

Les Conseils du Docteur Tant-Mieux

L. Marcenay

LU AVEC LIREGRATUITEMENT.COM

Livre libre de droits, lisible gratuitement en ligne et en quinze minutes par jour.

Aux mamans

C'est aux mères de famille que je dédie ce petit livre. Elles n'y trouveront pas de formules savantes, d'allure rébarbative, mais quelques conseils dont elles pourront souvent faire profit dans les petites indispositions, fréquentes chez les enfants et bien aussi chez les grandes personnes. La maman est le premier médecin de la maison. — Ce qui ne veut pas dire qu'elle doit avoir la prétention de remplacer le médecin. Son rôle se borne aux cas bénins, aux premiers soins dans les cas d'accidents ou de maladies indécises, mais elle doit s'empresser de faire appel au médecin dès qu'un malaise se prolonge, ou qu'elle est en présence d'une maladie sérieuse.

J'ai placé à la fin du livre un répertoire des plantes médicinales les plus communes dont on pourra se servir avec avantage, surtout à la campagne.

I

Les Conseils

_____du docteur

_____Tant-mieux

Acné. — Affection de la peau caractérisée par l'apparition de points noirâtres, saillants, à base enflammée, siégeant particuliè-

rement au front, à la figure, sur les épaules, et ne produisant ni chaleur, ni douleur. Très désagréable et très lente à disparaître, l'acné doit être combattue par un traitement général et local. On pourra employer des lotions très chaudes, matin et soir, avec de l'eau bouillie et additionnée de teinture de benjoin, d'eau de Cologne. On évitera les alcools, charcuterie, mets épicés ; on prendra de temps à autre des laxatifs doux.

Albuminurie. — Les personnes atteintes d'albuminurie doivent adopter pour leur alimentation un régime lacté absolu ou mixte.

Le malade se nourrira exclusivement d'œufs, de féculents, de légumes verts et de fruits.

a) Les œufs seront très cuits (œufs brouillés, omelettes, crème).

b) Les féculents seront à l'état de purée (purée de pommes de terre, de haricots, de lentilles, revalescière, racahout, pâtes, nouilles, macaroni, bouillie au gruau de blé, de riz, de maïs, d'orge, d'avoine).

c) Les légumes seront très cuits (purée de carottes, de navets, de julienne, petits pois, haricots verts, épinards, salade cuite, céleri au jus).

d) Les fruits seront en compote, sauf les fraises et le raisin.

Le malade boira à ses repas du lait et du vin blanc très léger, coupé largement d'eau. Pas de vin pur, pas d'eau-de-vie, pas de liqueurs.

Être très réservé sur les viandes et faire usage seulement de viandes très cuites (viandes braisées, rôti de porc frais, bœuf à la mode, veau en gelée, volaille en daube, poule au riz).

Sont défendus, les poissons, les mollusques, les crustacés, le gibier, les fromages frais et les viandes saignantes.

Ampoules. — Petites cloches remplies de liquide séreux survenant aux mains ou aux pieds à la suite d'une compression violente : travaux manuels, excès de marche ou chaussures défectueuses. Vider l'ampoule en évitant soigneusement d'arracher l'épiderme et prévenir une nouvelle production de liquide en laissant dans la plaie un fil bouilli et enduit de vaseline boriquée. Panser avec la poudre suivante :

Alun, 10 grammes ; — amidon, 100 grammes.

Anémie. — L'anémie est un affaiblissement provoqué par la diminution des globules rouges du sang.

On conseillera les vins rouges de Bordeaux. Comme c'est la richesse en tanin qui fortifie et qu'il faut chercher, et non la teneur en alcool qui n'est qu'un stimulant, on évitera les vins liquoreux et l'alcool.

Voici une bonne recette qui a été recommandée. — Faites macérer dans du vin blanc du serpolet et de l'ortie blanche, pendant six heures. Ajoutez alors du quinquina et laissez le tout en contact pendant douze heures.

Prenez un verre à bordeaux de ce mélange tous les matins à jeun.

La bière, le café et le thé ne seront pas défendus. On recommande le pain ordinaire, les viandes saignantes, rôties, grillées, le jus de viande, la viande pressée, hachée, la viande crue, le bouillon de bœuf, les légumes verts surtout le cresson, les fruits de toutes sortes.

Dans la chlorose, qui diffère de l'anémie par plus d'embonpoint, par la perversion de l'appétit, le goût des aliments vinaigrés, épicés, de crampes d'estomac, de pâles couleurs, on conseille le séjour à la campagne, l'aération, la viande crue à la dose de 400 grammes par jour, les poudres de viande, mêlées au grog, au chocolat, au bouillon et au lait. S'il y a constipation, donner avec les viandes quelques légumes verts bien cuits — hydrothérapie, drap mouillé, exercices physiques gradués — ferrugineux.

Appétit. — Si le manque d'appétit ne provient pas d'une maladie ou d'une fatigue excessive, il sera facile de le ramener : 1 En faisant un peu d'exercice deux heures avant chaque repas ; — 2 En prenant une infusion froide et sans sucre, de camomille, anis, menthe, mélisse. Une tasse une heure avant chaque repas.

Comme l'estomac s'habitue vite, on doit varier tous les deux ou trois jours le genre d'infusion.

Apoplexie. — Due à une inflammation ou à une hémorragie cérébrale, l'apoplexie revêt tantôt la forme légère, tantôt la forme grave. Dans ce dernier cas, elle peut amener la mort sans que le malade reprenne connaissance. Dans la forme légère, caractérisée par des tintements d'oreilles, troubles intellectuels, perte de la parole et paralysie d'un côté du corps et de la face, tous les

symptômes peuvent disparaître au bout d'un certain temps, partiellement ou totalement.

Lorsqu'il y a attaque d'apoplexie, asseoir le malade la tête en arrière, le délivrer de toute compression produite par les vêtements, lui appliquer sur la tête des compresses d'eau glacée, poser aux jambes des sinapismes en attendant le médecin qui pratiquera une saignée immédiate. Les personnes de complexion sanguine, sujettes à l'apoplexie, devront suivre un régime sobre et se purger fréquemment.

Arnica. — L'arnica est le remède le plus couramment employé peut-être, aussi bien à la ville qu'à la campagne, surtout quand on a des enfants : coups, blessures, contusions, écorchures, brûlures sont les petits accidents les plus communs de la vie courante. Aussi importe-t-il d'en avoir toujours sous la main.

Asphyxie. — État de mort apparente dû à l'arrêt de la respiration, et déterminé par plusieurs causes : strangulation, submersion, gaz délétères, air vicié ou confiné.

Quelle que soit la cause de l'asphyxie, il faut d'abord essayer de rétablir la respiration, pour cela supprimer tout ce qui gêne cette fonction. S'il s'agit d'un noyé, il faut le coucher sur le côté, et s'efforcer de faire évacuer l'eau qu'il a pu absorber. Bien se garder de le suspendre par les pieds. Lui ouvrir la bouche avec un morceau de bois qu'on introduira entre les dents, puis saisir la langue avec la main enveloppée d'un linge et pratiquer des tractions rythmées suivant le procédé du D Laborde, c'est-à-dire tirer la langue hors de la bouche, la rentrer et la tirer de nouveau, en répétant cette manœuvre une quinzaine de fois par minute. Ne

pas s'arrêter avant que les mouvements respiratoires soient complètement rétablis ; surtout ne pas se décourager.

On a vu des noyés revenir à la vie après une heure de mort apparente.

Ce que nous venons de dire pour les asphyxiés par submersion s'applique également aux cas de strangulation ; après avoir débarrassé le pendu de la corde qui le gêne, on pratiquera les tractions de la langue suivant le même mode opératoire. Les asphyxiés par gaz méphitiques ou autres seront d'abord portés au grand air, puis frictionnés et traités de la même façon. On leur fera de plus des inhalations d'oxygène.

Asphyxie par le charbon. — Il faut de suite exposer le malade au grand air, desserrer ses vêtements, le frictionner avec des liquides stimulants (eau de Cologne, eau-de-vie camphrée, alcool camphré), le remuer, le stimuler par tous les moyens. On lui fait aussi des affusions d'eau fraîche sur la figure et la tête. Lorsque la vie se ranime, on lui fait prendre des inffusions de mélisse ou de menthe et un peu de vin généreux. Tous ces soins sont administrés en attendant l'arrivée du médecin.

Bains. — Les bains sont le remède externe le plus employé. Leur température varie suivant les indications qu'il s'agit de remplir. Observons ici que, bien que le thermomètre puisse être utile pour déterminer la température d'un bain, cette température se règle principalement sur la susceptibilité individuelle. Tel bain, qui est tempéré pour une personne, sera pour une autre un bain trop chaud, qui provoquera de la congestion vers la tête.

Les bains, et notamment les bains de pieds, ne peuvent être pris pendant le travail de la digestion ; il faut qu'il se soit écoulé

quatre ou cinq heures depuis le dernier repas.

Bégaiement. — L'obstination est l'ennemie du bégaiement ; loin d'obtenir un bon résultat en voulant, quand même, prononcer un mot difficile, on ne fait qu'enraciner le mal.

La personne qui bégaie doit, dès qu'une hésitation de prononciation se présente, s'arrêter, respirer profondément, et prononcer le mot lentement. Quelques semaines de cet exercice donnent des résultats très appréciables.

Borborygmes. — Boyaux qui chantent, infirmité propre à quelques personnes. Prendre une cuillerée à bouche de charbon de bois finement pulvérisé dans un cachet de pain azyme. Ne pas le prendre avec de l'eau qui détruirait son action absorbante.

Brûlures. — On distingue dans les brûlures plusieurs degrés. Dans le premier degré, la peau est simplement rougie et douloureuse ; dans le second, l'épiderme est en outre soulevé sous forme de vésicules. Dans les deux degrés suivants, la peau est entamée dans son épaisseur, et il se forme ce qu'on appelle des escarres, plaques plus ou moins épaisses de peau mortifiée. Vient ensuite le degré où la partie est profondément attaquée, et enfin celui où elle est carbonisée.

Une brûlure, même peu profonde, acquiert un haut degré de gravité lorsqu'elle est très étendue, parce qu'elle peut donner lieu alors à des accidents nerveux graves, à des irritations dangereuses d'organes intérieurs importants.

Les soins à donner aux brûlures reposent sur trois points bien distincts : empêcher autant que possible que l'inflammation ne se développe dans la partie brûlée ; combattre cette inflammation

lorsqu'elle est développée ; dans les brûlures où il y a des escarres, faciliter leur chute et modérer le travail de suppuration qui l'accompagne.

Brûlures. — Pour guérir une brûlure en fort peu de temps, si elle est au premier degré, il faut appliquer dessus une couche épaisse de charbon de bois pulvérisé, on entoure cette poudre avec un linge trempé dans l'huile de pétrole.

Un bon remède encore consiste dans l'emploi d'un onguent composé de beurre frais et de jaune d'œuf. Il est aussi efficace que simple à exécuter.

On triture, à froid, dans un récipient quelconque du beurre et des jaunes d'œufs pris en égales quantités. On étend cet onguent sur un morceau de toile qui est appliqué sur la brûlure et renouvelé chaque fois qu'il commence à sécher. Les douleurs provenant des plus profondes brûlures sont aussitôt adoucies et la guérison est complète en très peu de temps, sans laisser aucune cicatrice.

La pomme de terre râpée en cataplasme calme les brûlures, mais demande pour être efficace un renouvellement constant. Un cataplasme de carottes crues râpées garde sa fraîcheur beaucoup plus longtemps et a, comme la pomme de terre, des qualités rafraîchissantes.

Carie des dents. — Altération de l'émail dentaire, produisant une cavité plus ou moins profonde ; détermine des douleurs aiguës, s'exacerbant au contact des objets étrangers, des boissons chaudes ou froides.

Pour prévenir la carie dentaire, il importe d'assurer l'antisepsie de la bouche par des lavages fréquents, surtout après les repas au moyen d'un bon dentifrice.

