcine*. 1879, 1 vol. in-8, IX-482 p. avec 9 pl. lithographiées et figures..... 10 fr.
- CORRE.** *La pratique de la chirurgie d'urgence*. 1872, 1 vol. in-18 de vin-216 p., avec 51 figures..... 1 fr.
- COSTE.** *Hypnotisme*. 1888, 1 vol. in-16 de 160 p..... 2 fr.
- COWLES.** *Les hôpitaux*. Construction et organisation, par le D<sup>r</sup> Ed. COWLES, trad. de l'anglais par M. CHALEIX. In-8, 60 p., avec 15 fig.. 2 fr.

- CRUVEILHIER (J.). Anatomie pathologique du Corps humain**, ou Descriptions, avec figures lithographiées et coloriées, des diverses altérations morbides dont le corps humain est susceptible. Paris. 1830-1842, 2 volumes in-folio, avec 230 pl. col. . . . . 456 fr.  
Ouvrage complet en 41 livraisons. Chaque livraison avec 5 pl. . . . . 11 fr.
- **Traité d'anatomie pathologique générale**. 1864, 5 vol. in-8 . . . . . 35 fr.
- CULLERRE. Traité pratique des maladies mentales**, par le D<sup>r</sup> A. CULLERRE, médecin de l'asile d'aliénés de la Roche sur-Yon. 1889, 1 vol. in-18 Jésus de 608 pages. . . . . 6 fr.
- CUVIER (G.). Les Oiseaux**. 1870, 1 vol. in-8, avec 72 pl. contenant 464 fig. noires, 30 fr. — Fig. color. . . . . 50 fr.
- **Les Mollusques**. 1868, 1 vol. in-8, av. 36 pl. contenant 520 fig. noires, 15 fr. — Fig. coloriées . . . . . 25 fr.
- **Les Vers et les Zoophytes**. 1869. 1 vol. in-8, avec 37 planches, contenant 550 fig. noires, 15 fr. — Fig. color. . . . . 25 fr.
- CUYER et ALIX. Le Cheval, extérieur : régions, pied, proportions, aplombs, allures, âge, aptitudes, robes, tares, vices, vente et achat; structure et fonctions : situation, structure anatomique et rôle physiologique de chaque organe; races; origines, caractères, production et amélioration**, texte par E. ALIX, vétérinaire de l'armée. 1886, 1 vol. gr. in-8, 703 p., avec fig. et 1 atlas de 16 planches coloriées, découpées et superposées. Ensemble 2 volumes cartonnés. . . . . 60 fr.
- **Séparément : Les allures du cheval**, 1883 . . . . . 7 fr. 50
- JUYER et KUHFF. Le corps humain**. Structure et fonctions, formes extérieures, régions anatomiques, situation, rapports et usages des appareils et organes qui concourent au mécanisme de la vie, démontrés à l'aide de planches dessinées d'après nature, coloriées, découpées et superposées, 1879. 1 vol. gr. in-8 de 370 pages de texte et 1 atlas de 27 pl. coloriées. Ouvrage complet, 2 vol., cart. . . . . 75 fr.
- **Le même**, sans les organes génitaux . . . . . 70 fr.
- **Les organes génitaux de l'homme et de la femme**. 2<sup>e</sup> édition, gr. in-8, 62 p., avec 65 fig. et 2 planches coloriées. . . . . 7 fr. 50
- CYON. Principes d'électrothérapie**. 1873, 1 vol. in-8 de VIII-275 p., avec figures. . . . . 4 fr.
- CYR (J.). Traité pratique des maladies du foie**. 1887, 1 vol. in-8 de 886 pages. . . . . 12 fr.
- **Scènes de la vie médicale**. 1888, 1 vol. in-16 de 300 pages. . . . . 3 fr. 50
- DALLET (G.). Le Monde vu par les savants du XIX<sup>e</sup> siècle**, illustré de 800 figures. 1890, 1 vol. gr. in-8 de 1100 p. à 2 col. . . . . 18 fr.  
Cartonné, tranches dorées. . . . . 22 fr.
- DAREMBERG (Ch.). Histoires des sciences médicales**, comprenant l'anatomie, la physiologie, la médecine, la chirurgie et les doctrines de pathologie générale. 1870, 2 vol. in-8. . . . . 20 fr.
- DAVAINE (C.). Traité des Entozoaires et des maladies vermineuses**, chez l'homme et les animaux domestiques. 2<sup>e</sup> édition, 1877, 1 vol. in-8 de 1000 p. . . . . 14 fr.
- DECAYE. Précis de thérapeutique chirurgicale**. 1882, 1 vol. in-8 de 572 pages. . . . . 6 fr.
- DECHAUX. La saignée d'Hippocrate**. 1886, 1 vol. in-18. . . . . 3 fr. 50
- DEGLAND et GERBE. Ornithologie européenne**, ou Catalogue descriptif, analytique et raisonné des oiseaux observés en Europe. 2<sup>e</sup> édition, 1867, 2 vol. in-8. . . . . 24 fr.
- DELEFOSSE. Procédés pratiques pour l'analyse des urines**, des dépôts et des calculs urinaires. 3<sup>e</sup> édition, 1886, 1 vol. in-18 Jésus, 176 p., avec 25 pl., comprenant 90 figures. . . . . 3 fr.

- DELEFOSSE.** Pratique de la chirurgie des voies urinaires. 2<sup>e</sup> édition, 1887, 1 vol. in-18 jésus de 585 p., avec 142 figures.... 7 fr.
- DELPECH (A.).** Salles d'asile et écoles primaires. Premiers symptômes des maladies contagieuses qui peuvent atteindre les jeunes enfants. 1880, in-18 jésus..... 25 c.
- DENIKER.** Atlas manuel de botanique. Illustrations des familles et des genres de plantes phanérogames et cryptogames avec le texte en regard, par J. DENIKER, bibliothécaire du Museum. 1886, 1 vol. in-4, 400 p., avec 200 planches, comprenant 3,300 figures, cartonné .. 30 fr.  
— *Edition de luxe en couleurs*, tirée à 500 exemplaires. 1889, 1 vol. in-4, 400 p., avec 200 pl. colorées au pinceau d'après les aquarelles de Millet, cartonné..... 100 fr.
- DENUCE (P.).** Traité clinique de l'inversion utérine. 1883, 1 vol. in-8 de 645 p., avec 103 figures..... 12 fr.
- DESHAYES (G.-P.).** Description des animaux sans vertèbres découverts dans le bassin de Paris. 1860-1866, 3 vol. in-4 de texte et 2 vol. in-4 de 196 planches..... 250 fr.
- DESPINE et PICOT.** Manuel pratique des maladies de l'enfance. 4<sup>e</sup> édition, 1889, 1 vol. in-18 jésus de 936 p..... 9 fr.
- DESPRES (A.).** La prostitution en France. Etudes morales et démographiques avec une statistique générale de la prostitution en France. 1882, 1 vol. gr. in-8 de 208 p., avec 2 pl..... 6 fr.  
— *La Chirurgie journalière*, leçons de clinique chirurgicale. 3<sup>e</sup> édition, 1888, 1 vol. gr. in-8 de 850 p., avec figures..... 12 fr.
- DUBRAC.** Traité de jurisprudence médicale et pharmaceutique, comprenant la législation, l'état civil, les dispositions à titre gratuit, la responsabilité médicale, le secret professionnel, les expertises, les honoraires des médecins et les créances des pharmaciens, l'exercice illégal de la médecine, les contraventions aux lois sur la pharmacie, la police sanitaire, les vertes de clientèle médicale, l'inaptitude au service militaire, les eaux minérales, etc. 1882, 1 vol. in-8 de 800 p..... 12 fr.
- DUCHARTRE.** *Éléments de Botanique*, comprenant l'organographie, la physiologie des plantes, les familles naturelles et la géographie botanique, par P. DUCHARTRE, membre de l'Institut. 3<sup>e</sup> édition, 1884, 1 vol. in-8 de 1272 p., avec 572 figures, cart..... 20 fr.
- DUCHENNE.** Mécanisme de la physionomie humaine, ou analyse électro-physiologique de l'expression des passions, publiée en trois éditions :  
1<sup>o</sup> *Edition* gr. in-8, formant 1 vol. de 264 p., avec 9 planches représentant 144 fig. photographiées..... 20 fr.  
2<sup>o</sup> *Edition de luxe*, formant 1 vol. grand in-8, avec atlas composé de 74 pl. photographiées, et de 9 pl. représentant 144 figures. Cart. 68 fr.  
3<sup>o</sup> *Grande édition* in-folio, avec 84 planches, dont 74 sur plaques normales, représentant les expériences électro-physiologiques.... 200 fr.
- DUPLAY.** Chirurgie des organes génito-urinaires de l'homme, et de la femme, par S. DUPLAY, professeur à la faculté de médecine, G. BOUILLY, L. PIQUÉ, L. POISSON, A. POUSSON, Ed. SCHWARTZ et Paul SEGOND. 1 vol. gr. in-8 de 844 p., avec 321 figures..... 17 fr. 50
- DUPOUY.** Médecine et mœurs de l'ancienne Rome d'après les poètes latins. 1885, 1 vol. in-18 jésus de 430 p..... 4 fr.
- DUVAL (E.).** Traité pratique et clinique d'hydrothérapie, par E. DUVAL. 1888, 1 vol. in-8 de 910 p..... 10 fr.
- DUVAL (MATHIAS).** Précis de Technique microscopique et histologique, ou Introduction pratique à l'anatomie générale. 1878, in-18, 313 pages, avec 43 figures..... 4 fr.

- DUVAL** (Mathias). **Cours de physiologie**, par Mathias DUVAL, professeur à la Faculté de médecine de Paris, 6<sup>e</sup> édition du *Cours de Physiologie* de KUSS et DUVAL. 1887, 1 vol. in-18 jésus, VIII-12 p., avec 206 fig., cart. .... 8 fr.
- École de Salerne** (L'), traduction en vers français, par Ch. Meaux Saint-Marc, avec le texte latin, précédée d'une introduction par le D<sup>r</sup> DAREMBERG, et suivie de commentaires. 1880, 1 vol. in-18 jésus de 600 p., avec 7 fig. 7 fr. — Papier de Hollande, tiré à 100 exemplaires. 14 fr.
- EDINGER**. **Anatomie des centres nerveux**. 1889, 1 vol. in-8, de 258 pages, avec 143 figures ..... 8 fr.
- ELOUI**. **Recherches histologiques sur le tissu connectif de la cornée des animaux vertébrés**. 1881, 1 vol. gr. in-8, avec 6 pl. 6 fr.
- EMMET** (Th.-A.). **La pratique des maladies des femmes**, ouvrage traduit et annoté par A. OLIVIER, ancien interne des hôpitaux. Préface par le prof. TRÉLAT. 1887, 1 vol. gr. in-8, 860 p., avec 220 fig. .... 15 fr.
- ENGEL**. **Nouveaux éléments de chimie médicale et de chimie biologique**, avec les applications à l'hygiène, à la médecine légale et à la pharmacie. 3<sup>e</sup> édition, 1888, 1 vol. in-8 de VIII-671 p., avec 117 fig. .... 9 fr.
- ENGELMANN** (G.-J.). **La pratique des accouchements chez les peuples primitifs**. Etude d'ethnographie et d'obstétrique. Préface par le professeur CHARPENTIER. 1886, 1 vol. in-8, avec 83 fig. .... 7 fr.
- EUSTACHE** (G.). **Manuel pratique des maladies des femmes, médecine et chirurgie**. 1881, 1 vol. in-18 de 748 pages ..... 8 fr.
- FALRET** (J.-P.). **Des maladies mentales et des asiles d'aliénés**. 1864, 1 vol. in-8 de 800 p., avec 1 planche ..... 11 fr.
- FALRET** (J.). **Études cliniques sur les maladies mentales et nerveuses**, par J. FALRET, médecin de la Salpêtrière. 1889, 1 vol. in-8, de 624 p. .... 8 fr.
- **Les aliénés et les asiles d'aliénés, assistance, législation et médecine légale**. 1891, 1 vol. in-8 de 564 p. .... 8 fr.
- Encyclopédie internationale de chirurgie**, illustrée de figures intercalées dans le texte, par GOSSELIN, VERNEUIL, DUPLAY, professeurs à la Faculté de médecine de Paris; BOUILLY, P. SEGOND, NICAISE, ED. SCHWARTZ, G. MARCHANT, PICQUÉ, chirurgiens des hôpitaux de Paris; OLLIER, PONCET, VINCENT, professeurs à la Faculté de médecine de Lyon, POINSOT, POUSSON, chirurgiens des hôpitaux de Bordeaux; MAURICE JEANNEL (de Toulouse), POISSON (de Nantes), S. TRICKER, professeur à l'Université de Vienne; ALLINGHAM, R. BARWELL, F. TRÈVES, etc. (de Londres); H. MORRIS, TH. ANNANDALE (d'Edimbourg); J. ASHHURST, SOLIS, COHEN, PACKART, WHITE, etc. (de Philadelphie); VAN BUREN, STURGIS, J. LIDELL., etc. (de New-York); ANDREWS (de Chicago), FENWICK (de Montréal), etc. etc. Ouvrage complet. 1888, 7 vol. gr. in-8, comprenant ensemble 6 680 p., à 2 colonnes, avec 2768 figures ..... 122 fr. 50
- Chaque volume se vend séparément ..... 17 fr. 50
- FAU et CUYER**. **Anatomie artistique du corps humain**. Planches, par le docteur FAU, texte avec figures, par E. Cuyer. 1886, in-8, 208 p. et 17 pl. Fig. noires, 6 fr. — Fig. color. .... 12 fr.
- FELTZ**. **Traité clinique et expérimentale des embolies capillaires** 2<sup>e</sup> édition, 1870, in-8 de 450 pages, avec 11 planches chromolithographiées, comprenant 90 dessins ..... 12 fr.
- FERRAND** (A.). **Traité de thérapeutique médicale**, 2<sup>e</sup> édition contenant un *formulaire des médicaments nouveaux*. 1886, 1 vol. in-18 jésus de 902 pag., cart. .... 9 fr.