La carie, même commencée, n'implique pas forcément la perte de la dent intéressée. Il suffit en effet d'un pansement fait avec soin par un dentiste expérimenté, et suivi d'une obturation de la cavité, pour prévenir les accidents ultérieurs. Si, au contraire, on tarde trop à faire soigner une dent gâtée, il peut se produire des abcès de la périostite alvéolodentaire et le plus souvent il faut se résoudre à faire arracher la dent malade. Un bon conseil dans ce dernier cas : faire d'abord ouvrir et vider l'abcès avant de laisser pratiquer l'extraction, afin d'éviter la contagion aux parties voisines, les fluxions, etc.

Cataplasme de farine de lin. — La farine de lin sera délayée avec l'eau chaude, qu'on versera peu à peu, à mesure qu'elle sera absorbée. On recommande généralement aujourd'hui de ne pas le faire cuire, mais seulement chauffer quand le besoin l'exige. Il faut observer aussi que la farine de lin doit être bien fraîche, particulièrement lorsque la peau est disposée à s'enflammer.

Cérat simple. — L'huile d'amandes douces, 375 grammes ; — cire blanche, 125 grammes. Faites fondre au bain-marie.

Cataplasme maturatif. — Farine de lin. 100 grammes ; faites un cataplasme avec suffisante quantité de décoction d'espèces émollientes ; puis incorporez : pulpe d'ognon de lis et pulpe de feuilles d'oseille, de chaque 50 grammes ; onguent basilicum, 30 grammes. On applique ce cataplasme sur les tumeurs dont on veut hâter la suppuration.

Cérat de Galien. — La cire blanche y est unie à quatre fois son poids d'huile d'amandes douces, et à trois fois son poids d'eau de roses, qu'on ajoute peu à peu en agitant continuellement, pendant que le cérat refroidit doucement dans un mortier où on l'a versé. Ce cérat est donc plus mou que le cérat simple.

Catarrhe. — Voici le moyen de composer un excellent bouillon pectoral contre les catarrhes et les rhumes chroniques. Prenez un poulet maigre ; videz-le, et mettez dans son ventre : quatre navets coupés en morceaux ; une cuillerée à bouche de riz cru ; une cuillerée à café de fécule de salep ; une bonne pincée de sel de cuisine ; 24 amandes douces écrasées. Ficelez, et mettez le tout cuire au bain-marie dans la valeur d'une chopine d'eau. Laissez sur le feu pendant environ sept heures ; passez et tenez au frais. — À prendre chaud, une tasse le matin et une le soir.

Champignons vénéneux. — Les symptômes de l'empoisonnement par les champignons se font sentir quelques heures après l'ingestion. Ce sont : une douleur à l'estomac, des nausées, des vomissements, de la soif, des coliques, des selles, le refroidissement du corps, des convulsions, du délire, un sommeil léthargique. Le traitement consiste à administrer une solution d'émétique et de sel de Glauber (émétique 4 grains ou 2 décigrammes ; sel de Glauber, une demi-once ou 16 grammes ; eau un litre). Cette solution sera donnée tiède, par verrées plus ou moins rapprochées jusqu'à ce que le malade ait des évacuations. Dans les premiers instants, ce moyen suffit quelquefois pour amener la cessation du mal, en faisant évacuer tous les champignons par le vomissement. Si les accidents ne sont survenus que plusieurs heures après le repas, on doit présumer qu'une partie des champignons a passé dans l'intestin, et alors on emploiera un purgatif,

composé de 2 onces d'huile de ricin et autant de sirop de fleurs de pêcher, aromatisé avec quelques gouttes de liqueurs d'Hoffmann, qu'on fera prendre par cuillerées plus ou moins rapprochées. — Quand on n'a rien d'autre sous la main, on peut se servir, pour évacuer ce poison, d'une forte solution de sel de cuisine.

Après ces évacuations indispensables, on remédie aux douleurs et à l'irritation par les mucilagineux, les adoucissants, que l'on associe aux fortifiants. Ainsi, on prescrira de l'eau de riz gommée, une légère infusion de fleurs de sureau, coupée avec le lait, et à laquelle on ajoutera de l'eau de fleurs d'oranger, de l'eau de menthe et un sirop. On emploiera aussi avec avantage les émulsions, les potions huileuses aromatisées avec une certaine quantité d'éther sulfurique.

Chevelure. — Chez les enfants, le cuir chevelu se recouvre souvent de petites croûtes dues aux pellicules. On les en débarrassera en leur lavant la tête une ou deux fois par semaine avec un jaune d'œuf. Pour assurer une croissance rapide de la chevelure il sera bon de leur couper tous les mois l'extrémité des cheveux.

Pour les grandes personnes, un excellent moyen d'entretenir la chevelure consiste à faire des frictions avec un mélange, par parties égales d'huile de ricin et d'eau de Cologne.

Contre la chute des cheveux on obtient souvent d'excellents résultats de la préparation suivante :

Huile d'amandes douces, 100 grammes ; — iodure de potassium, 10 grammes qu'on emploie en frictions deux ou trois fois par semaine.

Colique. — Les douleurs du ventre tiennent assez souvent à une certaine irritation de l'intestin, qui peut être due à diverses causes, et qui rend les digestions pénibles. Elles peuvent provenir de l'ingestion de certains aliments crus, indigestes, venteux ; de certains fruits, de certaines boissons aigres ou de l'eau froide. Parfois elles sont purement nerveuses, et arrivent sans cause appréciable. Les fomentations bien chaudes sur le ventre, tandis que l'on est au lit et que les pieds sont tenus chauds, font grand bien en pareil cas. L'infusion de camomille est utile contre l'indigestion. Dans ce dernier cas, le mieux sera souvent de provoquer le vomissement. Toutefois, pour peu que la chose soit sérieuse, il sera bon d'appeler le médecin, qui, par un avis des plus simples, pourra empêcher bien des tâtonnements nuisibles, auxquels on n'est que trop porté : on évitera ainsi d'introduire dans l'estomac de prétendus remèdes qui augmentent le mal en surchargeant cet organe, et en entravant la nature au lieu de l'aider.

Quelquefois les coliques sont le résultat de certaines professions où l'on emploie le plomb ou le cuivre. Elles constituent alors un véritable empoisonnement.

Constipation. — On traite mieux la constipation par le régime que par les médicaments. C'est le régime végétarien qui jouera le rôle le plus important.

1 Donner des aliments laissant des résidus copieux comme les végétaux qui stimulent la sécrétion et la mobilité de l'intestin.

2 Recommander des substances sucrées ou minérales agissant comme purgatif sur la sécrétion intestinale.

3 Donner en nature ou favoriser la production d'acides organiques qui provoquent la contraction de l'intestin.

Ainsi on recommande, de préférence au vin, les boissons sucrées ou acides comme le cidre ou même le poiré, les vins doux, les vins de saumur, le petit lait, le képhir, le lait, le thé, le café. Au pain de froment ordinaire, on subsistera le pain bis, le pain de son, le pain complet, le pain de seigle, les viandes grasses, les poissons gras, les légumes tels que pommes de terre, navets, carottes, asperges, haricots verts, pois, lentilles, nouilles, macaroni, lasagne, beurre, crème, les fruits tels que prunes, prunelles, figues, pommes, les compotes sucrées.

Compère-loriot. — Quand vous sentez à la paupière un petit picotement précurseur d'un orgelet ou d'un « compère-loriot, » comme on dit vulgairement, faites une application de thé noir très fort ou simplement de feuilles de thé, humectées d'eau ; mettez-les sur la paupière dans un petit sac de mousseline. Quand le petit sac est sec, on le mouille de nouveau. Ce procédé arrête généralement l'inflammation.

Contusions, coups. — Caractérisés par un épanchement plus ou moins abondant de sang dans l'épaisseur des tissus de la peau, survenant à la suite d'un choc ou d'une pression violente.

Appliquer sur la partie intéressée des compresses imbibées de la solution suivante :

Alcool camphré et eau blanche par parties égales.

La teinture d'arnica étendue d'eau, est généralement à recommander dans les coups, chutes et contusions.

Coqueluche. — Maladie contagieuse, épidémique, sévissant de préférence sur les enfants : Débute par un catarrhe bronchique avec de la fièvre, qui disparaît ensuite pour faire place à des accès

de toux spasmodiques suivis d'expectoration filante. Ces accès, très pénibles, durent une moyenne de dix à douze minutes et sont plus fréquents la nuit que le jour.

Pendant la quinte, tenir l'enfant sur les genoux, la tête un peu basse et soutenue par la main, et enlever de sa bouche les glaires visqueuses.

Cors aux pieds. — Un remède de bonne femme qui est cependant efficace consiste à appliquer sur le cor une feuille de joubarbe, cette plante que l'on trouve partout dans les infractuosités des rochers, les vieux murs, etc.

Un autre remède, non moins efficace réside dans les feuilles et les fleurs du chèvrefeuille. Il suffit, pendant la saison, de frotter matin et soir, le pied affecté pour assurer une guérison complète.

On conseille aussi de dépouiller une tomate fraîche, et d'en appliquer l'intérieur de la peau sur le cor pendant la nuit. Le lendemain le mal a disparu.

Corysa. — Dès qu'on sent un commencement de rhume de cerveau, on prépare le soir, au moment de se mettre au lit, deux petits tampons d'ouate, on les imbibe fortement de glycérine pure, et on les introduit dans les deux narines. On les y maintient deux ou trois heures, plus longtemps si l'on peut. Le lendemain, quand on se réveille, toute trace de corysa a disparu.

Nombreuses du reste sont les formules des remèdes plus ou moins efficaces contre l'agaçant corysa.

En voici une nouvelle, qui a du moins le mérite d'être peu compliquée :

Poudre d'iris, 4 grammes ; — poudre de guimauve, 4 grammes ; — tanin, 0, 20 grammes. Prenez une prise de ce mélange quatre ou cinq fois par jour, et vous verrez bien… ce que cela vous fera.

Un remède plus simple consiste à aspirer de l'eau froide par les narines, matin et soir ; la sensation n'est pas agréable, mais le procédé est efficace et ne coûte rien à essayer.

Coupures. — Tout le monde sait que la toile de l'araignée a la propriété d'arrêter le sang des coupures ; mais c'est un procédé très dangereux qui peut aller jusqu'à provoquer des accès de tétanos ; aussi croyons-nous devoir indiquer un moyen tout aussi simple et qui, certes, est appelé à rendre des services à nos lecteurs : c'est d'entourer la coupure de coton cardé. C'est par erreur que certaines personnes attribuent au coton des propriétés malfaisantes ; loin de là, aujourd'hui, beaucoup de praticiens le substituent avec avantage à la charpie de toile, on n'a ensuite qu'à le recouvrir d'un bandage.

Crampes d'estomac. — Il arrive assez souvent que l'on éprouve à l'estomac des douleurs vives ou des pesanteurs, qui sont le résultat d'un certain degré d'irritation, ce qu'on ferait cesser en adoptant un régime convenable et s'abstenant, du moins pour un temps, de l'usage de certains stimulants tels que le café, ainsi que des travaux trop sédentaires et qui exigent une application trop soutenue. Parfois, prenant ces douleurs pour le résultat d'une faiblesse nerveuse de l'estomac, on abuse de certains remèdes tels que l'eau de fleurs d'oranger ou de mélisse, les pastilles de menthe, etc., qui finissent par amener un état chronique dont on a bien de la peine à se débarrasser. On ne saurait trop recommander d'éviter cet abus. Lorsque des douleurs d'estomac ne

cèdent pas à une réforme dans le régime, dans les travaux, dans les habitudes, à des fomentations chaudes et adoucissantes sur la partie souffrante, consultez votre médecin.

Crampes du mollet. — Rien n'est désagréable comme les crampes qui envahissent parfois les mollets, surtout quand on est couché. Quand ce petit accident vous arrive, sautez en bas du lit, et tendez violemment la jambe en la raidissant dans l'extension et en relevant le plus possible le coup de pied vers la jambe. En allant vite, l'opération n'est pas trop douloureuse et les tiraillements cessent instantanément. Les nageurs qui sont sujets aux crampes, peuvent y remédier de la même façon en faisant la planche.

Croup. — Le croup est une complication de la diphtérie. Celle-ci est une maladie d'origine microbienne, sévissant principalement sur les enfants de trois à sept ans. Débute par une rougeur vive au fond de la gorge et un gonflement des amygdales, sur lesquelles on voit apparaître une tache blanchâtre s'épaississant et prenant la consistance d'une membrane, qui se multiplie avec une rapidité telle qu'en trente-six heures le fond de la gorge peut être complètement envahi. Une complication terrible peut alors survenir par suite de l'extension au larynx de cette production de fausses membranes. C'est ce qu'on nomme le croup.

En somme étant donnée la marche presque foudroyante de cette maladie, dès qu'un enfant souffre de la gorge et que sur les amygdales on aperçoit des points blancs, il ne faut pas hésiter à appeler le médecin.

Crevasses et gerçures. — Il suffit de faire le soir, en se couchant, sur les crevasses et les gerçures une application de glycé-

rine dans laquelle on a mêlé quelques grammes de teinture d'aloès.

Le diabète. — Le diabète est une maladie dans laquelle on rend du sucre par les urines ; or, le sucre rendu par les diabétiques provenant surtout des aliments qui en renferment, le traitement adopté par les médecins a pour base un régime qui consiste à empêcher l'introduction, dans l'estomac, de sucre ou de ce qui peut se transformer en sucre. Le pain ordinaire, qui contient de l'amidon, doit donc être proscrit et remplacé par un pain de gluten qui, débarrassé complètement d'amidon conserve néanmoins des propriétés nutritives.

Diarrhée. — La diarrhée dépend assez souvent d'une irritation intestinale, contre laquelle la diète, ou du moins un régime très léger, est ordinairement le meilleur remède. L'eau de riz, l'eau de gomme, la gelée de salep, les soupes au pain blanc grillé, bien cuites, guérissent souvent les diarrhées, non pas que ces substances resserrent, à proprement parler, mais parce que, laissant peu de résidu et produisant un effet adoucissant sans être relâchantes, elles donnent à l'intestin le temps de revenir à son état normal.

Lorsqu'on a une propension à la diarrhée, il est bon de se défendre par un régime approprié. Il faut réduire au minimum les déchets de la digestion et c'est le régime carné qui réussit le mieux.

On conseillera les vins tanniques, le Bordeaux, le pain cuit en petite quantité, les viandes grillées ou crues, en pulpes parfois déguisées. Comme légumes : la farine de riz, d'orge ; comme fruits : les compotes de coings.

Ration. — On commencera par 10 grammes de viande crue pour arriver à 400 grammes.

Digestions difficiles. — Bien des personnes dont l'estomac est délicat ne peuvent digérer facilement le poisson et les autres aliments maigres. Nous leur conseillons, pour faciliter le travail de l'estomac, de prendre, lorsqu'elles éprouvent des lourdeurs, une heure ou deux après le repas, une infusion de thé, de camomille ou tilleul, sucrée et aromatisée avec quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger. Si l'indigestion persiste et donne lieu à des vomissements, il faut insister sur l'usage des boissons adoucissantes et garder une diète sévère.

Dents. — En cas de crises violentes de mal de dents, quand on a épuisé les moyens ordinaires, on peut avoir recours à un moyen désagréable, héroïque autant qu'infaillible. On renferme, dans un morceau de mousseline fine et résistante tout à la fois, une cuillerée à café de poudre de chasse ordinaire, et on en forme un sachet ou mouet qu'on ferme solidement. Cela fait, on met résolument le mouet dans la bouche, et on le mâche lentement pendant quelques minutes, sans rien avaler et en rejetant la salive qui vient en abondance. Au bout de quelques minutes, le mal ne disparaît pas toujours, il ne fait que s'affaiblir ; mais si l'on a le courage de persister encore un peu, la douleur disparaît complètement.

Voici la formule des gouttes suédoises pour calmer les maux de dents. — On fait fondre une petite quantité de camphre dans dix parties d'huile de clous de girofle, vingt parties de chloroforme, dix parties d'éther et cinq parties d'extrait de menthe.

Pour calmer les douleur nerveuses des dents, on badigeonne la gencive avec ce mélange ou l'on introduit dans la dent, s'il y a carie, un peu d'ouate imbibée.

Donnons pour les mamans le moyen de faciliter la sortie des premières dents. — Faites bouillir une demi poignée de racine fraîche de guimauve, que vous effilez, dans une cafetière contenant environ un litre d'eau, jusqu'à réduction de moitié.

Enveloppez votre doigt index d'une toile en fil de lin ou de chanvre, fine mais usée ; trempez-la dans la décoction tiède, et lavez-en doucement toutes les gencives de l'enfant. Ce procédé est renouvelé plusieurs fois par jour.

Choix d'un dentifrice. — Placez un papier de tournesol bleu sur la langue et, s'il rougit, prenez comme dentifrice la poudre de savon ou le savon lui-même.

Si le papier de tournesol bleuit, recourez à un dentifrice légèrement acide.

Pour les personnes dont la salive est neutre ce qui est l'état normal — voici une formule d'élixir type :

Formol à 40°, 2 grammes ; — teinture de quinquina, 60 grammes ; — glycérine, 60 grammes ; — essence de menthe, 2 grammes ; — essence d'anis étoilé, 1 gramme 50 ; — essence de girofle, 1 gramme ; — alcool, 100 grammes.

La poudre de charbon est très recherchée pour ses propriétés absorbantes et désinfectantes. Mais elle a ce très grand inconvénient d'être souvent mal divisée et d'incruster les gencives. L'une des recettes suivantes de poudre est préférable :

I. — Craie préparée, 100 grammes ; — bicarbonate de soude, 5 grammes ; — essence de menthe, 11 gouttes.

II. — Craie préparée, 100 grammes ; — camphre pulvérisé, 20 grammes ; — racine d'iris pulvérisée, 30 grammes.

III. — Craie lavée pulvérisée, 20 grammes ; — borate de soude pulvérisé, 30 grammes ; — chlorate de potasse pulvérisé, 20 grammes ; — essence de menthe, 10 gouttes.

Eau de feuilles de noyer. — Se prépare en faisant bouillir une poignée de feuilles de noyer, fraîches, dans un litre d'eau. Est excellente pour faire épaissir les cils et les sourcils sans nuire le moins du monde aux yeux, qu'elle tonifie, au contraire.

Eau de quinine. — Procurez-vous : Écorce de quinquina, 60 grammes ; — sel de tartre, 6 grammes ; — alcool, 150 grammes ; — essence de térébenthine, 2 grammes ; — essence d'Ylang-Ylang, 3 grammes ; — essence de néroli, 1 gramme ; — eau bouillante un litre.

Versez l'eau sur l'écorce de quinquina, passez au tamis au bout de deux jours. Ajoutez à froid les autres substances et filtrez. Vous conservez en flacons bien bouchés et vous employez pour frictions de la tête contre les pellicules et la chute des cheveux.

Eau sédative. — L'eau sédative est trop généralement connue pour qu'il soit nécessaire d'exposer ici ses propriétés. Rappelons seulement que c'est un révulsif léger excellent contre la migraine, les contusions, les piqûres d'insectes. On la trouve partout, cependant il peut être utile de savoir la préparer. Rien n'est plus simple : Mettez dans un litre d'eau froide 100 grammes d'ammoniaque, 10 grammes d'alcool camphré, 60 grammes de sel gris de

cuisine ; agitez bien ce mélange et vous aurez de l'eau sédative. On varie quelquefois la quantité d'ammoniaque mais la quantité ci-dessus est celle qui convient le mieux.

Emplâtres. — L'emplâtre simple se compose de litharge en poudre fine, graisse de porc et huile d'olive, de chaque une partie ; eau commune, deux parties. C'est la base de tous les autres emplâtres.

Ainsi, l'emplâtre diapalme se prépare par l'addition de cire blanche et de sulfate de zinc ; l'emplâtre diachylon, par celle de cire jaune et de diverses résines ; l'emplâtre de savon, par celle de cire blanche et de savon blanc.

On prépare des emplâtres de belladone, de jusquiame et de stramoine suivant une nouvelle méthode, en y faisant entrer 40 grammes d'extrait de ces plantes sur 10 de résine élémi et 5 de cire.

Emplâtre contre les entorses, contusions et engorgements. — Prenez 2 livres d'huile d'olive superfine et très pure, et une livre de céruse passée au tamis. Faites cuire pendant 7 à 8 heures, en remuant continuellement, dans un chaudron assez grand pour que le mélange n'en remplisse que le tiers, à cause du soulèvement de la masse qui pourrait s'épancher et prendre feu. La cuisson est terminée quand une bande de linge, trempée dans le liquide, se sèche promptement. On prépare, pour l'usage, des bandes longues d'un mètre à un mètre et demi, et larges de 12 à 15 centimètres, que l'on conserve roulées.

Empoisonnement. — La première chose à faire lorsqu'on soupçonne un empoisonnement et en attendant le médecin, c'est d'administrer au malade un vomitif, soit de l'émétique, ou de

l'ipéca de préférence pour un enfant. Si l'on n'a pas de ces substances sous la main, on peut toujours employer la médication suivante le plus souvent capable de neutraliser les effets du poison.

On donnera du lait en grande quantité ou de l'eau albumineuse préparée en battant quatre blancs d'œufs dans une petite quantité d'eau, en filtrant ensuite dans un linge, et en versant le tout dans un litre d'eau.

Si le patient peut vomir en s'introduisant les doigts ou une cuillère dans la gorge, c'est encore le meilleur, car il importe avant tout d'éviter que le poison, quel qu'il soit, pénètre dans la circulation.

Engelures. — Il existe un très grand nombre de remèdes pour guérir les engelures, nous nous bornerons donc simplement à indiquer les moyens qui donnent les meilleurs résultats :

1 On fait baigner le membre malade dans un bain d'eau de son, qui ne doit être ni trop chaud ni trop froid ; il faut le prolonger pendant vingt minutes, une demi-heure, si on a le temps et recommencer pendant trois jours, matin et soir.

2 On bassine la partie malade, trois ou quatre fois par jour, avec une solution d'acide chlorhydrique dans un verre d'eau de fontaine, ou on la trempe pendant plusieurs jours de suite, et de temps en temps, dans de l'eau chlorurée préparée avec 30 grammes de chlorure de chaux par litre d'eau.

3 On prend une gousse d'ail, dont on coupe une tranche, et avec cette tranche, on frotte la partie malade le soir en se cou-

chant. Si, le lendemain, le mal n'a pas disparu, on renouvelle la friction.

Pour prévenir le retour des engelures, il faut fortifier la peau, l'endurcir dès le commencement de l'hiver à l'aide de frictions avec de l'eau-de-vie camphrée, l'eau-de-vie pure, l'eau de Cologne, le vin aromatique, l'eau sédative étendue d'eau, à l'aide de lotions, matin et soir, avec un mélange à parties égales d'eau blanche et d'eau-de-vie camphrée. Quelquefois on a prévenu le retour en se frottant les mains avec de l'eau glacée, de la neige ; mais le passage de la main du chaud au froid ne doit pas se faire brusquement.

Voici enfin une formule qui a pour but de préserver de ce douloureux inconvénient les personnes qui y sont habituellement sujettes.

Dès le commencement des froids, se frictionner les mains (ou les pieds) avant de sortir, et quand on rentre chez soi, avec la solution suivante :

Teinture de benjoin, 10 grammes ; — Eau de rose, 400 grammes.

En outre, matin et soir, enduire les mains (ou les pieds), principalement aux endroits où les engelures se forment de préférence, avec une pommade ainsi composée :

Sulfate d'alumine, 5 grammes ; — vaseline, 50 grammes.