- FERRAND (E.). Aide-mémoire de pharmacie, vade-mecum du pharmacien à l'officine et au laboratoire. 4<sup>e</sup> édition, comprenant les médicaments nouveaux et les formules nouvelles en concordance avec le Codex de 1884. Paris, 1885, 1 vol. in-18 jésus de 815 p., 188 fig., cart. 7 fr.**
- FEUCHTERSLEBEN. Hygiène de l'âme, traduit de l'allemand. 3<sup>e</sup> édition, Paris, 1870, 1 vol. in-18 de 260 p. . . . . 2 fr 50**
- FOSSSAGRIVES. Hygiène et assainissement des villes. Campagnes et villes ; conditions originelles des villes ; rues ; quartiers ; plantations ; promenades ; éclairage ; cimetières ; égouts ; eaux publiques ; atmosphères ; population ; salubrité ; mortalité. 1874, 1 vol. in-8 de XII-568 pages . . . . . 8 fr.**
- **Thérapeutique de la phtisie pulmonaire basée sur les indications. 2<sup>e</sup> édition, 1880, 1 vol. in-8 de LXIV-560 pages . . . . . 9 fr.**
- **Principes de thérapeutique générale ou le médicament étudié aux points de vue physiologique, posologique et clinique. 2<sup>e</sup> édition, 1884, 1 vol. in-8 de 590 pages . . . . . 9 fr.**
- **Hygiène alimentaire des malades, des convalescents et des valétudinaires, ou du régime envisagé comme moyen thérapeutique. 3<sup>e</sup> édition, 1881, 1 vol. in-8 de XXXII-670 pages . . . . . 9 fr.**
- **Traité d'hygiène navale. 2<sup>e</sup> édition, complètement remaniée et mise soigneusement au courant des progrès de l'art nautique et de l'hygiène générale. 1877, 1 vol. in-8 de XVI-920 p., avec 145 fig. . . . . 15 fr.**
- FOURNIER (H.). De l'Onanisme, causes, dangers et inconvénients pour les individus, la famille et la société, remèdes. 3<sup>e</sup> édition, 1883, 1 vol. in-18 jésus, de 175 pages . . . . . 2 fr.**
- FOVILLE (ACH.). Les aliénés aux États-Unis, législation et assistance. 1873, 1 vol. in-8 de 118 pages . . . . . 2 fr. 50**
- **Les aliénés. Etude pratique sur la législation et l'assistance qui leur sont applicables. 1870, 1 vol. in-8 de XIV-207 pages . . . . . 3 fr.**
- **La législation relative aux aliénés en Angleterre et en Ecosse. 1885, 1 vol. gr. in-8 de 208 pages . . . . . 5 fr.**
- FOX. Iconographie photographique des maladies de la peau, par G.-H. Fox, professeur de clinique dermatologique à New-York. 1882, 1 vol. in-4, 48 planches photographiées d'après nature, coloriées à la main, cart. . . . . 120 fr.**
- FRERICHS. Traité pratique des maladies du foie et des voies biliaires 3<sup>e</sup> édition, 1877, 1 vol. in-8 de xvi-896 p., 158 fig. 12 fr.**
- **Traité du diabète. 1885, 1 vol. gr. in-8, avec 5 pl. chromolithog. et figures . . . . . 12 fr.**
- GALEZOWSKI. Traité des maladies des yeux. 3<sup>e</sup> édition, 1888, 1 vol. in-8 de xvi-1020 p., avec 483 figures . . . . . 20 fr.**
- **Traité iconographique d'ophtalmoscopie, comprenant la description des différents ophtalmoscopes, l'exploration des membranes internes de l'œil et le diagnostic des affections cérébrales et constitutionnelles. 2<sup>e</sup> édition, 1885, 1 vol. in-4 de 281 p., avec 28 pl. chromolithographiées, cart. . . . . 35 fr.**
- **Echelles optométriques et chromatiques pour mesurer l'acuité de la vision, les limites du champ visuel et la faculté chromatique, accompagnées de tables synoptiques pour le choix des lunettes. 1883, in-8, 34 pl. noires et color., cart. . . . . 7 fr. 50**
- **Echelles portatives des caractères et des couleurs, pour mesurer l'acuité visuelle. 2<sup>e</sup> édition, 1890, in-18, 38 pl., cart. . . . . 2 fr. 50**
- **Du diagnostic des maladies des yeux, par la chromatoscopie rétinienne. 1868, 1 vol. in-8 de 207 p., avec 31 fig., une échelle chromatique comprenant 44 teintes et cinq échelles typographiques tirées en noir et en couleurs . . . . . 7 fr.**

- GALEZOWSKI et DAGUENET.** Diagnostic et traitement des affections oculaires. 1886, 1 vol. grand in-8..... 18 fr.
- GALIEN.** Œuvres anatomiques, physiologiques et médicales, traduites par le Dr Ch. DAREMBERG. Paris, 1854-1857, 2 vol. gr. in-8 de 800 p..... 20 fr.
- GALISSET et MIGNON.** Nouveau traité des vices rédhibitoires ou Jurisprudence vétérinaire, contenant la législation et les garanties dans les ventes et échanges d'animaux domestiques, la procédure à suivre, la description des vices rédhibitoires, le formulaire des expertises, procès-verbaux et rapports judiciaires, et un précis des législations étrangères. 3<sup>e</sup> édition, 1864, 1 vol. in-18 jésus de 542 p.... 6 fr.
- GALLARD.** Clinique médicale de la Pitié. 1877, 1 vol. in-8 de XLIV-636 p., avec 25 fig..... 10 fr.
- Leçons cliniques sur la menstruation et ses troubles. 1885, 1 vol. in-8 de 325 p., avec 37 fig..... 6 fr.
- Leçons cliniques sur les maladies des ovaires. 1886, 1 vol. in-8 de 461 p., avec 47 fig..... 8 fr.
- De l'avortement au point de vue médico-légal. 1878, in-8, 135 p. 3 fr.
- GALLOIS (E.).** Manuel de la sage-femme et de l'élève sage-femme, par E. GALLOIS, professeur à l'École de médecine de Grenoble. 1886, 1 vol. in-18, de 640 p., avec fig..... 6 fr.
- GALLOIS (N.).** Formulaire de l'Union médicale. Douze cents formules favorites des médecins français et étrangers. 4<sup>e</sup> édition, 1888, 1 vol. in-32 de XXVIII-662 p., cart..... 3 fr. 50
- GALOPEAU.** Manuel du pédicure ou l'Art de soigner les pieds, par GALOPEAU. 1877, 1 vol. in-18 de 132 p., avec 28 fig..... 2 fr.
- GAUJOT et SPILLMANN (E.).** Arsenal de la chirurgie contemporaine. Description, mode d'emploi et appréciation des appareils et instruments en usage pour le diagnostic et le traitement des maladies chirurgicales, l'orthopédie, la prothèse, les opérations simples, générales, spéciales et obstétricales. 1867-1872, 2 vol. in-8, avec 1437 fig.... 32 fr.
- GAUTIER (A.).** La sophistication des vins, méthodes analytiques et procédés pour reconnaître les fraudes, par A. GAUTIER, professeur de la Faculté de médecine. 3<sup>e</sup> édition, 1884, 1 vol. in-18 jésus de 268 p., avec une planche comprenant 53 tons de vins..... 4 fr. 50
- GAUTIER (L.-M.).** Les champignons, considérés dans leurs rapports avec la médecine, l'hygiène publique et privée, l'agriculture, l'industrie, et description des principales espèces, comestibles, suspectes et vénéneuses de la France. 1884, 1 vol. grand in-8 de 508 p., avec 16 pl. chromolithographiées et 195 fig..... 24 fr.
- GAUTRELET.** Urines, Dépôts, Sédiments, Calculs. Applications de l'analyse urologique à la séméiologie médicale, par E. GAUTRELET, secrétaire de la Société de médecine pratique, etc. Avec une préface de M. le Dr LECORCHE, professeur agrégé à la Faculté de médecine de Paris. 1889, 1 vol. in-18 jésus, avec 80 fig..... 6 fr.
- GAVOY.** L'Encéphale, description iconographique du cerveau, du cervelet et du bulbe. 1886, 1 vol. in-4 de 200 pl. et 1 atlas de 59 pl. en glyptographie. Ensemble, 2 vol., cart..... 100 fr.
- GELLE.** Précis des maladies de l'oreille, comprenant l'anatomie, la physiologie, la pathologie, la thérapeutique, la prothèse, l'hygiène, la médecine légale, la surdité et la surdi-mutité et les maladies du pharynx et des fosses nasales. 1885, 1 vol. in-18 de 708 p., avec 157 fig.... 9 fr.
- GERMAIN (DE SAINT-PIERRE).** Nouveau Dictionnaire de botanique, comprenant la description des familles naturelles, les propriétés médicales et les usages économiques des plantes, la morphologie et la biologie des végétaux. 1870, 1 vol. in-8 de XVI-1388 p., avec 1640 fig..... 25 fr.