Enrouement. — L'enrouement est le résultat d'une irritation plus ou moins forte du larynx due le plus souvent à un refroidissement. Des gargarismes d'eau fraîche, répétés plusieurs fois dans la journée, auront facilement raison d'un enrouement léger.

Contre un enrouement plus grave on prendra le soir, en se couchant, une forte infusion d'érysimum que vendent tous les herboristes. Cette plante, communément appelée herbe aux chantres, exerce une action tonique très marquée sur les cordes vocales ; c'est du reste, ce qui lui a valu son nom. On en tire aussi de grands avantages au début d'un rhume.

Érysipèle. — L'érysipèle est caractérisé par une rougeur vive de la peau, disparaissant sous la pression légère du doigt, pour reparaître immédiatement, et occupant une étendue plus ou moins grande. Cette rougeur est accompagnée de chaleur et de douleur dans la partie affectée, et ordinairement d'un certain degré de fièvre. Quelquefois il y a, en outre, sur la peau malade, des vésicules ou phlyctènes analogues à celles de la brûlure.

L'érysipèle peut occuper les différentes parties du corps. Celui qui siège à la tête est le plus important, à cause du voisinage du cerveau.

L'érysipèle a souvent une tendance à se porter d'un point vers un autre ; quelquefois même on le voit disparaître d'un point pour reparaître dans un point éloigné, comme s'il avait fait un saut.

Dans le traitement de l'érysipèle, on se propose un double but : calmer la souffrance de la peau, qui quelquefois est très grande, et remédier à l'état intérieur qui entretient son irritation. Pour cela, on préserve du contact de l'air les parties de peau affectées, en les saupoudrant soigneusement de folle farine ou de poudre très fine d'amidon, et l'on a recours au régime délayant ou à la diète. Dans certains cas, le traitement évacuant par le vomitif ou les purgatifs salins devient utile. Observons que les ap-

plications humides ne conviennent pas, en général, dans l'érysipèle.

Excoriations. — On entend par le mot excoriation la destruction de l'épiderme avec rougeur, inflammation et quelquefois suppuration des couches superficielles de la peau.

Souvent accidentelles et dues à un frottement trop répété ou trop rude, les excoriations surviennent plus fréquemment encore à l'occasion du contact de la peau avec elle-même, au niveau des plis, chez les personnes replètes et les enfants.

Le meilleur moyen de remédier à cet inconvénient consiste dans l'emploi d'un mélange à parties égales d'amidon, de tan de chêne et de sous-nitrate de bismuth réduit en poudre impalpable.

Furoncle. — Plus connu sous le nom de clou, se présente sous la forme de petite induration cutanée rouge, chaude, pointue, douloureuse, contenant une humeur sanguinolente et un bourbillon au centre. Peut donner lieu à l'inflammation des parties voisines.

Comme traitement abortif on peut essayer des badigeonnages à la teinture d'iode, à l'alcool. En cas d'échec, on devra faire pratiquer l'incision par le médecin.

Gargarisme. — Bien des personnes dont l'estomac est fatigué et dont la digestion s'opère difficilement se plaignent souvent d'avoir « un mauvais goût » dans la bouche. Voici une recette destinée à supprimer cette sensation désagréable :

Thymol (essence de thym), 0 gramme 5 ; — borax, 1 gramme ; — alcool, 2 grammes ; — eau distillée, 1.000 gramme.

Se gargariser avec cette solution.

Gencives. — Souvent les dents se déchaussent par suite d'un ramollissement des gencives. Elles ne tombent pas toujours mais se déplacent et prennent une position gênante, douloureuse même qui peut entraîner des abcès ou des inflammations.

On corrige ce défaut des gencives en les baignant, après la toilette de la bouche dans la solution suivante que l'on peut faire préparer par le pharmacien.

Iodure de potassium, 1 gramme ; — teinture de myrrhe, 2 grammes ; — tanin, 8 grammes ; — teinture d'iode, 5 grammes ; — eau de roses, 200 grammes.

Goutte. — La goutte tient du rhumatisme articulaire, mais se manifeste par accès. Un bon régime peut en atténuer les douleurs. On défend aux goutteux le vin pur, les boissons alcooliques, bières fortes, vins aigrelets, toutes les liqueurs, café, thé, chocolat, ou très léger, le gibier, les viandes salées conservées, charcuterie, viande grasse, les poissons de mer, les mollusques, les crustacés, les tomates, oseille, asperges, rhubarbe, champignons, truffes, les condiments, les fromages avancés, les pâtisseries, sucreries.

On conseille eaux minérales gazeuses, les infusions chaudes, surtout le soir, bière légère, cidre léger, eau rougie, vins blancs légers, le lait, les viandes maigres, blanches surtout, les poissons maigres, modérément d'œufs, pommes de terre, choux, chicorée, laitue, cresson, les légumes herbacés, verts, le fromage blanc, les fraises, pêches, raisins, amandes, groseilles, peu de framboises, pommes non pelées, oranges.

Le régime lacté ne sera donné que peu de temps pour opérer une espèce de lavage. Le régime végétarien très bon ne doit pas être prolongé longtemps non plus. Le goutteux doit manger peu, boire beaucoup, mais surtout de l'eau.

Fatigue. — Quand, par suite de fatigue, les jambes du cycliste « cotonnent, » pour employer le mot spécial, il se trouvera bien de frictions faites avec le liniment suivant : essence de térébenthine, une partie ; huile d'olive, deux parties.

On agite le flacon au moment des frictions qui doivent être faites avec un tampon de flanelle et vigoureusement.

Foulures du pied. — Si, au pied, survient une foulure accompagnée d'une grande douleur, le remède le plus sûr et le plus expéditif est de le plonger immédiatement dans l'eau froide. Mais si l'on a laissé passer quelque temps, si l'enflure est grave, il faut y étendre des étoupes (ou de la filasse) trempées dans : eau-de-vie, deux cuillerées à bouche ; trois blancs d'œufs ; savon râpé, 2 grammes.

Le tout bien battu et bien mélangé.

Grippe. — Maladie parfois épidémique : courbatures, faiblesse générale, syncopes, enchifrènement, larmoiement, mal de gorge, voix rauque, quintes de toux douloureuse, sèche d'abord, humide ensuite, difficulté de respirer, nausées, vomissements, fièvre, mal de tête, surtout dans la région frontale. Les remèdes consistent en infusions très chaudes de mauve, bourrache, violette ; sinapismes aux jambes, bains de pieds à la moutarde, lavements émollients (mauve, son). Pour dégager la poitrine, si le mal résiste, consultez votre médecin.

Haleine. — Elle est la conséquence des maladies de l'estomac ou des voies respiratoires. Voici, pour s'en garantir, une recette dont l'efficacité est bien connue : On mélange à une quantité de bon miel suffisante pour former la consistance d'un plat, 90 grammes de fleurs de romarin, 30 grammes de fleurs de sauge, le tout en poudre très fine, clous de girofle 10 grammes, noix muscade 2 grammes, musc 1 décigramme, cannelle 10 grammes. On expose le mélange au soleil pendant quelques jours. La dose à prendre est de 3 à 4 grammes chaque matin à jeûn.

Hoquet. — Voici un remède original qui est très efficace. Quand vous serez sous l'empire d'une crise de hoquet, prenez votre langue entre deux doigts entourés d'un linge pour éviter le glissement, et tirez-la le plus possible en la maintenant ainsi quelques instants hors de la bouche ; si vous ne réussissez pas du premier coup, recommencez l'expérience, la guérison est assurée.

On recommande aussi de rester sans respirer le plus longtemps possible, ou encore de manger un morceau de sucre, aussi sans respirer. Les enfants apprécient beaucoup ce dernier remède.

Hémorrhoides. — On appelle ainsi certaines tumeurs qui se trouvent à l'anus, soit en dehors soit en dedans, et qui, à certaines époques, se gorgent de sang et laissent quelquefois échapper une plus ou moins grande quantité de ce liquide. L'écoulement hémorrhoïdal est souvent utile, et il arrive même qu'on place des sangsues aux environs des hémorrhoïdes lorsqu'elles sont gonflées et ne donnent pas de sang : cet écoulement soulage alors la santé générale. Le régime délayant convient ordinairement dans ces cas. Quelquefois les hémorrhoïdes deviennent la source d'un véritable tourment, par les douleurs vives qu'elles oc-

casionnent. On se trouve bien alors d'y faire diverses applications, telles que celles de cataplasmes de farine de lin ou de feuilles de mauve, ou des onctions de pommades calmantes ou astringentes, comme celles où entrent l'extrait de belladone ou l'extrait de ratanhia. Les compresses d'eau fraîches sont quelquefois très utiles. On a vu réussir un cataplasme de cerfeuil, là où des moyens ordinaires très efficaces avaient été employés inutilement. On conçoit que l'efficacité des moyens doit varier suivant les cas, et surtout, qu'il ne faut jamais perdre de vue l'hygiène et le régime. Les occupations sédentaires et le régime échauffant favorisant le développement et l'exaspération des hémorrhoïdes, un changement d'habitudes et de régime pourra influer d'une manière heureuse sur les incommodités qu'elles occasionnent.

Hémorragies. — Voici un remède simple et pouvant se trouver facilement sous la main pour arrêter les saignements de nez, et aussi le sang répandu trop abondamment par les coupures.

Un accident vient-il à se produire, coupures ou hémorragies nasales, vous prenez un peu d'alun et vous en saupoudrez la plaie, si c'est une blessure, ou vous prisez la poudre d'alun pour un saignement de nez.

C'est un remède qu'il est facile d'avoir chez soi ; il n'est pas dangereux, il est prompt à préparer et ses résultats sont rapides.

Lorsque, dans un accident, on se trouve pris au dépourvu, et que le sang s'écoule d'une blessure de manière à indiquer qu'un vaisseau artériel est ouvert, ce qui menace le blessé de mourir par la perte même de son sang, pour une blessure qui d'ailleurs eût été peu grave, on peut lui sauver la vie en comprimant le vaisseau plus haut que la plaie, et en empêchant ainsi que le sang, chassé

par le cœur à chaque battement, n'arrive jusqu'à l'ouverture. On obtient quelquefois ce résultat assez heureusement en serrant le membre au-dessus de la plaie par un mouchoir.

Hernies. — Les hernies les plus fréquentes sont celles dans lesquelles l'intestin, se frayant un passage à travers certains points faibles, vient se placer sous la peau dans la région de l'aîne, ce qui arrive ordinairement par suite d'un effort. Observons, pour les hernies comme pour les luxations, que certaines personnes y sont plus disposées que d'autres.

Assez souvent, ceux qui portent une hernie, ne s'en trouvant pas trop gênés dans le commencement, n'en parlent à personne ; ou, si le chirurgien leur conseille un bandage, ils négligent de le mettre, de le bien placer, d'en surveiller les effets, et divers mauvais résultats peuvent provenir de cette négligence.

La hernie peut s'augmenter outre mesure, et devenir telle qu'il soit enfin impossible de remettre en place les parties herniées.

Elle peut s'étrangler, par diverses causes que nous ne détaillerons pas ici ; et cet accident est tellement dangereux, que, si l'on ne parvient à faire rentrer promptement les choses dans l'ordre, il faut recourir sans retard à une des opérations les plus graves et les plus délicates de la chirurgie.

Dès que l'on constate une hernie, il est donc toujours prudent de consulter son médecin.

Huile de foie de morue. — Tout le monde éprouve de la répugnance à prendre de l'huile de foie de morue. Pourtant c'est un remède très efficace. On conseille le mélange suivant, qui peut rendre d'excellents services, dans le cas où l'huile de foie de mo-

rue pure est mal supportée, notamment chez les enfants ; il a le mérite de pouvoir être préparé à domicile, d'être peu coûteux et d'activer la digestion de la précieuse huile, tout en dissimulant la saveur désagréable :

Huile de foie de morue, 250 grammes ; — sucre blanc en poudre, 20 grammes ; — sel commun en poudre, 10 grammes ; — rhum, 60 grammes. — Agiter fortement.