- GIGOT-SUARD.** L'herpétisme, pathogénie, manifestations, traitement, pathologie expérimentale et comparée. 1870, 1 vol. gr. in-8 de 468 p. .... 8 fr.
- GILLETTE.** Chirurgie journalière des hôpitaux de Paris, répertoire de thérapeutique chirurgicale. 1878, 1 vol. in-8 de xvi-772 p., avec 662 fig., cart. .... 12 fr.
- Clinique chirurgicale des hôpitaux de Paris. 1877, 1 vol. in-8 de 324 p., avec fig. .... 5 fr.
- GIRARD (M.).** Les insectes. Traité élémentaire d'Entomologie, comprenant l'histoire des espèces utiles et leurs produits, des espèces nuisibles et des moyens de les détruire, l'étude des métamorphoses et des mœurs, les procédés de chasse et de conservation, par MAURICE GIRARD, président de la Société entomologique de France. 1873-1885. 3 vol. in-8, avec atlas de 118 pl., Fig. noires, 100 fr. — Fig. colo. 170 fr.
- GIRAUD TEULON (F.).** La vision et ses anomalies, cours théorique et pratique sur la physiologie et les affections fonctionnelles de l'appareil de la vue 1881, 1 vol. gr. in-8, de 936 p., avec 117 fig. . . . 20 fr.
- GIROD.** Manipulations de botanique. Guide pour les travaux d'histologie végétale par PAUL GIROD, professeur à la Faculté des Sciences de Clermont-Ferrand. 1887, 1 vol. gr. in-8, avec 20 pl., cart. .... 7 fr.
- Manipulations de zoologie, guide pour les travaux pratiques de dissection. Animaux invertébrés, par le Dr P. GIROD, professeur à la Faculté des sciences de Clermont. 1889, 1 vol. gr. in-8, avec 25 pl. en noir et en coul., cart. .... 10 fr.
- GODRON (D.-A.).** De l'espèce et des races dans les êtres organisés, et spécialement de l'unité de l'espèce humaine. 2<sup>e</sup> édition, 1872, 2 vol. in-8. .... 12 fr.
- GOFFRES.** Précis iconographique de bandages, pansements et appareils. *Nouveau tirage*, 1887, 1 vol. in-18 jésus de 596 p., avec 81 pl., fig. color., cart. .... 36 fr.  
Figures noires, cartonné. .... 18 fr.
- GORDON.** Traité expérimental d'électricité et de magnétisme précédé d'une introduction par M. A. CORNU (de l'Institut) 1881, 2 vol. in-8, ensemble 1 332 p., avec 371 fig. et 58 pl. noires et col. .... 35 fr.
- GOYAU.** Traité pratique de maréchalerie, comprenant le pied du cheval, la maréchalerie, la ferrure appliquée aux divers genres de service, la médecine et l'hygiène du pied. 3<sup>e</sup> édition. 1890, 1 vol. in-18 de 528 p., avec 364 figures. .... 8 fr.
- GRAEFE.** Clinique Ophthalmologique. 1866, 1 vol. in-8, avec 21 figures. .... 8 fr.
- GRIESINGER et VALLIN.** Traité des maladies infectieuses. Maladies des marais, fièvre jaune, maladies typhoïdes (fièvre pétechlale ou typhus des armées, fièvres typhoïdes, fièvre récurrente ou à rechutes, typhoïde bilieuse, peste), choléra, 2<sup>e</sup> édition revue et annotée par le Dr E. VALLIN, 1877, 1 vol. in-8 de xxii-742 p. .... 10 fr.
- GRISOLLE.** Traité de la pneumonie. 1864, 1 vol. in-8. .... 9 fr.
- GROSS, ROHMER et VAUTRIN.** Nouveaux éléments de pathologie et de clinique chirurgicales, par Fr. Gross, professeur de clinique chirurgicale à la Faculté de médecine de Nancy, J. ROHMER et A. VAUTRIN, professeurs agrégés à la Faculté de médecine de Nancy. Tome 1<sup>er</sup>, *Maladies de la tête*. 1890, 1 vol. in-8 de 880 pages... 12 fr.  
L'ouvrage formera 3 volumes
- GUARDIA (J.-M.).** La médecine à travers les siècles. Histoire et philosophie. 1865, 1 vol. in-8 de 800 p. .... 10 fr.
- GUBLER (A.).** Cours de thérapeutique. 1880, 1 vol. in-8 de 600 p. .... 9 fr.

- GUBLER (A.) et LABBÉE.** Commentaires thérapeutiques du Codex medicamentarius ou histoire de l'action physiologique et des effets thérapeutiques des médicaments inscrits dans la pharmacopée. 3<sup>e</sup> édition, revue d'après le Codex de 1884-1885, 1 vol. gr. in-8 de 1061 p., cartonné..... 16 fr.
- GUIBOUT et PLANCHON.** Histoire naturelle des drogues simples. 7<sup>e</sup> édition, par G. PLANCHON, professeur à l'École de pharmacie. 1876, 4 forts vol. in-8, avec 1 077 figures..... 36 fr.
- GUNTHER.** Nouveau manuel de médecine vétérinaire homœopathique. 2<sup>e</sup> édition, 1871, 1 vol. in-18 de xxii-504 p., avec 34 figures..... 5 fr.
- GUYON (F.).** Élément de chirurgie clinique, comprenant le diagnostic chirurgical, les opérations en général, l'hygiène, le traitement des blessés et des opérés, par J.-C. Félix GUYON, professeur à la Faculté de Paris. 1873, 1 vol. in-8 de xxxviii-672 p., avec 63 figures..... 12 fr.
- Leçons cliniques sur les maladies des voies urinaires, professées à l'hôpital Necker. 2<sup>e</sup> édition. 1885, 1 vol. in-8, de 1000 p., avec 46 figures..... 16 fr.
- Leçons cliniques sur les affections chirurgicales de la vessie et de la prostate. 1888, 1 vol. gr in-8, de 1100 pages... 16 fr.
- HAHNEMANN.** Exposition de la doctrine médicale homœopathique, ou Organon de l'art de guérir. 5<sup>e</sup> édition, 1873, 1 vol. in-8 de 640 p., avec portrait..... 8 fr.
- Traité de matière médicale homœopathique, comprenant la pathogénésie du Traité de matière médicale pure et du Traité des maladies chroniques. Traduit par Léon SIMON, et V.-P. LEON SIMON, de l'hôpital Hahnemann. 1877-1890, 4 vol. in-8..... 32 fr.
- Étude de médecine homœopathique. 1885, 2 vol. in-8... 14 fr.
- HALLOPEAU.** Traité élémentaire de pathologie générale comprenant la pathogénie et la physiologie pathologique, par H. HALLOPEAU, professeur agrégé à la Faculté de médecine. 3<sup>e</sup> édition, 1890, 1 vol. in-8 de 800 p., avec 180 figures..... 12 fr.
- HAMILTON (H.).** Traité pratique des fractures et des luxations. Traduit et augmenté de nombreuses additions par G. POINSOT, professeur agrégé à la Faculté de médecine de Bordeaux. 1884, 1 vol. gr. in-8 de 1,284 p., avec 514 figures..... 24 fr.
- HAMMOND et LABADIE-LAGRAVE.** Traité des maladies du système nerveux comprenant les maladies du cerveau, les maladies de la moelle et de ses enveloppes, les affections cérébro-spinales, les maladies du système nerveux périphérique et les maladies toxiques du système nerveux. Traduction française, augmentée de notes et d'un appendice par le D<sup>r</sup> F. LABADIE-LAGRAVE. 1879, 1 vol. gr. in-8 de xxiv-1 300 p., avec 116 fig., cart..... 22 fr.
- HARDY (ALFRED).** Traité pratique et descriptif des maladies de la peau, par Alfred HARDY, professeur à la Faculté de médecine de Paris, 1886. 1 vol. in-8, avec fig., cart..... 18 fr.
- HARRIS, AUSTEN et ANDRIEU.** Traité théorique et pratique de l'art du dentiste. 1884. 1 vol. in-8 de 1 200 p., avec figures, cartonné..... 20 fr.
- HERAUD.** Nouveau dictionnaire des plantes médicinales, description, habitat et culture, récolte, conservation, partie usitée, composition chimique, formes pharmaceutiques et doses, action physiologique, usages dans le traitement des maladies. 2<sup>e</sup> édition, 1884, 1 vol. in-18, de 620 p., avec 273 figures, cartonné..... 6 fr.

- HERAUD.** Jeux et récréations scientifiques, applications usuelles des mathématiques de la physique, de la chimie et de l'histoire naturelle. 1884, 1 vol. in-18 jésus de 636 p., avec 294 figures, cart. .... 6 fr.
- HERING.** Médecine homœopathique domestique. Traduction nouvelle par Léon SIMON. 6<sup>e</sup> édition, 1873, 1 vol. in-12, xxii-756 p., avec 169 figures, cartonné. .... 7 fr.
- HIPPOCRATE.** Œuvres complètes, traduction nouvelle avec le texte en regard suivie d'une table des matières, par E. LITTRÉ. Ouvrage complet. Paris, 1839-1861, 10 vol. in-8 de 700 p., chacun ..... 100 fr.
- HIRSCHEL.** Guide du médecin homœopathe au lit du malade, et répertoire de thérapeutique homœopathique. Traduction par V.-Léon SIMON. 2<sup>e</sup> édition, 1874, 1 vol. in-18 jésus de xxiv-540 p. .... 5 fr.
- HOLMES (T.).** Thérapeutique des maladies chirurgicales des enfants. 1870, 1 vol., in-8 de 917 p., avec 330 figures. .... 15 fr.
- HORTOLÉS (Ch.).** Etude de processus histologique des néphrites. 1881, gr. in-8, 182 p., avec figures et 5 pl. colorées. ... 6 fr.
- HUGHES (R.).** Action des médicaments homœopathiques, ou éléments de pharmaco-dynamique traduit de l'anglais et annoté par le docteur I. GUÉRIN-MÉNÉVILLE. 1874, 1 vol. in-18 jésus de xvi-647 p. 6 fr.
- Manuel de thérapeutique selon la méthode de HAHNEMANN. Traduit par I. GUÉRIN-MÉNÉVILLE. 1881, 1 vol. in-18 jés., xvi-668 p. 6 fr.
- HUGUIER.** Mémoire sur les allongements hypertrophiques du col de l'utérus dans les affections désignées sous les noms de *descente*, de *précipitation de cet organe*, et sur leur traitement. 1860, in-4, 231 p., avec 13 planches lithographiées. .... 15 fr.
- De l'hystérométrie et du cathérisme utérin, de leurs applications au diagnostic et au traitement des maladies de l'utérus. 1865, 1 vol. in-8 de 400 p., avec 4 planches. .... 6 fr.
- HURTREL D'ARBOVAL.** Dictionnaire de médecine, de chirurgie et d'hygiène vétérinaires. Edition entièrement refondue et augmentée de l'exposé des faits nouveaux observés par les plus célèbres praticiens français et étrangers, par A. ZUNDEL, vétérinaire supérieur d'Alsace-Lorraine. 1877, 3 vol. grand in-8 à deux colonnes, avec 1600 figures. .... 60 fr.
- JACQUEMET.** Étude des ipécacuanhas. 1890, 1 vol. in-8 de 300 p., avec pl. .... 12 fr.
- JAHR.** Principes et règles qui doivent guider dans la pratique de l'Homœopathie. Exposition raisonnée des points essentiels de la doctrine médicale de HAHNEMANN. 1857, 1 vol. in-8 de 528 p. .... 7 fr.
- Du traitement homœopathique des maladies des Organes de la Digestion. 1859, 1 vol. in-18 jésus de 520 p. .... 6 fr.
- JAMMES (L.).** Manuel des étudiants en pharmacie. 1886, 2 vol. in-18 avec figures. .... 10 fr.
- JEANNEL (J.)** Formulaire officinal et magistral, international, comprenant environ 4,000 formules tirées des Pharmacopées légales de la France et de l'étranger ou empruntées à la pratique des thérapeutistes et des pharmacologistes, avec les indications thérapeutiques, les doses des substances simples et composées, le mode d'administration, l'emploi des médicaments nouveaux, etc., suivi d'un mémorial thérapeutique. 4<sup>e</sup> édition, en concordance avec le Codex medicamentarius de 1884 et le Formulaire des hôpitaux militaires de 1884. 1887, 1 vol. in-18 de xvi-1044 p., cart. .... 6 fr. 50
- De la prostitution dans les grandes villes, au dix-neuvième siècle, et de l'extinction des maladies vénériennes. 2<sup>e</sup> édition, 1874, 1 vol. in-18 de 658 p., avec figures. .... 5 fr.