Huile de ricin. — Voici encore une recette dont les mamans nous seront certainement reconnaissantes, car elle leur permettra de faire avaler à leurs enfants, sans pleurs justifiés, cette affreuse drogue nauséabonde qu'on appelle l'huile de ricin. Prenez de l'huile de ricin, trente ou quarante grammes suivant l'âge, et mêlez-la lentement en battant soigneusement à un jaune d'œuf ; ajoutez 125 grammes de lait chaud pour obtenir une émulsion et parfumez avec deux gouttes d'essence d'amandes amères et 15 grammes d'eau de fleurs d'oranger. Essayez et vous verrez que la plupart du temps ils ne s'apercevront de rien.

Indigestion. — Pour se faire vomir, introduire le doigt au fond de la bouche, prendre beaucoup d'eau tiède, de l'émétique (5 grammes) ou de l'ipéca (1 à 2 grammes). Pour calmer les coliques, cataplasmes laudanisés, lavements à la racine de guimauve avec ou sans laudanum ; ensuite prendre de petites quantités de thé, de tisane de camomille, de tilleul ou de feuilles d'oranger.

Insectes dans l'oreille. — Lorsqu'une larve, une mouche ou un insecte quelconque s'est introduit dans l'oreille et qu'on ne peut l'extraire, le plus simple est de l'asphyxier sur place.

Pour cela, remplissez d'huile l'oreille où se trouve l'insecte et tenez la tête inclinée du côté de l'oreille saine de façon que l'huile ne puisse s'écouler de l'oreille malade.

Lait d'amandes. — Dans un rhume, une bronchite, etc., buvez du lait d'amandes et vous vous en trouverez fort bien. Faites tremper dans de l'eau tiède 25 grammes d'amandes douces. Enlevez la peau et pilez vos amandes dans un mortier avec une égale partie de sucre. Puis, peu à peu, ajoutez l'eau en remuant toujours. Passez dans un linge. Vous pouvez employer du lait préférablement à l'eau, votre boisson n'en sera que meilleure. Aromatisez avec de l'eau de fleurs d'oranger.

Lavement émollient. — Espèces émollientes (feuilles de mauve, guimauves, bouillon-blanc, seneçon commun, pariétaire), 30 grammes. Faites bouillir pendant 10 minutes dans une quantité d'eau suffisante pour obtenir un demi-litre de produit, et passez.

Lavement purgatif. — Feuilles de séné, 15 grammes ; faites infuser pendant une heure dans 500 grammes d'eau ; passez, et ajoutez 15 grammes de sulfate de soude. Lorsqu'on est pressé, on peut, au lieu d'infuser le séné, le faire bouillir doucement pendant un quart-d'heure.

Lèvres. — Voici la formule d'une bonne pommade pour les lèvres : Ayez un petit mortier en marbre, à défaut on prend une casserole, faites-y fondre doucement en maintenant sur la cendre chaude 32 grammes de cire vierge coupée en petits morceaux. Puis, peu à peu, versez en mêlant avec le pilon, 125 grammes d'huile d'amande douce, 35 grammes d'eau de rose et 10 grammes de carmin pilé. Ne cessez de remuer que quand le mé-

lange en se refroidissant s'est transformé en pommade. Vous enfermez alors dans de petits pots ou vous roulez en bâtons, que vous entourez de papier de plomb.

Matin et soir, enduisez vos lèvres avec cette pommade et vous conserverez durant de longues années, ce beau sourire qui éclaire si bien un aimable visage.

Lumbago. — Pour atténuer les douleurs aiguës du lumbago : Plier en quatre une serviette de fine toile, bien l'imbiber de fort vinaigre de vin, l'appliquer vivement sur la partie et passer dessus à plusieurs reprises un fer à repasser bien chaud.

Le remède n'est pas dangereux, il soulage toujours et guérit souvent.

Mal de mer. — Le Truth révèle à ses lecteurs un moyen facile, s'il est praticable, de combattre le mal de mer. Il suffit de respirer en harmonie avec le tangage du navire, d'aspirer l'air quand le vaisseau s'élève et de l'expirer quand il s'abaisse. Le journal n'indique d'ailleurs ce moyen que sous toutes réserves.

Migraine. — Dès que l'on sent les avant-coureurs de la migraine, on peut la conjurer en s'appliquant sur les tempes des ronds de citron imbibés d'éther, ou bien encore boire une infusion de thé bouillant dans lequel on aura extrait le jus d'un citron. L'un et l'autre peuvent se faire simultanément.

Les maux de tête, les plus violents cèdent généralement au moyen suivant : prenez un citron, coupez-le par le milieu et appliquez les deux morceaux sur les tempes du malade, la partie coupée contre la peau. Serrez ensuite fortement avec un linge enroulé autour de la tête. Ce remède, tout empirique qu'il puisse

paraître est très efficace, et a réussi à toutes les personnes auxquelles nous l'avons indiqué.

Mains. — Voici la recette d'une pâte pour blanchir les mains : Faites cuire à point des pommes de terre les plus blanches et surtout les plus farineuses que vous pourrez trouver. Pelez-les, écrasez-les bien, et délayez avec du lait. Pressez le jus de quelques citrons et ajoutez-y comme parfum, quelques grammes d'essences de bergamote, de violette ou de jasmin. Vous aurez ainsi une préparation excellente, rivalisant avec la meilleure pâte d'amandes.

Sueur des mains. — Les personnes affligées de cette incommodité peuvent facilement se préserver des fâcheux effets de la sueur habituelle des mains : elles n'ont qu'à frotter de temps en temps celles-ci, quand elles travaillent, avec de la poudre de lycopode, connue sous le nom de « soufre végétal. » Voici encore la formule d'une mixture contre la moiteur des mains : Faites un mélange de 50 grammes d'alcool à 90 degrés, 25 grammes d'eau de Cologne et 10 grammes de teinture de belladone. Frottez les mains, plusieurs fois par jour, avec ce mélange ; laissez sécher sans essuyer.

Nèfles. — Parmi tous les fruits que nous consommons, il en est un qui est peu connu et qui ne paraît guère sur nos tables ; c'est la nèfle, elle est cependant fort utile et très recommandée contre l'entérite, et la dyssenterie.

Le fruit se consomme lorsqu'il est en pleine maturité, c'est-à-dire quand il est blet, pelé bien entendu et sans les noyaux, à la dose de 100 à 200 grammes par jour, concurremment avec le régime œufs, poulets, poisson, cervelle, etc., et en ne donnant toujours que du lait pour boisson. Ce qu'il y a de particulier dans

l'action de ce fruit, c'est qu'il n'entraîne pas la constipation. Son influence dans l'entérite chronique, se fait sentir avec rapidité et paraît durable.

La nèfle, dans nos climats, ne mûrit pas en toute saison, on la récolte en automne et on peut la conserver une partie de l'hiver.

Névralgies. — Une névralgie vous étreint-elle (mal de dents ou mal de tête), faites une cigarette de thé vert, allumez-la comme une cigarette ordinaire et fumez-la. Dès les premières bouffées la douleur s'apaisera et disparaîtra petit à petit.

Nez rouges. — C'est l'acné qui vient couperoser le visage de maintes dames aux environs de la quarantaine. C'est elle aussi qui enlumine la face des hommes les plus sobres arrivés à l'âge de la maturité. Voici l'un des meilleurs remèdes : faire de temps en temps des lotions sur le nez avec :

Borate de soude, 12 grammes ; — eau de Cologne, 25 grammes ; — eau de roses distillée, 150 grammes.

Noyés. — Voici pour le cas de besoin, quels sont les soins à donner aux noyés. Débarrasser les narines, la bouche et la gorge des liquides glaireux et mousseux qui les obstruent, réchauffer le corps avec des briques ou des bouteilles chaudes (éviter les brûlures), et surtout en frictionnant les membres avec des linges imbibés d'eau-de-vie camphrée.

En même temps, chercher à rétablir la respiration en élevant les bras du noyé le long de la tête et en les abaissant tour à tour sur la poitrine, quinze fois par minute.

La meilleure position à lui donner consiste à le coucher sur le dos, la tête un peu inclinée, pour faciliter l'écoulement des

liquides.

Saisir la langue du noyé avec la main garnie d'un linge et la maintenir hors de la bouche pour déterminer les vomissements.

Onglée. — Lorsque le temps est très froid, on éprouve au bout des doigts, dans le voisinage des ongles, un engourdissement qui s'accompagne de fourmillements douloureux : c'est l'onglée. Si l'on se réchauffe les mains à l'eau chaude ou à la chaleur du feu, on s'expose à des engelures. Le meilleur moyen pour faire disparaître l'onglée, c'est de se frictionner fortement avec de l'eau froide ou de la neige et de ne cesser qu'après avoir rétabli la circulation. On obtient encore ce résultat en se frottant les mains l'une contre l'autre.

Ongles. — Pour empêcher les enfants de se ronger les ongles, faites une forte décoction de coloquinte (cucumis colocyntis) dans laquelle, après lui avoir lavé les mains, vous tremperez l'extrémité des doigts de l'enfant. Il est bon que le liquide soit au moins tiède.

L'amertume de cette décoction déshabituera l'enfant de mettre ses doigts dans sa bouche.

Onguent divin contre les plaies, les dépôts et les tumeurs. — Prenez trois onces de cire jaune très pure ; faites fondre dans une livre d'excellente huile d'olive, et ajoutez une demi-livre de minium passé au tamis de soie. Faites cuire dans un bassin de cuivre en remuant continuellement avec une cuiller de bois, jusqu'à ce que la grosse écume ait perdu toute teinte rouge ; laissez un peu refroidir, coulez dans un bassin de carte, et coupez en bâtons l'onguent solidifié.

Cet onguent s'emploie étendu sur un linge, un peu plus grand que le mal. Lorsqu'il y a suppuration, on le change matin et soir. Pour les tumeurs, on ne le change que toutes les 24 heures, et l'on met, par-dessus, un cataplasme de mie de pain délayée dans la décoction de racine de guimauve. Ce cataplasme, qui ne doit jamais être employé sur les plaies, se renouvelle deux ou trois fois le jour, suivant la saison.

Onguent de la mère, contre les gros boutons du visage. — Prenez : saindoux, beurre frais et suif de mouton, de chaque 125 grammes ; huile d'olive, 250 grammes. Faites chauffer, dans un vase de terre vernissé, jusqu'à ce que le mélange jette une fumée évidente. Ajoutez alors 120 grammes de litharge bien séchée ; remuez jusqu'à ce que la litharge soit bien incorporée ; laissez chauffer jusqu'à ce que le mélange ait pris une couleur brune tirant un peu sur le noir. — On applique un épais emplâtre de cet onguent sur les points que les boutons occupent.

Onguent populéum. — On le prépare en faisant bouillir dans l'axonge les bourgeons secs de peuplier, les feuilles de pavot, de jusquiame, de belladone et de morelle. Il est fréquemment employé comme calmant dans les hémorrhoïdes.

Panaris. — Aussitôt que l'on sent le début du mal, on prend un œuf frais, à l'extrémité duquel on pratique un trou dans lequel on introduit le doigt malade, de manière qu'il s'y trouve enveloppé. On fixe le tout au moyen d'une bande.

Peau. — Voici une excellente pommade pour conserver la peau. Faites fondre au bain-marie, dans un vase de terre, 16 grammes de blanc de baleine et 4 grammes de cire vierge ; ajoutez 64 grammes d'huile d'amandes douces, et 32 grammes d'huile

des quatre semences froides (semences de calebasse, de pastèque ou melon d'eau, de melon et de concombre) ; laissez jeter un bouillon, retirez du feu, et, lorsque le refroidissement est complet, ajoutez, en battant continuellement, 64 grammes d'eau de roses, en commençant par une cuillerée, puis une seconde, puis enfin le reste après avoir battu fort longtemps.