- JEANNEL (Maurice). Arsenal du diagnostic médical**, mode d'emploi et appréciation des instruments d'exploration employés en séméiologie et en thérapeutique, avec les applications au lit du malade. 1877. 1 vol. in-8 de XVI-440 p., avec 262 fig. .... 7 fr.
- **L'infection purulente ou pyohémie.** 1880, 1 vol. in-8. 7 fr.
- JOBERT. De la réunion en chirurgie.** 1864, 1 vol. in-8 XVI-720 p., 7 pl. dessinées d'après nature, gravées en taille-douce et color. 12 fr.
- JOUSSET (P.). Éléments de médecine pratique**, contenant le traitement homœopathique de chaque maladie. 2<sup>e</sup> édition, 1877, 2 vol. in-8. .... 15 fr.
- **Traité élémentaire de matière médicale expérimentale et de thérapeutique positive.** 1884, 2 vol. in-8. .... 18 fr.
- **Leçons de clinique médicale.** 1877, 1 vol. gr. in-8, XI-552 p. 7 fr. 50
- **Nouvelles leçons de clinique médicale.** 1886, 1 vol. gr. in-8. .... 9 fr.
- JOUSSET (MARC). Des maladies de l'enfance**, description et traitement homœopathique. 1888, in-18 de 445 p. .... 4 fr.
- JULLIEN (Louis). Traité pratique des maladies vénériennes**, par le Dr L. JULLIEN, chirurgien de St-Lazare. 2<sup>e</sup> édition, 1886, 1 vol. gr. in-8 de 1260 p., avec 246 figures, .... 20 fr.
- JUNGFLEISCH (E.). Manipulations de chimie**, guide pour les travaux pratiques de chimie. 1886, 1 vol. gr. in-8 de 1 240 p., avec 372 figures, cartonné. .... 20 fr.
- KELSCH et KIENER. Traité des maladies des pays chauds**, par les Dr KELSCH et KIENER, professeurs à l'École du Val de Grâce. 1889, 1 vol. gr. in-8 de 908 pages, avec 6 planches chromolithographiées et 36 fig. .... 24 fr.
- KIENER (L.-C.). Species générale et iconographie des coquilles vivantes**, comprenant la collection du Muséum d'histoire naturelle de Paris, la collection Lamarck et les découvertes récentes des voyageurs, par L.-C. KIENER, continuée par le Dr FISCHER, aide-naturaliste au Muséum d'histoire naturelle. 1837-1886, 12 vol. in-8, avec 902 pl. col. .... 900 fr.
- Le même, 12 vol. in-4, avec 902 pl. col. .... 1800 fr.
- L'ouvrage est complet en 165 livraisons. Prix de chacune avec 6 pl. color. in-8, 6 fr. — In-4. .... 12 fr.
- On peut acquérir chaque famille, chaque genre séparément.
- KUSS et DUVAL. Voy. DUVAL (MATHIAS).**
- KUSSMAUL. Les troubles de la parole.** Introduction par le professeur Benjamin Ball. 1884, 1 vol. in-8 de 375 p. .... 7 fr.
- LABOULBÈNE. Nouveaux éléments d'anatomie pathologique.** descriptive et histologique. 1879, 1 vol. gr. in-8 de 930 p., avec 297 fig., cartonné. .... 20 fr.
- LAVERAN (A.). Nature parasitaire des accidents de l'impaludisme**, description d'un nouveau parasite, trouvé dans le sang des malades atteints de fièvre palustre. 1881, in-8. 101 p., avec 2 pl. 3 fr. 50
- LAVERAN et TEISSIER. Nouveaux éléments de pathologie médicale**, par A. LAVERAN, professeur à l'École de médecine militaire du Val-de-Grâce, et J. TEISSIER, professeur à la Faculté de médecine de Lyon. 3<sup>e</sup> édition, 1888, 2 vol. in-8 de 1700 p., avec figures. .... 20 fr.
- LAYET. Hygiène des professions et des industries**, précédée d'une étude générale des moyens de prévenir et de combattre les effets nuisibles de tout travail professionnel. 1875, 1 volume in-12 de XIV-560 pages. .... 5 fr.

- LEBEC.** Précis de médecine opératoire. Aide-mémoire de l'élève et du praticien, par le D<sup>r</sup> Ed. LEBEC, prosecteur de l'amphithéâtre des hôpitaux de Paris. 1885, 1 vol. in-18 de 468 p., avec 410 fig. . . . . 6 fr.
- LEBERT.** Traité d'Anatomie pathologique générale et spéciale, ou Description et iconographie pathologique des affections morbides, tant liquides que solides, observées dans le corps humain. *Ouvrage complet.* 1855-1861, 2 vol. in-fol. de texte, et 2 vol. in-fol., comprenant 200 pl., dessinées d'après nature, grav. et color. . . . . 615 fr.
- LEFÈVRE (J.).** Dictionnaire d'électricité et de magnétisme, comprenant les applications scientifiques et industrielles, illustré de figures intercalées dans le texte, avec la collaboration de professeurs, d'ingénieurs et d'industriels. 1890, 1 vol. gr. in-8 de 1000 pages, avec 1,000 fig. En vente : 1<sup>er</sup> fascicule. . . . . 5 fr.
- LEFORT (P.).** Manuel du doctorat en médecine. Aide-mémoire d'anatomie à l'amphithéâtre, de dissection et de découvertes anatomiques. (2<sup>e</sup> examen.) 1 vol. in-18 de 272 p., cart. . . . . 3 fr.
- Aide-mémoire d'histologie, d'anatomie et d'embryologie (2<sup>e</sup> examen). 1 vol. in-18 de 272 p., cart. . . . . 3 fr.
- Aide-mémoire de thérapeutique de matière médicale et de pharmacologie (4<sup>e</sup> examen). 1 vol. in-18 de 272 p., cart. . . . . 3 fr.
- Aide-mémoire d'hygiène et de médecine légale (4<sup>e</sup> examen). 1 vol. in-18 de 272 p., cart. . . . . 3 fr.
- LEFORT (JULES).** Traité de chimie hydrologique comprenant des notions générales d'hydrologie et l'analyse chimique des eaux douces et des eaux minérales. 2<sup>e</sup> édition, 1873, 1 vol. in-8. 798 p., avec 50 fig. et une pl. chromolithographiée. . . . . 12 fr.
- LEGOUEST.** Traité de Chirurgie d'armée. 2<sup>e</sup> édition, 1872, 1 vol. in-8 de 800 p., avec 149 fig. . . . . 14 fr.
- LEGRAND du SAULLE.** Les hystériques, état physique et état mental, actes insolites, délictueux et criminels. 2<sup>e</sup> édition, 1882, 1 vol. in-8 de 625 p. . . . . 8 fr.
- LETIEVANT.** Traité des sections nerveuses, physiologie pathologique, indications, procédés opératoires. 1873, 1 vol. in-8, de 548 p., avec 20 fig. . . . . 8 fr.
- LEUDET.** Clinique médicale de l'Hôtel-Dieu de Rouen. 1874, 1 vol. in-8 de 650 p. . . . . 8 fr.
- LEURET et GRATIOLET.** Anatomie comparée du système nerveux considérée dans ses rapports avec l'intelligence. 1839-1857, 2 vol. in-8 et atlas de 32 pl. in-fol. Fig. noires. . . . . 48 fr.
- Figures colorées. . . . . 96 fr.
- LEVY (MICHEL).** Traité d'hygiène publique et privé. 6<sup>e</sup> édition, 1879, 2 vol. gr. in-8, ensemble 1900 p., avec fig. . . . . 20 fr.
- LEYDEN (E.).** Traité clinique des maladies de la moelle épinière, par E. LEYDEN, professeur de clinique médicale à l'Université de Berlin. 1879, 1 vol. gr. in-8 de 850 p. . . . . 14 fr.
- LITTRÉ.** Dictionnaire de Médecine, de Chirurgie, de Pharmacie, de l'Art vétérinaire et des sciences qui s'y rapportent, avec la synonymie grecque, latine, allemande, anglaise, italienne, espagnole. 16<sup>e</sup> édition, mise au courant des sciences médicales et biologiques et de la pratique journalière, augmentée de six nouveaux glossaires, par E. LITTRÉ, membre de l'Académie française et de l'Académie de médecine. 1886, 1 vol. gr. in-8, de 1800 p., à 2 col., avec 550 fig. . . . . 20 fr.
- Atlas populaire de Médecine, de Chirurgie, de Pharmacie, de l'Art vétérinaire et des sciences qui s'y rapportent, pouvant servir de complément à tous les dictionnaires de médecine. 1885, 1 vol. gr. in-8, 48 pl., comprenant 196 fig., cart. . . . . 5 fr.

- LITZMANN** L'accouchement dans les rétrécissements du bassin. 1889. 1 vol. gr. in-8..... 7 fr.
- LIVON (Ch.)** Manuel de vivisections, par Ch. Livon, professeur à l'École de médecine de Marseille. 1882, 1 vol. in-8 de 343 p., avec 119 fig. noires et col..... 7 fr.
- LOMBARD.** Traité de climatologie médicale, comprenant la météorologie médicale et l'étude des influences du climat sur la santé, par le Dr H.-C. LOMBARD, de Genève. 1877-1879, 4 vol. in-8.... 40 fr.
- Atlas de la distribution géographique des principales maladies dans ses rapports avec les climats. 1880, 1 vol. in-4 de 25 cartes imprimées en couleurs, avec texte explicatif, cart..... 12 fr.
- Les stations sanitaires au bord de la mer et dans les montagnes, les stations hivernales. choix d'un climat pour prévenir ou guérir les maladies. 1880, in-8, 92 p..... 2 fr.
- LORAIN.** Le choléra observé à l'hôpital Saint-Antoine. 1868, 1 vol. gr. in-8 de 300 p., avec graphiques..... 7 fr.
- Le Pouls, ses variations et ses formes diverses dans les maladies. 1870, 1 vol. gr. in-8 de 372 p., avec 488 fig..... 10 fr.
- De la température du corps humain et de ses variations dans les diverses maladies. Publication faite par les soins du professeur BAQUARDEL. 1878, 2 vol. in-8, avec fig. et portrait..... 30 fr.
- LUBBOCK.** La vie des plantes. 1889, 1 vol. in-8 de 320 p., avec 270 fig..... 6 fr.
- LUTON.** Etudes de thérapeutique générale et spéciale, avec application aux maladies les plus usuelles, par A. LUTON, professeur à l'École de médecine de Reims. 1882, 1 vol. in-8 de 472 p..... 6 fr.
- LUYS (J.)** Iconographie photographique des centres nerveux. 2<sup>e</sup> tirage. 1890, 1 vol. gr. in-4, de texte et d'explication des planches avec atlas de 70 photogr. et 65 schémas lithogr., cart. en 2 vol... 100 fr.
- Petit atlas photographique du système nerveux. Le cerveau. 1888, 1 vol. in-8, avec 24 héliogravures, cart..... 12 fr.
- Etudes de physiologie et de pathologie cérébrales. Des actions réflexes du cerveau. 1874, 1 vol. gr. in-8 de XII-288 p., avec 2 pl. 5 fr.
- LYELL.** L'Ancienneté de l'homme, prouvées par la géologie, et remarques sur les théories relatives à l'origine des espèces par variation. 2<sup>e</sup> édition française, revue et corrigée par HAMY, suivi d'un Précis de Paléontologie humaine, par HAMY. 1870, 1 vol. in-8, de 960 p., avec 183 fig., cart..... 16 fr.
- MACÉ (E.)** Traité pratique de Bactériologie, par E. MACÉ, professeur agrégé chargé du cours d'histoire naturelle médicale à la Faculté de médecine de Nancy. 1889. 1 vol. in-16 de 714 p., avec 173 fig., 8 fr.
- Les substances alimentaires étudiées au microscope. 1890, 1 vol. in-8 de 600 p., avec 200 fig.
- MAGITOT (E.)** Mémoire sur les tumeurs du périoste dentaire et sur l'ostéo-périostite alvéolo-dentaire. 2<sup>e</sup> édition, 1813, in-8, avec 1 pl..... 3 fr.
- MAHÉ.** Manuel pratique d'hygiène navale. 1874. 1 vol. in-18 de XV-451 p., cart..... 3 fr. 50
- Programme de séméiotique et d'étiologie pour l'étude des maladies exotiques et principalement des maladies des pays chauds. 1879. 1 vol. in-8 de 428 p..... 7 fr.
- MALPERT-NEUVILLE (R.)** Examen bactériologique des eaux naturelles. 1887, in-8, avec 32 fig..... 2 fr.
- MARTIN (F.)** Les cimetières de la crémation, étude historique et critique. 1881, in-8, 182 p..... 3 fr.

- MARTIN SAINT-ANGE.** Iconographie pathologique de l'œuf humain fécondé, en rapport avec l'étiologie de l'avortement. 1884, in-4, 188 p., avec 19 pl. chromo-lithogr. . . . . 35 fr.
- MARTINS (Ch.).** Du Spitzberg au Sahara. Étapes d'un naturaliste au Spitzberg, en Laponie, en Ecosse, en Suisse, en France, en Italie, en Orient, en Egypte et en Algérie. 1886, 1 vol. in-8, de XVI-620 p., avec 16 pl. . . . . 10 fr.
- MARVAUD (ANGEL).** Les aliments d'épargne : alcool et boissons aromatiques, café, thé, coca, cacao, maté. 1874, 1 vol. in-8 de 504 p. 6 fr.
- Le sommeil et l'insomnie, étude physiologique, clinique et thérapeutique. 1881, in-8, 137 p. . . . . 3 fr. 50
- MASSELON.** Précis d'ophtalmologie chirurgicale, par le docteur MASSELON, chef de clinique de M. Wecker. 1886, 1 vol. in-18 jésus, avec 118 figures. . . . . 6 fr.
- MAURIAC (Ch.).** Leçons sur les maladies vénériennes, professées à l'hôpital du Midi par Ch. MAURIAC, médecin de l'hôpital du Midi. *Syphilis primitive et syphilis secondaire* 1883, 1 vol. in-8, 1072 p. 18 fr.
- Nouvelles leçons sur les maladies vénériennes, professées à l'hôpital du Midi. 1890. *Syphilis tertiaire et syphilis héréditaire*. 1 vol. in-8. 1.168 p. . . . . 20 fr.
- MAYER.** Des rapports conjugaux, considérés sous le triple point de vue de la population, de la santé et de la morale publique. 8<sup>e</sup> édition, 1884, 1 vol. in-18 jésus de 370 p. . . . . 3 fr.
- MEUNIER (St.).** Géologie des environs de Paris. 1875, 1 vol. in-8 de 530 p., avec 112 fig. . . . . 10 fr.
- MIARD (A.).** Des troubles fonctionnels et organiques de l'amétropie et de la myopie, en particulier de l'accommodation binoculaire et ciliaire dans les vices de la réfraction. 1873, 1 vol. in-8. . . . 7 fr.
- MOITESSIER.** La Photographie appliquée aux recherches micrographiques. 1866, 1 vol. in-18 jésus, avec 41 figures. . . . 7 fr.
- MOQUIN-TANDON.** Éléments de Botanique médicale, contenant la description des végétaux utiles à la médecine et des espèces nuisibles à l'homme, vénéneuses ou parasites. 3<sup>e</sup> édition, 1875, 1 vol. in-18 jésus, avec 128 fig. . . . . 6 fr.
- Histoire naturelle des Mollusques terrestres et fluviatiles de France. 1855, 2 vol. gr. in-8 de 450 p., avec un atlas de 54 pl. Figures noires. 42 fr. — Figures colorées. . . . . 66 fr.
- MORACHE.** Traité d'hygiène militaire. 2<sup>e</sup> édition entièrement remaniée, mise au courant des progrès de l'hygiène générale et des nouveaux règlements de l'armée. 1886, 1 vol. in-8 de 936 p., avec 173 figures. . . . . 15 fr.
- MOREL (Ch.).** Traité élémentaire d'histologie humaine, normale et pathologique, précédé d'un exposé des moyens d'observer au microscope. 3<sup>e</sup> édition, 1880, 1 vol. in-8 de 418 p., avec atlas de 36 planches dessinées d'après nature par A. VILLEMEN. . . . . 16 fr.
- NAEGELÉ et GRENSER.** Traité pratique de l'art des accouchements, traduit, annoté et mis au courant des progrès de la science, par G.-A. AUBENAS, professeur à la Faculté de médecine de Strasbourg. Introduction par J.-A. STOLTZ, doyen de la Faculté de médecine de Nancy. 2<sup>e</sup> édition. 1880, 1 vol. in-8 de 800 p., avec 1 pl. et 207 fig. . . . 12 fr.
- NOTHNAGEL et ROSSBACH.** Nouveaux éléments de matière médicale et de thérapeutique, exposé de l'action physiologique et thérapeutique des médicaments, par H. NOTHNAGEL et M.-J. ROSSBACH, précédé d'une introduction par Ch. BOUCHARD, professeur à la Faculté de médecine de Paris, membre de l'Institut. 2<sup>e</sup> édition, 1889, 1 vol. gr. in-8 de 920 pages. . . . . 16 fr.

- NUSSBAUM (J. de).** Le pansement antiseptique, ses principes, ses nouvelles méthodes. 1888, 1 vol. in-18 de 360 p. .... 5 fr.
- ORIBASE.** Œuvres, texte grec, traduit en français, avec une introduction, des notes, des tables et des planches, par les docteurs BUSSEMAKER, DAREMBERG et A. MOLINIER. 1851-1876, 6 vol. in-8 de 700 p. chacun 72 fr.
- OZANAM.** La circulation et le pouls, histoire, physiologie, séméiotique, indications thérapeutiques. 1886, 1 vol. gr. in-8, 1,060 p., avec portraits et 493 figures. .... 20 fr.
- PARSEVAL (LUD).** Observations pratiques de Samuel HAHNENANN, et Classification de ses recherches sur les propriétés caractéristiques des médicaments. 1857-1860, 1 vol. in-8 de 400 p. .... 6 fr.
- PAULET et LEVEILLÉ.** Iconographie des Champignons, de PAULET. Recueil de 217 planches dessinées d'après nature, gravées et coloriées, accompagné d'un texte nouveau présentant la description des espèces figurées, leur synonymie, l'indication de leurs propriétés utiles ou vénéneuses, l'époque et les lieux où elles croissent par J.-H. LEVEILLÉ. 1855, 1 vol. in-folio. avec 217 pl. col., cartonné. .... 170 fr.
- PENARD (L.) et ABELIN.** Guide pratique de l'Accoucheur et de la Sage-Femme. 7<sup>e</sup> édition, 1889, 1 vol. in-18 de 712 p., avec 207 fig., cart. .... 6 fr.
- PERRET (S.).** Clinique médicale de l'Hôtel-Dieu de Lyon. 1887, 1 vol., in-8, 504 p. .... 8 fr.
- PERRIER.** Elements d'anatomie comparée. 1890, 1 vol. gr. in-8 de 800 p., avec 500 fig.
- PERTUS.** Traité des maladies du chien, précédé d'une description des races et de l'âge. 1885, in-18. .... 1 fr. 50
- PETER (MICHEL).** Traité clinique et pratique des maladies du cœur et de la crosse de l'aorte, par Michel PETER, professeur à la Faculté de médecine de Paris, médecin de l'hôpital de la Charité. 1883, 1 volume in-8 de 844 pages, avec figures et 4 pl. chromolith. .... 18 fr.  
— Voy. TROUSSEAU et PETER, *Clinique médicale*.
- PICARD.** Maladies de la prostate. 1 vol. in-8. .... 8 fr.  
— Maladies de l'urèthre, 1 vol. in-8. .... 8 fr.  
— Maladies de la vessie, 1 vol. in-8. .... 8 fr.
- PICTET.** Traité de paléontologie. 2<sup>e</sup> édition, 1853-1857, 4 volumes in-8, avec atlas de 110 pl., gr. in-4. cart. .... 80 fr.
- PRODHOMME.** Atlas Manuel d'Anatomie descriptive du corps humain. 1890, un vol. in-18 Jésus contenant 135 pl. dessinées et gravées par l'auteur, avec texte explicatif en regard, cartonné. .... 10 fr.
- PROST-LACUZON.** Formulaire homœopathique usuel ou Guide homœopathique pour traiter soi-même les maladies, 6<sup>e</sup> édition, 1889, 1 vol. in-18 Jésus de 583 pages. .... 6 fr.
- QUATREFAGES.** Hommes fossiles et hommes sauvages. Études d'anthropologie comparée par A. DE QUATREFAGES membre de l'Institut, professeur au Muséum d'histoire naturelle. 1883, 1 vol. gr. in-8. de 640 pages, avec 206 fig. et une carte. .... 15 fr.  
Relié en toile, fers spéciaux. .... 18 fr.
- QUATREFAGES et HAMY.** Les Crânes des races humaines, décrits et figures d'après les collections du Muséum d'histoire naturelle de Paris, de la Société d'Anthropologie de Paris et les principales collections de la France et de l'Étranger, 1881, 1 vol. in-4 de 500 p., avec figures et 1 atlas de 100 pl. lith., cartonné. .... 160 fr.  
L'ouvrage est complet en 11 livraisons, chacune de 5 à 6 feuilles de texte et 10 pl. — Prix de chaque livraison. .... 14 fr.