Piqûre d'abeille. — La piqûre des abeilles, sans être précisément dangereuse, produit une vive douleur. La première chose à faire est d'extraire l'aiguillon qui demeure souvent dans la plaie. On calme ensuite la douleur en appliquant une compresse d'eau fraîche additionnée d'alcali.

Àdéfaut d'alcali, une tranche d'oignon posée sur la piqûre produit un soulagement.

Il peut arriver d'avaler une guêpe tombée dans la boisson et à moitié asphyxiée. Il faut de suite piler quelques petits oignons blancs et en avaler le suc. Tout danger est ainsi conjuré.

Piqûres de guêpes. — Dès que l'on se sent piqué, il faut frotter vigoureusement l'endroit de la piqûre, avec une poignée d'herbes aromatiques ou à défaut avec du gazon ou toute autre herbe ou feuille d'arbre souple et douce.

Cette friction si simple, faite aussitôt la piqûre, empêche l'enflure de se produire et la douleur de se déclarer.

Si l'aiguillon de la guêpe est resté dans la peau, on l'extrait avec une aiguille, on verse ensuite sur la plaie quelques gouttes d'huile d'olive, et il ne paraît plus rien du mal.

Piqûres d'insectes. — On préconise contre les piqûres l'emploi de l'ammoniaque qui brûle la peau et n'a d'action qu'autant

qu'elle est appliquée immédiatement. Les compresses d'eau vinaigrée constamment renouvelées sont bienfaisantes, mais d'un usage incommode.

La mousse de bière appliquée avec le doigt et qu'on laisse sécher sur la peau est également d'un excellent effet. Le soulagement est immédiat. La brûlure et l'inflammation disparaissent complètement et en peu de temps. On peut en renouveler l'expérience.

Poids des enfants. — Beaucoup de mères de famille nous sauront gré de leur donner ici les moyennes d'augmentation du poids par jour et par mois chez les jeunes enfants. Elles ont le plus grand intérêt à consulter ce petit tableau, car elles pourront y puiser, par comparaison, un critérium certain sur la santé de leurs bébés.

Le poids moyen de l'enfant qui vient au monde est de 3 kilos 250 grammes ; un bon poids moyen à un an est de 8 kilos 950 grammes, soit environ 18 livres.

L'augmentation moyenne par jour est de :

1 mois, 25 grammes ; — 2 mois, 23 grammes ; — 3 mois, 22 grammes ; — 4 mois, 20 grammes ; — 5 mois, 18 grammes ; — 6 mois, 17 grammes ; — 7 mois, 15 grammes ; — 8 mois, 13 grammes ; — 9 mois, 12 grammes ; — 10 mois, 10 grammes ; — 11 mois, 8 grammes ; 12 mois, 7 grammes.

L'augmentation moyenne est par mois de :

1 mois, 750 grammes ; — 2 mois, 700 grammes ; — 3 mois, 650 grammes ; — 4 mois, 600 grammes ; — 5 mois, 550 grammes ; — 6 mois, 500 grammes ; — 7 mois, 450 grammes ; —

8 mois, 400 grammes ; — 9 mois, 350 grammes ; — 10 mois, 300 grammes ; — 11 mois, 250 grammes ; — 12 mois, (un an) 200 gram.

Préparation pour combattre les rides :

Glycérine pure, 10 grammes ; — lanoline, 10 grammes ; — ichthyocolle, 10 grammes ; — tannin, 10 grammes ; — baume de Pérou, 10 grammes.

Ajouter de l'amidon de riz en quantité suffisante pour faire une pâte que l'on applique le soir sur la partie du visage à dérider.

Recette pour la pommade camphrée :

Camphre en poudre, 30 grammes ; — cire blanche, 10 grammes ; — axonge, 90 grammes.

Rendez liquide l'axonge et la cire à une douce chaleur, ajoutez le camphre, faites dissoudre et remuez jusqu'à refroidissement.

Pommade contre le cancer. — Prenez une tête de mouton tout entière, y compris les poils mais non les cornes, et faites-la bouillir dans l'eau au bain-marie, pendant quarante-huit heures, dans un pot de terre vernissée dont le couvercle est luté avec de la pâte. Au bout de ce temps, pressez fortement le contenu dans un linge, et vous obtenez une sorte de liquide onctueux qui se fige par le refroidissement. Cette espèce de pommade sert à graisser un linge fin que l'on applique matin et soir sur l'ulcère.

Pommade rosat. — Graisse de porc lavée plusieurs fois à l'eau de rose, 1 kilogramme ; pétales de roses pâles, 2 kilogrammes ; racine d'orcanette, 32 grammes. Faites digérer au bain-marie ;

passez à travers un linge. — Le cérat à la rose se prépare de la même manière, avec : huile d'amandes douces, 100 grammes ; cire blanche, 50 grammes ; orcanette, 5 grammes. On y ajoute, pendant le refroidissement, quelques gouttes d'essence de roses.

Pommade ophthalmique. — Onguent rosat, 20 grammes ; précipité rouge de mercure (deutoxyde), 1 gramme. Mêlez avec grand soin. — Gros comme un petit pois sur le bord des paupières, dans les ophthalmies chronique. Il existe plusieurs autres formules dont le deutoxyde de mercure est le principe actif.

Pommade contre la gale. — Soufre sublimé, 200 grammes ; sous-carbonate de potasse, 100 grammes ; axonge, 800 grammes. — Le sous-carbonate de potasse doit être dissous dans un peu d'eau avant d'être incorporé à l'axonge, sinon il produit une grande irritation à la peau.

Rhumatismes. — On peut employer les cataplasmes de feuilles de chou, contre les douleurs goutteuses et rhumatismales et contre le gonflement des articulations. — Prenez les feuilles externes, que l'on rejette ordinairement ; retranchez avec des ciseaux toute la partie saillante des grosses nervures, et écrasez les petites nervures qui en sont les ramifications. Placez l'une sur l'autre trois à cinq de ces feuilles, et maintenez-les ensemble en les faufilants. Présentez-les au feu, de façon à les flétrir un peu, et pour que la peau n'éprouve aucune impression de froid par leur application. Si le chou est frisé, on passe sur les feuilles, ainsi superposées, un fer à repasser modérément chauffé, après avoir eu soin de les envelopper d'abord dans un linge. Le chou rouge sera préféré au chou vert.

Les cataplasmes préparés de la même manière avec des feuilles de bette ou des feuilles de laitue, peuvent avoir aussi une grande utilité.

Voici un autre spécifique contre le rhumatisme. — Pilez ensemble, dans un mortier, deux gousses d'ail et quatre grammes de gomme ammoniaque ; arrosez avec de l'eau de fontaine, et faites huit bols avec ce mélange. On commencera par en prendre un le matin à jeûn, et, par-dessus, une tasse d'infusion de sassafras. On pourra augmenter jusqu'à quatre dans la journée, si l'estomac les supporte et s'il en résulte de l'amélioration.

Rides. — Voici le moyen de vous procurer une pommade efficace contre les rides. Décortiquez et lavez une livre de bulbes de lis blancs ordinaires, pilez au mortier, et extrayez, en le passant, le suc de ces bulbes. Dans une petite casserole de faïence placée sur un feu très doux ou sur la cendre de bois très chaude, mettez 40 grammes de cire blanche bien fine et bien pure ; quand elle sera liquéfiée, ajoutez-y 28 grammes de miel blanc et le suc des bulbes de lis. Battez légèrement avec une spatule de bois jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Mettez en petits pots et laissez refroidir.

Tous les soirs, on se frictionne le visage avec cet onguent, dont la recette est très vieille, et on essuie avec un linge doux. Le résultat au bout de quelques semaines est surprenant.

Rougeurs, boutons d'acné, dartres. — Prendre après le repas une tasse de gentiane ; ou avant les repas un petit verre de vin dans lequel on a fait macérer de la racine de gentiane.

Rougeur du nez. — Quand elle ne provient pas uniquement du froid, et qu'elle est habituelle, elle tient souvent à la délicatesse

des vaisseaux capillaires du nez. Pour la faire disparaître, il faut s'humecter le nez trois ou quatre fois par jour avec un mélange de deux grammes de borax dissous dans quinze grammes d'eau de rose et autant de fleurs d'oranger.

Rougeole. — Maladie infectieuse et contagieuse, fréquente chez les enfants, caractérisée par du rhume, du larmoiement des yeux, de la fièvre, des plaques rouges, formées par la réunion de taches en forme de grains de riz.

Les soins hygiéniques, la température égale de 18 à 20, le régime lacté suffisent ordinairement.

La rubéole a beaucoup d'analogie avec la rougeole, dont elle ne serait, de l'avis de beaucoup de médecins qu'une variété bénigne. Elle demande les mêmes précautions que la rougeole.

Sang. — Voici la formule d'un excellent dépuratif, contre les vices du sang :

Faites bouillir dans un litre d'eau, les ingrédients suivants : bois de réglisse, séné, douce-amère, pensée sauvage, gentiane, anis étoilé, chicorée sauvage, fleur d'oranger, en prenant chez un droguiste 10 centimes de chaque sorte. Lorsque tout a bouilli pendant deux heures, vous passez et filtrez le liquide que vous mettez en bouteille. Après chaque repas, prenez dans un demi-verre d'eau sucrée, une cuillerée à bouche de cette solution et faites cela pendant quinze jours.

Ce dépuratif est très sain, il éclaircit le teint en purifiant le sang et il est absolument inoffensif.

Saignements du nez. — Priser dans la narine d'où le sang coule une pincée d'acide tannique. Cet astringent inoffensif fait

cesser le saignement et en prévient, paraît-il, le retour pour longtemps.

Scarlatine. — Maladie infectieuse et contagieuse, s'annonçant habituellement par de la fièvre, des frissons, maux de tête, saignements de nez, difficulté d'avaler, angines, des convulsions chez les jeunes enfants.

L'éruption commence par le cou sous forme de petites taches de couleur vineuse, se réunissant en plaques et s'étendant sur le ventre, la poitrine, les cuisses.

La maladie se termine par la descammation de la peau, c'est-à-dire que l'épiderme se détache par lambeaux.

La scarlatine est une fièvre dangereuse, il faut donc, dès les premiers symptômes appeler le médecin.

Sel. — En frottant avec un peu de sel les taches faites par le thé, on les enlève. Comme poudre dentifrice, il conserve les dents blanches et les gencives fermes et rosées. Les estampes, rincées avec de l'eau et du sel, conservent leur couleur et prennent du brillant.

Deux cuillerées (à café) de sel dans un quart de litre d'eau tiède constituent un vomitif qu'on peut toujours avoir sous la main ; c'est un antidote contre l'empoisonnement par le nitrate d'argent. L'eau salée est un des meilleurs remèdes pour le mal d'yeux.

Sinapisme. — Farine de moutarde, 120 grammes ; eau tiède, quantité suffisante.

Il est une remarque très importante à faire, au sujet de l'application de la moutarde : c'est que son principe âcre et rubéfiant ne se développe que par le contact de l'eau froide ou à peine chaude ; et alors il agit avec une force extrême. Aussi, ne faut-il pas laisser longtemps en contact avec la peau la moutarde ainsi préparée. Souvent, dix minutes d'application suffisent. Cela dépend, d'ailleurs, du plus ou moins de finesse de la peau, et de l'état plus ou moins récent de la farine de moutarde. En tout cas, c'est un remède dont on doit surveiller attentivement l'effet ; car, d'une part, il importe que cet effet soit produit avec l'énergie nécessaire ; d'autre part, s'il était porté au-delà de certaines limites, il pourrait en résulter des accidents graves, des plaies très douloureuse et très longue à guérir.

Observons aussi que le vinaigre et les autres acides affaiblissent, comme l'eau trop chaude, l'action de la moutarde.

Sirop pectoral. — Disposez, dans un pot de grès neuf d'une capacité de deux ou trois bouteilles, des couches alternées de mou de veau, de chou rouge, de laitue et de sucre candi pulvérisé. Lorsque le pot est plein, placez-le dans de la cendre chaude, de telle sorte qu'il y soit enterré jusque vers le couvercle, lequel doit être luté avec de la pâte, et tenez-le douze heures dans ce bain-marie en veillant à ce que la chaleur soit toujours égale. Coulez et passez à travers un linge. — À prendre une cuillerée à bouche le matin à jeûn, et une le soir deux heures après le souper. Ce sirop devra être continué assez longtemps. Le malade ne mangera ni viande salée, ni salade, ni fruits crus.

Taches de rousseur. — On fera disparaître les taches de rousseur, en les lavant deux fois par jour avec de l'eau dans laquelle on a fait bouillir une bonne poignée de persil. On arrivera plus fa-

cilement à un résultat en frottant les taches de rousseur avec du persil écrasé.

Tisane pour les enfants. — Pendant l'hiver, les rhumes apparaissent, les enfants sont les premiers atteints. Que donner aux très jeunes pour calmer la toux ? Voici une tisane adoucissante qui convient aux enfants et même aux grandes personnes :

Faites bouillir deux cuillerées à bouche de gruau d'avoine dans un litre d'eau ; passez au tamis, sucrez avec du sirop de gomme, donnez suivant l'âge du malade.

Toux. — Voici, contre la toux, un remède de bonne femme, mais aussi un remède éprouvé qui a donné nombre de fois d'excellents résultats :

Dans un litre d'eau bouillante, faire infuser de la graine de lin, couper un citron, sucrer, avec du sucre candi autant que possible et boire très chaud.

Contre une toux opiniâtre, on emploiera avec succès le bouillon pectoral que voici.

Prenez : mou de veau, 100 grammes ; 3 navets ; 2 ognons blancs préalablement cuits sous la cendre ; une pomme de reinette coupée en quatre. Faites cuire à petit feu dans un fort demi-litre d'eau, jusqu'à réduction d'un tiers du liquide ; écumez et passez. Prendre la moitié le soir, l'autre le matin. Le bouillon pourra être pris froid ou chaud. Il sera sucré avec de la poudre de sucre candi.

Toile de mai, contre les plaies et ulcères. — Faites chauffer doucement sans bouillir, sur un petit feu, dans une terrine neuve vernissée, un mélange de : cire vierge, une livre et demie ; huile

vierge d'olive, eau-de-vie la plus forte et beurre frais du mois de mai (sans être lavé), de chaque une demi-livre. Remuez continuellement. Lorsque la cire est parfaitement fondue, trempez dans ce mélange des bandes de toile larges d'environ 30 centimètres, que vous retirez le plus promptement possible, en ayant soin de passer une spatule des deux côtés pour enlever tous les grumeaux qui pourraient s'attacher. Mettez la toile sur du papier, et roulez-la quand elle est refroidie.

On applique un morceau de cette toile beaucoup plus grand que la plaie, et l'on panse deux fois le jour, matin et soir, en retournant la toile à chaque pansement, ce qui peut se faire jusqu'à cinq à six fois si elle n'est pas très salie. Il est entendu qu'on a soin de l'essuyer chaque fois, sans trop la frotter. Après la guérison de la plaie, on laissera encore la toile de mai pendant un certain temps pour affermir la peau.

Urticaire. — Voici une pommade excellente contre l'urticaire :

Acide phénique, 1 gramme ; — essence de menthe, 1 gramme ; — oxyde de zinc, 20 gram. ; lanoline, 20 gram. ; — vaseline pure, 60 gram.

Appliquer et saupoudrer de poudre d'amidon. On peut aussi faire précéder les onctions par des lotions antiprurigineuses à base de vinaigre, de chloral ou d'eau de Cologne.

Vaccination. — Remède préventif de la variole par l'immunité qu'il donne contre cette maladie.

Les enfants doivent être vaccinés dans l'année de leur naissance ; il est prudent de renouveler l'opération vers la douzième

année et vers la vingtième, car l'immunité s'affaiblit progressivement.

Après la vaccination, il faut entretenir la plus grande propreté chez l'enfant, et laver soigneusement le bras vacciné à l'eau tiède, mais en épargnant les pustules. Empêcher les enfants de se gratter.

Varices. — Dilatation des veines due à une altération de leurs parois et siégeant le plus souvent aux membres inférieurs. S'observent surtout chez les personnes obligées par leurs occupations à rester debout, à longtemps faire des marches fatigantes. Les varices peuvent être profondes ou superficielles ; celles-ci, à la suite d'un choc peuvent s'ulcérer ou s'infecter, donner lieu à des hémorragies. La compression par bas élastiques, l'iodure de potassium à l'intérieur et le repos préviennent l'ulcération. Pour les varices ulcérées, les laver avec des solutions antiseptiques, saupoudrer avec du bismuth et porter des bas à varices.

Verrues. — Voici un moyen sûr, inoffensif de les faire disparaître. Mettez sur les doigts ou la main atteinte de verrues des compresses d'eau sédative. Demandez-la forte au pharmacien. En mettre, par exemple, tous les soirs avant de se coucher, envelopper le doigt d'une compresse très imprégnée d'eau sédative, recouvrir de toile cirée pour maintenir humide. Il faut une huitaine de jours et même plus suivant l'épiderme.

Vers intestinaux des enfants. — La racine de valériane est un remède très efficace, elle agit à la fois contre les vers et contre les symptômes nerveux qui accompagnent ordinairement la présence des vers ; elle se prend en infusion. On administre souvent du lait dans lequel on a fait bouillir une gousse d'ail ; c'est un re-

mède vulgaire qui n'est pas sans efficacité. On emploie avec succès un cataplasme fait avec de l'ail, de la tanaisie et de l'absinthe qu'on fait bouillir dans le vinaigre.

Vert-de-gris dans les conserves. — Voici un moyen très facile pour savoir s'il existe du vert-de-gris ou d'autres sels de cuivre dans les aliments conservés.

Certains cornichons ne doivent leur belle coloration qu'à la présence du tartrate de potasse et de cuivre ou de l'acétate de cuivre.

De là proviennent ordinairement des coliques et des vomissements. Pour connaître la présence des sels de cuivre dans les conserves, il suffit de plonger dans le bocal suspect un couteau dont la lame a été parfaitement nettoyée.

Au bout d'un certain temps, la lame prendra une couleur rouge due à un dépôt de cuivre.

Si la lame noircit seulement, les conserves sont sans danger, il ne s'est formé qu'un oxyde de fer.

Vin de quinquina. — Prenez une bouteille vide, mettez-y 60 grammes de quinquina, et par-dessus, 30 grammes de bonne eau-de-vie. Laissez macérer 24 heures, afin que la partie active du quinquina se dissolve bien ; remplissez après cela la bouteille avec de bon vin blanc ou de bon vin rouge et attendez 4 ou 5 jours avant de boire.

Quand cette première bouteille sera réduite de moitié, vous en préparerez naturellement une autre de la même manière.

Vinaigre aromatique. — Espèces aromatiques, 100 grammes ; vinaigre blanc, 1 litre. Faites macérer pendant dix jours ; passez et filtrez. Il s'emploie à l'extérieur, mêlé à 10 ou 20 fois son poids d'eau, pour combattre la démangeaison qui accompagne certaines maladies de la peau.

Vipères. — La couleuvre fuit l'homme, tandis que la vipère, au lieu de fuir, se roule en une spirale dont la tête occupe le centre, puis se détend brusquement et frappe comme un marteau, la gueule ouverte.

Après une morsure de vipère, il faut serrer le membre, avec un lien, au-dessus de la plaie, c'est-à-dire entre le point blessé et le cœur, puis sucer la plaie énergiquement et appliquer des ventouses avec un verre dans lequel on a fait le vide en y brûlant un peu de papier, de coton ou de paille sèche.

On se rend ensuite chez le médecin pour faire cautériser la plaie.

Yeux. — Dans toutes les maladies des yeux, inflammation ou cataracte, le miel est d'une efficacité surprenante et procure en peu de temps la guérison.

On fait dissoudre le miel dans l'eau bouillie, dans la proportion d'un tiers au moins et à l'aide d'un flacon compte-gouttes ou de toute autre façon, on laisse tomber trois ou quatre gouttes dans l'œil quatre ou cinq fois au moins par jour. Après quelques minutes de repos, on essuie le liquide qui se serait répandu sur les paupières et le visage, mais sans essuyer les yeux.

Il est de toute nécessité de se servir de miel très pur.

Il est un remède simple pour fortifier la vue. — Faites une infusion de fleurs et de feuilles de fraisier, bassinez-vous les yeux quatre fois par jour. L'eau de bluets distillée est aussi excellente.

II

Ache. — L'Ache ou Céleri des marais, Céleri sauvage, Persil odorant, est une plante bisannuelle de 60 à 90 centimètres de hauteur, qui croît communément dans les lieux humides. On emploie fraîches les feuilles d'une odeur aromatique particulière et d'une saveur âcre. La racine qui est bisannuelle, courte, pivotante, rameuse, roussâtre en dehors, blanchâtre en dedans, doit être récoltée pendant la seconde année ; c'est alors seulement qu'elle possède toutes ses propriétés actives. La dessiccation lui fait perdre son odeur désagréable. Quant au fruit, qui est un akène oblong, rayé, grisâtre, il est aromatique, stimulant, stomachique.

La décoction des feuilles (30 à 60 grammes par litre d'eau) coupée avec du lait frais et prise à jeûn, a été utile dans l'extinction de voix, l'asthme humide et le catarrhe pulmonaire chronique. Les feuilles pilées et appliquées, seules ou avec addition de vinaigre et de sel, sur les contusions, les engorgements froids, les engorgements laiteux, agissent comme résolutif. Leur suc est antiscorbutique, c'est un bon gargarisme pour les ulcérations de la gorge, un topique détersif pour les ulcères cancéreux.

L'arnica. — C'est une plante qui croît communément dans les montagnes. Les feuilles font éternuer comme celles du tabac et c'est pour cette raison qu'on appelle parfois l'arnica tabac des Vosges. On emploie, en médecine, la racine, les feuilles et les

fleurs, ce sont ces dernières qui sont le plus en usage. À la suite d'une chute, d'un coup, d'une commotion, on administre, comme vulnéraire, une infusion d'une bonne pincée de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. On peut aussi donner une douzaine de gouttes de teinture d'arnica dans un verre d'eau sucrée. À l'extérieur, on emploie toujours la teinture, additionnée d'eau, dans la proportion d'un litre d'eau pour 30 grammes de teinture.

L'arnica est aussi utile contre les fièvres ; on fait, dans ce cas, infuser 8 grammes de fleurs dans un demi-litre d'eau et on prend cette quantité de tisane tous les jours.

Bourrache. — La bourrache est une plante à tiges de feuilles épaisses, couvertes de poils, à petites fleurs bleues en panicule à l'extrémité des rameaux, sans odeur ni saveur.

On récolte les feuilles et les fleurs. La bourrache se trouve dans les lieux cultivés, et fleurit en mai et en juin.

Cette plante est journellement employée en infusion (20 ou 30 grammes de feuilles et fleurs par litre d'eau), pour faire transpirer. Pour transpirer il faut prendre la tisane bien chaude. Elle est surtout utile au commencement des fièvres éruptives, comme la rougeole, la scarlatine et la variole.

Camomille. — La camomille est une plante très fréquemment employée dans la médecine des familles. Ses fleurs servent à faire des infusions agréables qui sont toniques et fébrifuges. On se sert encore de la tisane de camomille pour faire transpirer et elle est employée journellement pour calmer les crampes d'estomac qui sont dues au développement de gaz pendant la digestion. Pour préparer cette tisane, on verse un litre d'eau bouillante sur une

douzaine de têtes de camomille et on laisse infuser après avoir couvert le tout ; il faut la boire très chaude.