- RACLE. Traité de diagnostic médical.** Guide clinique pour l'étude des signes caractéristiques des maladies, contenant un Précis des procédés physiques et chimiques d'exploration clinique. 16<sup>e</sup> édition, par П. FERNET et I. STRAUS, médecins des hôpitaux, professeurs à la Faculté de médecine de Paris. 1878, 1 vol. in-18 jésus de xii-860 p., avec 99 fig. cartonné..... 8 fr.
- RANVIER (L.). Leçons d'anatomie générale,** faites au collège de France. *Appareils nerveux terminaux des muscles de la vie organique* : cœurs sanguins, cœurs lymphatiques, œsophage, muscles lisses. 1880, 1 vol. in-8 de vii-536 p., avec figures et traces..... 10 fr.  
— *Terminaisons nerveuses sensitives, cornée.* 1881, 1 vol. in-8 de xx-447 pages, avec figures..... 10 fr.
- RAPHAEL. Etudes pratiques sur la diphtérie et le choléra.** 1889, 1 vol. in-18 de 276 p..... 4 fr.
- REDARD (PAUL). Traité de thermométrie médicale** comprenant les abaissements de la température, l'algidité centrale et la thermométrie locale. 1885, 1 vol. in-8 de 700 p., avec 200 fig..... 12 fr.  
— **Examen de la vision chez les employés de chemins de fer.** 1880, in-8, 64 p., avec 4 pl. coloriées..... 4 fr.
- REMAK. Galvanothérapie,** ou de l'application du courant galvanique constant au traitement des maladies nerveuses et musculaires. 1860, 1 vol. in-8 de 467 p..... 7 fr.
- RENOUARD. Lettres philosophiques et historiques sur la médecine au XIX<sup>e</sup> siècle.** 3<sup>e</sup> éd. 1861, 1 vol. in-8 de 240 p. 3 fr. 50
- REUSS (L.). La prostitution en France et à l'étranger.** 1889, 1 vol. in-8 de 690 pages..... 7 fr. 50
- RÉVEIL. Formulaire raisonné des Médicaments nouveaux et des médications nouvelles.** 2<sup>e</sup> édition, 1865, 1 vol in-18 jésus de xii-608 p., avec fig..... 6 fr.
- RIANT. Hygiène du cabinet de travail.** 1883, 1 vol. in-18 de 182 p..... 2 f. 50
- RIBES. Traité d'Hygiène thérapeutique,** ou Application des moyens de l'hygiène au traitement des maladies. 1860, 1 vol. in-8 de 828 p..... 10 fr.
- RICHARD (DAVID). Histoire de la génération chez l'homme et chez la femme.** 2<sup>e</sup> édition, 1889, 1 vol. in-8 de 350 p., avec 8 pl. col., cart 10 fr.  
— **Histoire de la génération chez l'homme et chez la femme.** 2<sup>e</sup> édition 1883, 1 vol. in-18 jésus de 360 p., avec fig..... 3 fr. 50
- RICHARD (E.). La prostitution à Paris.** 1890, 1 vol. in-18 de 320 pages..... 3 fr. 50
- RICORD. Lettres sur la Syphilis.** 3<sup>e</sup> édition, 1863, 1 vol. in-18 jésus de vi-558 pages..... 4 fr.
- RINDFLEISCH (E.). Eléments de pathologie** par E. RINDFLEISCH, professeur à l'Université de Wurzburg, trad. de l'allemand par J. SCHMITT, professeur agrégé à la Faculté de médecine de Nancy, avec une préface par le professeur BERNHEIM. 1886, 1 vol. in-8 de 395 p..... 6 fr.  
— **Traité d'histologie pathologique.** 2<sup>e</sup> édition française. Traduit sur la sixième édition allemande et annoté par F. Gross, professeur à la Faculté de médecine de Nancy et SCHMITT, professeur agrégé. 1888, 1 vol. gr. in-8 de 880 pages, avec 356 figures..... 15 fr.
- ROBIN (ALBERT). Des troubles oculaires dans les maladies de l'encéphale.** 1880, 1 vol. in-8 de 601 p., avec 46 fig. et 1 pl. lith. 9 fr.

- ROBIN (Ch.).** *Traité du microscope, et des injections, de leur emploi, de leurs applications à l'anatomie humaine et comparée à la physiologie, la pathologie médico-chirurgicale, à l'histoire naturelle animale et végétale et à l'économie agricole.* 2<sup>e</sup> édition, 1877, 1 vol. in-8 de 1101 p., avec 336 fig., cart. . . . . 20 fr.
- **Leçons sur les humeurs normales et morbides du corps de l'homme.** 2<sup>e</sup> édition, 1874, 1 vol. in-8, de 1008 p., avec 35 fig. . . . . 18 fr.
- **Anatomie et physiologie cellulaires, ou des cellules animales et végétales, du protoplasma et des éléments normaux et pathologiques qui en dérivent.** 1873, 1 vol. in-8 de 640 p., avec 83 fig. . . . . 16 fr.
- **Programme du cours d'Histologie.** 2<sup>e</sup> édition, 1870, 1 vol. in-8, de XL-416 p. . . . . 6 fr.
- ROBIN (Ch.) et VERDEIL.** *Traité de Chimie anatomique et physiologique, normale et pathologique ou des principes immédiats normaux et morbides qui constituent le corps de l'homme et des mammifères.* 1853, 3 volumes in-8, avec atlas de 45 pl. color. . . . . 36 fr.
- ROCHARD.** *Histoire de la chirurgie française au XIX<sup>e</sup> siècle, étude historique et critique sur les progrès faits en chirurgie et dans les sciences qui s'y rapportent, depuis la suppression de l'Académie royale de chirurgie jusqu'à l'époque actuelle, par le docteur J. ROCHARD, inspecteur du service de santé de la marine.* 1875, 1 vol. in-8 de xvi-809 p. . . . . 12 fr.
- ROUBAUD (Félix).** *Traité de l'impuissance et de la stérilité chez l'homme et chez la femme, comprenant l'exposition des moyens recommandés pour y remédier.* 3<sup>e</sup> édition, 1876, 1 vol. in-8, de 804 p. 8 fr.
- ROUSSEL (Th.).** *Traité de la pellagre et des pseudo-pellagres.* Ouvrage couronné par l'Institut. 1866, 1 vol. in-8 de 656 p. . . . . 10 fr.
- RUFUS (d'Ephèse).** *Œuvres.* Texte collationné sur les manuscrits, traduit pour la première fois en français avec une introduction. Publication commencée par le docteur Ch. DAREMBERG, continuée et terminée par Ch.-Emile RUELLE. 1880, 1 vol. gr. in-8 de LIV-678 p. . . . . 12 fr.
- ROUSSEAU (Emm.).** *Anatomie comparée du système dentaire, chez l'homme et chez les principaux animaux.* 1839, 1 vol. gr. in-8, avec 30 planches. . . . . 10 fr.
- SAINT-GERMAIN.** *Chirurgie orthopédique. Thérapeutique des difformités congénitales ou acquises.* 1883, 1 vol. in-8 de 651 p., avec 129 fig. . . . . 9 fr.
- SAUREL.** *Traité de chirurgie navale, suivi d'un Résumé de leçons sur le service chirurgical de la flotte, par J. ROCHARD.* 1861, in-8 de 600 pages, avec 106 figures. . . . . 8 fr.
- SHACK.** *La physionomie chez l'homme et chez les animaux, dans ses rapports avec l'expression des émotions et des sentiments.* 1 vol. in-8 de 450 p., avec 154 fig. . . . . 7 fr.
- SCHIMPER.** *Traité de Paléontologie végétale, ou la flore du monde primitif, dans ses rapports avec les formations géologiques et la flore du monde actuel, par W.-P. SCHIMPER, professeur de géologie à la Faculté des sciences de Strasbourg.* 1869-1874, 3 vol. gr. in-8, avec atlas de 110 pl. grand in-4 lith., cart. . . . . 150 fr.
- Science et Nature.** Revue internationale illustrée des progrès de la science et de l'industrie. 1884-1885, 4 vol. gr. in-8. . . . . 40 fr.  
Reliés richement avec fers spéciaux, dorés sur tranches. . . . . 54 fr.
- SCHRIBAUX et NANOT.** *Éléments de botanique agricole, à l'usage des Ecoles d'agriculture, des Ecoles normales et de l'enseignement agricole départemental.* 1882, 1 vol. in-18 de 328 p., avec 262 fig. 7 fr.

- SEMMOLA. Médecine vieille et médecine nouvelle**, par le Dr M. SEMMOLA, professeur à l'Université de Naples. 1881, in-8, 109 p. . . . . 2 fr. 50
- SERRES (E.). Anatomie comparée transcendante. Principes d'embryogénie, de zoogénie, de tératogénie.** 1859. 1 vol. in-4 de 942 pages, avec 26 planches . . . . . 16 fr.
- SICARD (H.). Eléments de zoologie**, par H. SICARD, prof. à la Faculté des sciences de Lyon. 1883, 1 vol. in-8, 842 p., avec 768 fig., cart. 20 fr.
- SICHEL. Iconographie ophthalmologique**, ou description avec figures coloriées de maladies de l'organe de la vue, comprenant l'anatomie pathologique, la pathologie et la thérapeutique médico-chirurgicales. 1852-1859, 2 vol. gr. in-4 dont 1 vol. de 840 pages de texte, et 1 vol. de 80 planches coloriées. . . . . 172 fr. 50
- SIEBOLD. Lettres obstétricales.** Traduit de l'allemand, avec introduction et des notes, par J. A. STOLTZ. 1866, in-18, 268 p. . . . . 2 fr. 50
- SIGNOL. Aide-mémoire du vétérinaire.** Médecine, chirurgie, obstétrique, formules, police sanitaire, jurisprudence commerciale. 1884, 1 vol. in-18 jésus de 543 pages, avec 395 fig., cart. . . . . 6 fr.
- SIMON (LÉON). Des maladies vénériennes et de leur traitement homœopathique.** 1860, 1 vol. in-18 jésus, de XII-744 p. . . . . 6 fr.
- SIMPSON. Clinique obstétricale et gynécologique.** 1874, 1 vol. gr. in-8 de 820 pages, avec fig. . . . . 12 fr.
- SOUBEIRAN. Nouveau dictionnaire des falsifications et des alterations des aliments, des médicaments et de quelques produits employés dans les arts, l'industrie et l'économie domestique ; exposé des moyens scientifiques et pratiques d'en reconnaître le degré de pureté, l'état de conservation, de constater les fraudes dont ils sont l'objet**, par J.-LÉON SOUBEIRAN, professeur à l'École supérieure de pharmacie de Montpellier. 1874, 1 vol. gr. in-8 de 640 pages, avec 245 fig., cart. . . . . 14 fr.
- TARDIEU (A.). Médecine légale ; attentats aux moeurs, folie, pendaison, blessures, empoisonnement, avortement, infanticide, maladies accidentelles, identité.** 9 vol. in-8. . . . . 374 fr.
- **Etude médico-légale sur les attentats aux moeurs. Septième édition**, 1878, 1 vol. in-8 de 224 p., avec 3 pl. . . . . 5 fr.
- **Etude médico-légale sur l'avortement**, suivie d'observations et recherches pour servir à l'histoire médicale des avortements fausses et simulées. 4<sup>e</sup> édition, 1881, 1 vol. in-8 de XII-300 pages. . . . . 4 fr.
- **Etude médico-légale sur la folie.** 2<sup>e</sup> édition, 1880, 1 vol. in-8 de XXII-610 p., avec 15 fac-similes d'écriture d'aliénés. . . . . 7 fr.
- **Etude médico-légale sur la pendaison, la strangulation et la suffocation.** 2<sup>e</sup> édition, 1879, 1 vol. in-8 de XII-354 p., avec pl. 5 fr.
- **Etude médico-légale et clinique sur l'empoisonnement.** 2<sup>e</sup> édition, 1873, 1 vol. in-8 de 1072 p., avec 2 pl. et 52 fig. . . . . 14 fr.
- **Etude médico-légale sur l'infanticide.** 2<sup>e</sup> édition, 1888, 1 vol. in-8 de 372 p., avec 3 planches coloriées. . . . . 6 fr.
- **Etude médico-légale sur les blessures**, comprenant les blessures en général et les blessures par imprudence, les coups et l'homicide involontaire. 1879, 1 vol. in-8 de 480 p. . . . . 6 fr.
- **Etude médico-légale sur les maladies accidentellement ou involontairement produites** par imprudence, négligence ou transmission contagieuse. 1878, 1 vol. in-8 de 300 pages. . . . . 4 fr.
- **Question médico-légale de l'identité**, dans ses rapports avec les vices de conformation des organes sexuels, contenant les souvenirs et impressions d'un individu dont le sexe avait été méconnu. Deuxième édition, 1874, 1 vol. in-8 de 176 pages. . . . . 3 fr.

- TEMMINCK et LAUGIER.** Nouveau Recueil de planches colorées d'Oiseaux. 1822-1838, 5 vol. gr. in-folio, avec 600 pl. gravées et colorées..... 1,000 fr.
- LE MÊME, avec 600 p. grand in-4, figures colorées..... 750 fr.
- TESTE (A.).** Systematisation pratique de la Matière médicale homœopathique. 1853, 1 vol. in-8 de 616 pages..... 8 fr.
- Comment on devient homœopathe. *Troisième édition*, 1873, 1 vol. in-18 jésus de 322 pages..... 3 fr. 50
- THOMPSON (H.).** Traité pratique des maladies des voies urinaires, par sir Henry THOMPSON, professeur de clinique chirurgicale et chirurgien à University College Hospital. 2<sup>e</sup> édition, 1881, 1 vol. in-8 de 1000 p., avec 280 fig..... 20 fr.
- Leçons cliniques sur les maladies des voies urinaires, par Sir Henry THOMPSON, traduites par le Dr Robert JAMIN. 1889, 1 vol. in-8 de 876 pages, avec 148 fig., cart..... 12 fr.
- Leçons sur les tumeurs de la vessie et sur quelques points de la chirurgie des voies urinaires. Traduit par le docteur Robert JAMIN. 1885, 1 vol. in-8, avec figures..... 4 fr. 50
- TRIPPIER (AUG.).** Manuel d'électrothérapie. 1861, 1 vol. in-18 jésus de xii-624 p., avec 89 fig..... 6 fr.
- TRIPPIER et BOUVERET.** La fièvre typhoïde traitée par les bains froids. 1886, 1 vol. de 641 p., avec 27 traces..... 6 fr. 50
- TROUSSEAU.** Clinique médicale de l'Hôtel-Dieu de Paris. 7<sup>e</sup> édition, par le docteur Michel PETER, 1885, 3 vol. in-8, ensemble 2616 p., avec un portrait de l'auteur..... 32 fr.
- TUKE (HACK).** Le corps et l'esprit, action du moral et de l'imagination sur le physique, trad. de l'anglais par V. PARANT. 1886, 1 vol. in-8 de 403 p., avec 2 pl..... 6 fr.
- VALETTE.** Clinique chirurgicale de l'Hôtel-Dieu de Lyon. 1875, 1 vol. in-8 de 620 p., avec fig..... 12 fr.
- VALLEIX.** Guide du médecin praticien, ou Résumé général de Pathologie interne et de Thérapeutique appliquées. 5<sup>e</sup> édition, contenant le résumé des travaux les plus récents, par P. LORAIN, professeur de la Faculté de médecine. 1866, 5 vol. gr. in-8 de chacun 800 p., avec 81 fig..... 50 fr.
- VERLOT (B.).** Guide du botaniste herborisant. Conseils sur la récolte des plantes, la préparation des herbiers, l'exploration des stations des plantes phanérogames et cryptogames et les herborisations aux environs de Paris, dans les Ardennes, la Bourgogne, la Provence, le Languedoc, les Pyrénées, les Alpes, l'Auvergne, les Vosges, au bord de la Manche, de l'Océan, de la mer Méditerranée. 3<sup>e</sup> édition, 1886, 1 vol. in-18 de 764 p., avec fig., cartonné..... 6 fr.
- VERNOIS (MAX.).** Traité pratique d'hygiène industrielle et administrative, comprenant l'étude des établissements insalubres, dangereux et incommodes. 1860, 2 vol. in-8 de chacun 700 p..... 15 fr.
- VESQUE (J.).** Traité de botanique agricole et industrielle par J. VESQUE, maître de conférences à la Faculté des sciences de Paris. 1885, 1 vol in-8 de xvi-876 pages, avec 598 figures, cartonné..... 18 fr.
- VIBERT.** Précis de médecine légale, par le docteur Ch. VIBERT, médecin expert près les tribunaux de la Seine, avec une introduction par le professeur BROUARDEL, 2<sup>e</sup> édition. 1889, 1 vol. in-18 jésus de 768 p. avec 79 fig., et trois pl. en chromotypographie. Cartonné..... 8 fr.
- Étude médico-légale sur les blessures produites par les accidents de chemins de fer. 1888, 1 vol. in-8 de 118 p. 3 fr. 50

- VIDAL. Traité de Pathologie externe et de Médecine opératoire**, avec des Résumés d'anatomie des tissus et des régions par A. VIDAL (de Cassis), professeur agrégé à la Faculté de médecine de Paris, 5<sup>e</sup> édition, par le docteur FANO. 1861, 5 vol. in-8, avec 761 figures..... 40 fr.
- VILLEMEN. Étude sur la tuberculose**, preuves rationnelles expérimentales de sa spécificité et de son inoculation. 1868, 1 vol. in-8 de 640 p..... 8 fr.
- VINAY. Manuel d'asepsie. Stérilisation et désinfection par la chaleur.** Applications à la médecine, à la chirurgie, à l'obstétrique et à l'hygiène, par Vinay, médecin des hôpitaux de Lyon. 1890, 1 vol. in-18 de 600 p., avec 100 fig.....
- VIRCHOW et STRAUS. La pathologie cellulaire** basée sur l'étude physiologique et pathologique des tissus. 4<sup>e</sup> édition, par I. STRAUS, professeur à la Faculté de médecine de Paris. 1874, 1 vol. in-8 de xxiv-582 pages, avec 157 figures..... 9 fr.
- VOISIN. Traité de la paralysie générale des aliénés**, par le docteur Auguste Voisin, médecin de l'hospice de la Salpêtrière. 1879, 1 vol. gr. in-8 de xvi-140 p., avec 15 pl. lithographiées et coloriées, graphiques et fac-similé..... 20 fr.
- **Leçons cliniques sur les maladies mentales et sur les maladies nerveuses.** 1883, 1 vol. gr. in-8 de viii-770 p., avec photographies et figures..... 15 fr.
- WUNDT. Traité élémentaire de physique médicale**, par le Dr WUNDT, professeur à l'Université de Heidelberg, traduit avec de nombreuses additions, par les professeurs Monoyer (de Lyon) et Imbert (de Montpellier). 2<sup>e</sup> édition, 1884, 1 vol. in-8 de 704 p., avec 396 fig. et 1 pl. en chromolithographie..... 12 fr.
- YVAREN. Entretiens d'un vieux médecin sur l'hygiène et la morale.** 1882, 1 vol. in-18 jésus de 671 p..... 5 fr.
- ZEILLER. Végétaux fossiles du terrain houiller de la France.** 1880, 1 vol. in-8, 185 p., avec atlas de 18 pl..... 18 fr.

## É. LITTRÉ

DE L'INSTITUT

# DICTIONNAIRE DE MÉDECINE DE CHIRURGIE, DE PHARMACIE

DE L'ART VÉTÉRINAIRE ET DES SCIENCES QUI S'Y RAPPORTENT

OUVRAGE CONTENANT LA SYNONIMIE GRECQUE  
LATINE, ALLEMANDE, ANGLAISE, ITALIENNE ET ESPAGNOLE  
ET LE GLOSSAIRE DE CES DIVERSES LANGUES

## SEIZIÈME ÉDITION

Mise au courant des progrès des sciences médicales et biologiques et de la pratique journalière

1 vol. in-8 jésus, de 1880 pages à 2 col., avec 550 figures

Broché, 20 fr. — Relié demi-marquain, 24 fr.

Relié demi-marquain, très soigné, tranches peignes, 25 fr.

# LES MERVEILLES DE LA NATURE

## L'HOMME ET LES ANIMAUX

Par **A.-E. BREHM**

OUVRAGE COMPLET

10 volumes grand in-8 de chacun 800 pages,  
avec environ 6500 figures intercalées dans le texte et 200 planches  
tirées hors texte sur papier teinté... . . . . 110 fr.

Chaque volume se vend séparément

Broché.....	11 fr.
Relié en demi-chagrin, plats toile, tranches dorées.....	16 fr.

### VIENT DE PARAITRE :

#### LES RACES HUMAINES

Par R. VERNEAU, aide-naturaliste au Muséum d'histoire naturelle  
1890, 1 vol. gr. in-8 de 800 pages, avec 500 figures..... 11 fr.

#### LES MAMMIFÈRES

Edition française par Z. GERBE

2 vol. gr. in-8, avec 770 figures et 40 planches..... 22 fr.

#### LES OISEAUX

Edition française par Z. GERBE

2 vol. gr. in-8, avec 550 figures et 40 planches..... 22 fr.

#### LES REPTILES ET LES BATRACIENS

Edition française par E. SAUVAGE

1 vol. gr. in-8, avec 600 figures et 20 planches..... 11 fr.

#### LES POISSONS ET LES CRUSTACÉS

Edition française par E. SAUVAGE et J. KUNCKEL D'HERCULAIS

1 vol. gr. in-8 de 50 p., avec 524 figures et 20 planches..... 11 fr.

#### LES INSECTES

LES MYRIAPODES, LES ARACHNIDES

Edition française par J. KUNCKEL D'HERCULAIS

2 vol. gr. in-8, avec 2000 figures et 36 planches..... 22 fr.

#### LES VERS, LES MOLLUSQUES

LES ÉCHINODERMES, LES ZOOPHITES, LES PROTOZOAIRES  
ET LES ANIMAUX DE GRANDE PROFONDEUR

Edition française par A.-T. DE ROCHEBRUNE

1 vol. gr. in-8, avec 1200 figures et 20 planches..... 11 fr.

# NOUVEAU DICTIONNAIRE DE MÉDECINE ET DE CHIRURGIE PRATIQUES

ILLUSTRÉ DE FIGURES INTERCALÉES DANS LE TEXTE

## OUVRAGE COMPLET

RÉDIGÉ PAR

ABADIE, ANGER, BALLET, BALZER, P. BERT, BOUILLY, BRISSAUD, CHATIN,  
CHAUFFARD, DANLOS, DELORME, A. DESPRÉS, DIEULAFOY, DUBAR,  
Mathias DUVAL, Alf. FOURNIER, Ach. FOVILLE, T. GALLARD, GOSSELIN,  
Alph. GUÉRIN, HALLOPEAU, HANOT, HARDY, HERRGOTT,  
HEURTAUX, JACCOUD,  
JULLIEN, KÖEBERLÉ, LABADIE-LAGRAVE, LANNELONGUE, LEDENTU, LETULLE,  
LÉPINE, LUTON, MAURIAC,  
MOLIÈRE, ORÉ, PANAS, PONCET, POULET, PROUST, Jules ROCHARD, RICHET,  
SCHWARTZ, SCHMITT, SIREDEY, STOLTZ, I. STRAUS, S. TARNIER,  
VILLEJEAN, A. VOISIN.

**Directeur de la rédaction: le D<sup>r</sup> JACCOUD**

Professeur de clinique médicale à la Faculté de médecine de Paris, médecin de l'hôpital  
de la Pitié, membre de l'Académie de médecine

Son titre suffit à indiquer à la fois son but et son esprit.

**Son but.** C'est de rendre service à tous les praticiens qui ne peuvent se livrer à de longues recherches, faute de temps ou faute de livres, et qui ont besoin de trouver réunis et comme élaborés tous les faits qu'il leur importe de bien connaître; c'est de leur offrir une grande quantité de matières sous un petit volume, et non pas seulement des définitions et des indications précises comme en présente le dictionnaire de Littré, mais une exposition, une description détaillée et proportionnée à la nature du sujet et à son rang légitime dans l'ensemble et la subordination des matières.

**Son esprit.** Le *Nouveau Dictionnaire* n'est pas une compilation des travaux anciens et modernes; c'est une analyse des œuvres des maîtres français et étrangers, empreinte d'un esprit de critique éclairé et élevé; c'est souvent un livre neuf par la publication des matériaux inédits qui, mis en œuvre par des hommes spéciaux, ajoutent une véritable originalité à la valeur encyclopédique de l'ouvrage: enfin c'est surtout un livre pratique.

Le *Nouveau Dictionnaire de médecine et de chirurgie pratiques* se compose de 40 volumes, grand in-8° cavalier, comprenant ensemble 33000 pages avec 4000 figures ..... 400 fr.

Prix de chaque volume de 800 pages ..... 10 fr.

FACILITES DE PAIEMENT

# ENCYCLOPÉDIE INTERNATIONALE DE CHIRURGIE

ILLUSTRÉE DE FIGURES INTERCALÉES DANS LE TEXTE

Par GOSSELIN, VERNEUIL, DUPLAY, professeurs à la Faculté de médecine de Paris.

BOULLY, P. SEGOND, NICAISE, Ed. SCHWARTZ, G. MARCHANT, PICQUÉ, chirurgiens des hôpitaux de Paris.

OLLIER, PONCET, VINCENT, professeurs à la Faculté de médecine de Lyon.

POINROT, POUSSON, chirurgiens des hôpitaux de Bordeaux.

MAURICE JEANNEL (de Toulouse), POISSON (de Nantes).

S. STRICKER, professeur à l'Université de Vienne.

ALLINGHAM, MANSELL MOULIN, R. BARWELL, F. TREVES, etc. (de Londres).

A. MORRIS, TH. ANNANDDALE (d'Edimbourg).

J. ASHHURST, SOLIS COHEN, PACKARD, NANCRÈDE, WHITE, etc. (de Philadelphie).

VAN BUREN, LEWIS SMITH, STURGIS, J. LIDELL, etc. (de New-York).

ANDREWS (de Chicago), FENWICK (de Montréal), etc. etc.

## OUVRAGE COMPLET

7 volumes grand in-8, comprenant ensemble 6000 pages à 2 colonnes, avec 2768 figures intercalées dans le texte . . . . . 122 fr. 50

Chaque volume se vend séparément . . . . . 17 fr. 50

Tome I. *Pathologie chirurgicale générale*, par S. Stricker (de Vienne), A. Verneuil (de Paris), Van Buren (de New-York), Mansell Moulin (de Londres), etc. — *Maladies chirurgicales infectieuses et virulentes*, par A. Stillé (de Philadelphie), M. Jeannel (de Toulouse), White et Van Harlingen (de Philadelphie), etc.

Tome II. *Chirurgie générale* : Diagnostic chirurgical, petite chirurgie, chirurgie opératoire, anesthésie et anesthésiques, arsenal de la chirurgie contemporaine, méthode antiseptique, pansement ouaté, amputations, chirurgie plastique, par Brinton (de Philadelphie), Gosselin (de Paris), Defontaine (de Paris), Watson Cheyne (de Londres), M. Jeannel (de Toulouse), John Ashhurst (de Philadelphie), G. Poinrot (de Bordeaux), etc. — *Maladies chirurgicales communes aux divers tissus organiques* : Absces, fistules et phlegmon, contusions, plaies, plaies par armes à feu, ulcères, brûlures, effets du froid, gangrene, par H. Marsh (de Londres), Th. Bryant (de Londres), Conner (de Cincinnati), etc.

Tome III. *Peau, tissu cellulaire, bourses, séreuses, muscles, lymphatiques, vaisseaux sanguins et nerfs*, par White (de New-York), M. Jeannel (de Toulouse), Lidell (de New-York), R. Barwell (de Londres), Nicaise (de Paris), etc.

Tome IV. *Os, articulations, résections et tumeurs*, par L. Ollier, E. Vincent, Poncet (de Lyon), Packard, Andrews, Barwell, Fenwick, etc.

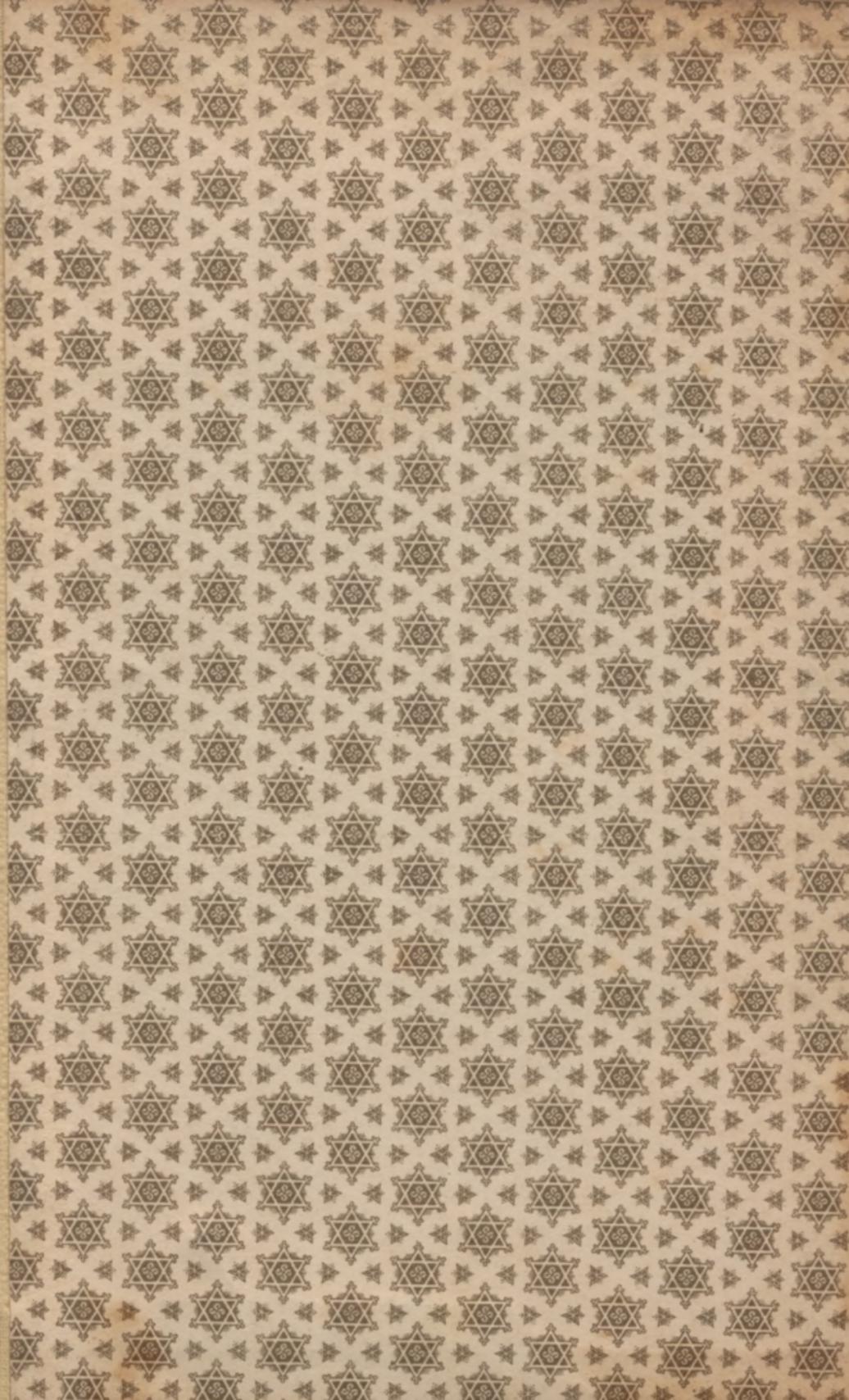
Tome V. *Tête, yeux, oreilles, bouche, face, nez, dents, cou et rachis*, par Masselon (de Paris), Guerdier, Lefertis, Gerard Marchant (de Paris), Brasseur, Lidell, Treves et M. Jeannel (de Toulouse).

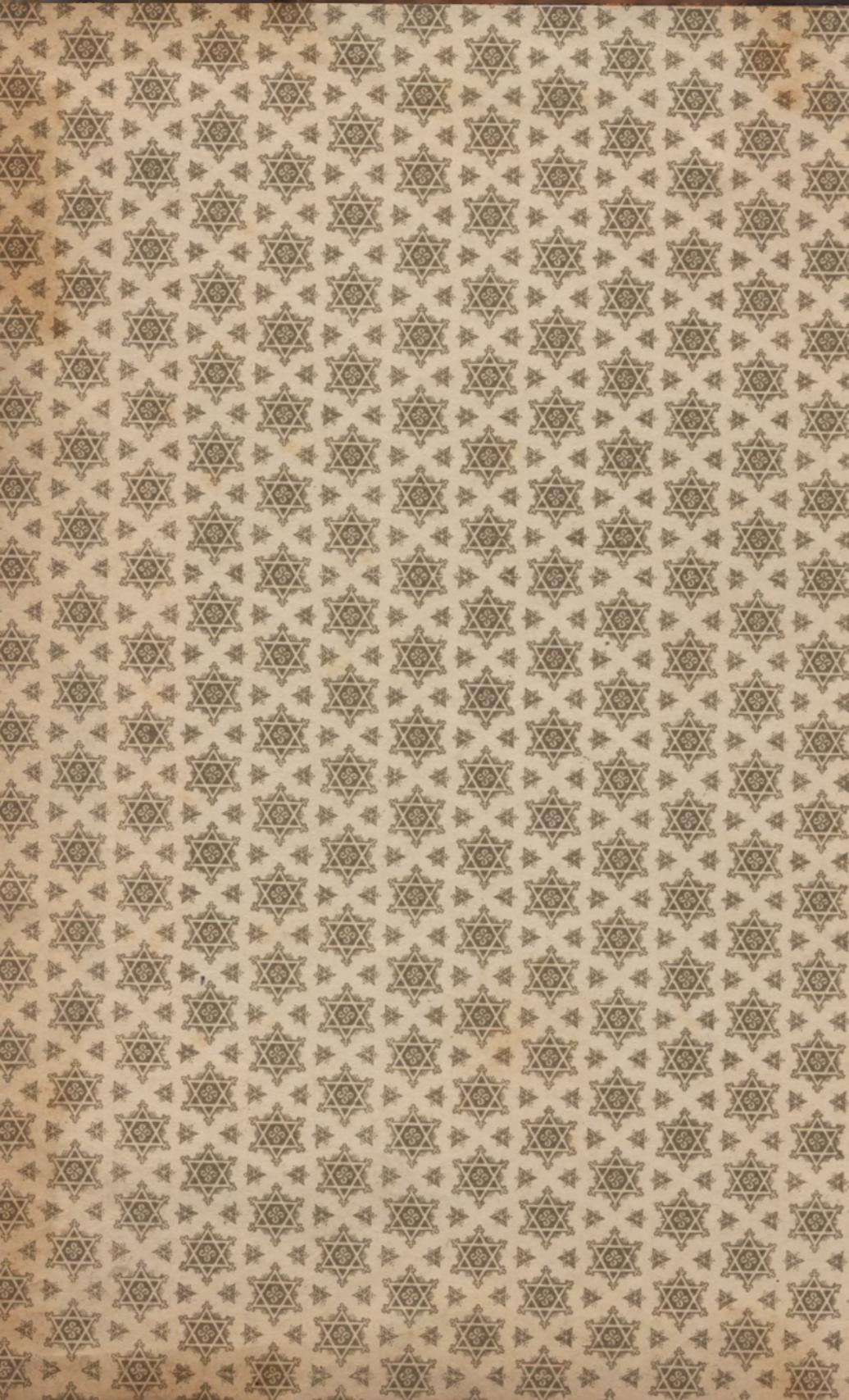
Tome VI. *Voies aériennes, thorax, seins*, par M. J. Solis Cohen, E. Le Bec (de Paris), T. Annandale. — *Abdomen, rectum et anus*, parois, ombilic, péritoine, estomac, intestins, foie, rate, pancréas, reins, hernies, obstructions intestinales, hémorroïdes, par H. Morris, L. Picqué (de Paris), Ashhurst et Allingham. — *Orthopédie*, par Barette (de Paris).

Tome VI. *Maladie de la vessie et de la prostate*, par Reg. Harrison. — *Maladies de l'urèthre*, par S. Duplay (de Paris). — *Calculs urinaux et calculs vésicaux*, par A. Pousson (de Bordeaux). — *Organes genitoux de l'homme*, par Ed. Schwartz (de Paris). — *Maladies des ovaires*, par Poisson (de Nantes). — *Tumeurs des ovaires*, par P. Segond (de Paris). — *Maladies de l'utérus*, par Bouilly (de Paris). — *Maladies des organes genitoux externes de la femme*, par Picqué (de Paris).

Grâce au concours des savants français et étrangers les plus illustres, cet important ouvrage a pu être entièrement achevé en moins de quatre années, et ses premiers comme ses derniers volumes sont exactement au courant des progrès de la science contemporaine. Il forme le traité le plus complet de pathologie externe et de médecine opératoire.







**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A.

29

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051703