Centaurée (Petite). — Plante très commune dans les bois et dans les champs ; elle porte de petites feuilles ovales, allongées, et donne de jolies petites fleurs roses. Les sommités fleuries bouillies dans de l'eau, à la dose de 25 grammes par demi-litre, constituent un des meilleurs fébrifuges que nous trouvions dans notre pays. Convient aussi dans la convalescence des fièvres marécageuses, dans les atonies ; elle est aussi très bonne pour combattre la faiblesse des organes digestifs. Quand cette plante a été récoltée et desséchée, il faut l'enfermer dans des sacs de papier afin de conserver les fleurs colorées, parce qu'elles sont ainsi plus efficaces.

Chiendent. — Cette plante bien connue fournit une racine, ou plutôt un rhizome, dont la décoction donne une tisane diurétique et rafraîchissante. On emploie 20 grammes de racine pour la quantité d'eau suffisante pour obtenir un litre de tisane et l'on met bouillir une heure.

Coloquinte. — Cette plante appelée vulgairement Chicotin, est originaire de l'Orient mais naturalisée chez nous.

Elle porte des fruits d'abord verts, puis jaunes ou panachés, qui atteignent la grosseur d'une orange. La masse blanche, spongieuse qu'ils renferment est extrêmement amère. Une dose de 10 à 60 centigrammes de cette pulpe pulvérisée au contact de gomme ou de sucre bien sec, ou encore 8 à 30 grammes d'un vin dans lequel on a mis à infuser une partie de pulpe sur 6 de liquide, constitue un purgatif énergique. On l'emploie avec avantage dans les maladies nerveuses, les affections du foie, les dé-

rangements de la circulation, la goutte, le rhumatisme chronique, les engorgements atoniques, les maladies de la peau.

La pulpe fraîche de Coloquinte, la teinture, l'infusion aqueuse, l'extrait appliqués sur le ventre, produisent au bout de quelque temps le même effet que si on les avait administrés à l'intérieur, et l'on peut ainsi mettre à profit les qualités vermifuges de cette plante, chez les enfants auxquels il est difficile de faire prendre les préparations d'un goût désagréable.

Douce-amère. — C'est une plante grimpante à laquelle on a donné les noms de Vignes de Judée, Vigne sauvage, Morelle grimpante, Herbe à la fièvre, Loque, Crève-chien.

Les tiges d'un an ou deux sont les parties usitée. On les récolte avant l'apparition des feuilles ou à la fin de l'été : au bout d'une année elles commencent à perdre une partie de leurs propriétés.

La meilleure préparation est la décoction des rameaux coupés et fendus, dans la proportion de 15 à 20 grammes graduellement augmentée jusqu'à 60 et 90 grammes par litre d'eau à prendre en vingt-quatre heures.

La Douce-amère est stimulante, sudorifique, dépurative et faiblement narcotique. Son action varie selon les constitutions et les désordres apportés dans l'économie par la maladie, mais d'ordinaire elle agit directement sur le tube digestif et secondairement sur le système nerveux. À haute dose, elle cause des vomissements et des évacuations abondantes, provoque la sueur, augmente la sécrétion de l'urine ; puis viennent des crampes, des étourdissements, des vertiges.

Feuilles de cassis. — Une bonne ménagère doit, chaque année, faire la cueillette des feuilles de cassis avec le même soin que celle des fruits. Elle doit savoir :

1 Que la feuille de cassis pilée est excellente pour cicatriser les blessures.

2 Que le suc astringent qu'elle contient mélangé à de l'eau boriquée donne un gargarisme précieux contre l'inflammation de la gorge.

3 Qu'un cataplasme fait avec des feuilles sèches et bouillies peut rendre des services efficaces pour prévenir les ulcérations.

Feuilles de lierre contre les cors aux pieds. — Faites tremper des feuilles de lierre pendant 24 heures dans le plus fort vinaigre. Appliquez tous les soirs de manière à bien envelopper le mal, et, chaque matin, recouvrez les mêmes parties avec des fleurs de souci bien mondées de leur tige. Au bout de quelques jours, les cors s'enlèvent facilement avec l'ongle.

Feuilles de frêne contre le rhumatisme. — Faites infuser 32 grammes de feuilles de frêne pendant une demi-heure avec 5 verres d'eau bouillante. Prendre cette infusion peu à peu dans la journée.

Genévrier. — Les baies du genévrier contiennent une huile essentielle abondante, dans laquelle réside leur principe actif. Leur action générale sur l'économie est stimulante ; elle donne de la vigueur, de la vitalité aux organes, et anime les fonctions des surfaces sécrétantes. Voilà comment elles sont si utiles dans les débiletés de l'estomac, les engorgements, les maladies scrofuleuses ; mais elles semblent agir spécialement sur les reins,

et constituent un de nos meilleurs diurétiques, dans tous les cas où il n'y a pas inflammation, mais atonie. Elles rendent de grands services dans les hydropisies simples, et dans l'état maladif qui succède souvent aux fièvres intermittentes. On les emploie en infusion, à la dose d'une poignée dans un litre d'eau.

La décoction du bois réduit en copeaux, à la dose de 60 grammes par litre d'eau, est un bon sudorifique. On s'en sert également pour laver les ulcères indolents.

Gentiane. — Cette plante vivace croît communément dans les terrains secs et montagneux ; elle a une racine très longue et très grosse dont la médecine fait un grand usage comme dépuratif. On l'emploie journellement, en macération, dans de l'eau froide, pour fortifier et exciter l'appétit. Cette macération est une excellente boisson pour l'été surtout. Infusée dans du vin, la racine de gentiane remplace jusqu'à un certain point le quinquina, dont elle est loin d'atteindre le prix, ce qui la rend précieuse pour les gens peu fortunés.

Grande Consoude, vulgairement appelée Oreille-d'Âne, sans doute à cause de la forme de ses feuilles, lorsqu'elles ne sont pas complètement développées. La consoude aime les terres grasses et humides, les prés, les fossés, les bois, le bord des ruisseaux et des mares. La plante est vivace, haut de 50 à 60 centimètres.

Les racines sont épaisses, brunes à l'extérieur, blanches en dedans, douceâtres au goût, pleines d'un mucilage visqueux auquel elles doivent leur propriété adoucissante. Il est bon de les récolter au mois d'octobre ou de novembre. Après les avoir bien nettoyées on les coupe par tranches sur la longueur et on les sèche. Les surfaces mises à nu deviennent jaunes, puis brunes.

La tisane de consoude se prépare en faisant bouillir dans un litre d'eau 60 grammes de racine dont on a eu soin d'enlever l'écorce. Pour toutes les préparations que je vous indiquerai, on doit employer des vases de terre. La racine fraîche écrasée et appliquée sur les tumeurs enflammées, calme la douleur. Un cataplasme bien chaud fait avec cette racine bouillie procure un soulagement notable dans les accès de goutte, non point par une vertu spécifique contre cette maladie, mais seulement par la propriété adoucissante, analogue à celle de la Guimauve, de la graine de Lin, et de beaucoup d'autres plantes dont nous nous occuperons.

Guimauve. — Plante de la famille des malvacées. Toutes les parties de cette plante utile sont employées ; toutes sont adoucissantes. Les fleurs servent à faire des tisanes pectorales ; les feuilles et surtout la racine, bouillies dans de l'eau, donnent une décoction émolliente, l'une des meilleures qu'on puisse employer. Elle sert en gargarismes, dans les inflammations douloureuses de la bouche, en lotions, en injections, en lavements, en compresses.

La guimauve s'emploie aussi bien sèche que fraîche ; aussi conseillons-nous d'en faire une bonne récolte pendant la saison.

Une racine de guimauve bien nettoyée est le meilleur des hochets qu'on puisse donner aux jeunes enfants à l'époque de la première dentition.

La mauve a les mêmes propriétés que la guimauve et s'utilise de la même façon. Si on s'adresse de préférence à la racine de guimauve, c'est que la racine de mauve, très petite, est difficile à nettoyer.

La laitue. — La laitue est un excellent rafraîchissant dont l'usage se recommande pour combattre les inflammations de l'intestin et les maux de reins. Les personnes à tempérament bilieux en tireront grand profit. On a vu des cas légers d'ictère guéris avec la laitue pour toute médication. Cette plante contient un suc, le lactucarium, qui possède des propriétés calmantes. À ce titre elle convient aussi aux tempéraments nerveux. On l'emploie en décoctions prises comme tisane ordinaire, le soir avant le coucher.

Lierre. — Toutes les parties du Lierre sont utiles. Les fruits ou baies noires, de la grosseur d'un pois, qui mûrissent en janvier-mars, constituent, à la dose de dix à douze, un purgatif très énergique dont on abuse un peu dans les campagnes. À la dose de deux grammes en poudre, elles ont guéri des fièvres vernales et automnales, mais c'est un médicament qui demande de nouvelles expériences. Avec le bois de Lierre on fait des pois à cautère, qui entretiennent très bien l'irritation de la petite plaie sur laquelle on maintient une feuille de la plante. Enfin les feuilles, cuites à l'eau et réduites en pulpe, opère un changement favorable sur les ulcères indolents et les plaies de mauvaise nature ; ces cataplasmes agissent aussi comme résolutifs sur les engorgements froids. L'infusion d'une poignée de feuilles dans du vinaigre, employée en lotions matin et soir, guérit la gale en huit à dix jours.

Lis blanc. — Le bulbe de Lis est mucilagineux : bouilli dans l'eau ou le lait, ou bien cuit sous la cendre et mêlé à du saindoux, on l'emploie comme émollient et maturatif sur les furoncles, les engelures, les panaris, les plaies enflammées.

Le Liseron est une plante bien connue par ses tiges longues de plusieurs mètres et ses très grandes fleurs blanches sans parfum.

Le liseron est très commun dans les haies, les buissons où il fleurit depuis juin jusqu'en octobre. C'est aux mois de juillet et d'août qu'il convient de le récolter pour en conserver le suc ou la racine. Les feuilles et surtout les fleurs sont amères ; la racine possède une saveur un peu âcre.

Une dose de 6 à 12 grammes de feuilles confuses, infusées dans de l'eau, forme une bonne potion purgative. Pour éviter toute irritation, il est bon d'y ajouter un peu de miel ou mieux du mucilage de racine du Guimauve ou de graine de Lin. Séchées à l'ombre, pulvérisées et mêlées à du miel, les feuilles conservent bien leurs propriétés purgatives.

Le suc laiteux de la racine, épaissi en consistance de sirop, est un des purgatifs les plus efficaces, il opère comme le Jalap, et convient particulièrement à la dose de 1 gramme et plus, assez souvent répétée dans les hydropisies et les maladies constitutionnelles chroniques. Les enfants prennent sans répugnance une dose proportionnée à leur âge.

Mélisse. — La mélisse qu'on emploie en médecine est la citronnelle. Ses feuilles ont une odeur de citron très agréable et elles sont douées de propriétés stimulantes et antispasmodiques. Leur infusion, qu'on prépare en versant 500 grammes d'eau bouillante sur 6 grammes de feuilles environ, agit aussi bien que l'eau distillée de mélisse ou la teinture alcoolique qu'on fabrique dans les officines. Certains produits spéciaux dénommés eau de mélisse sont des préparations composées agissant plus énergiquement et offrant l'avantage d'être toutes prêtes.

La mélisse s'emploie avec succès contre les crampes d'estomac, les attaques de nerfs, les syncopes, etc.

Menthe. — Cette plante est douée de propriétés stimulantes très prononcées que la médecine met à profit dans les maladies nerveuses, les vomissements spasmodiques, les maux d'estomac, les palpitations, etc. On emploie pour cet usage, les feuilles et les sommités fleuries en infusion, à la dose d'une pincée pour un demi-litre d'eau. Cette infusion chaude est encore bonne dans la période algide (frissons), des fièvres intermittentes. L'essence de menthe est une des meilleures préparations dont on puisse faire usage pour aromatiser l'eau avec laquelle on se rince la bouche.

Les deux espèces les plus généralement cultivées dans nos jardins sont la menthe poivrée et la menthe crépue ; on en récolte aussi dans les lieux frais, sur les bords des ruisseaux d'eau vive. La menthe qu'on fait sécher pour l'usage médical doit être cueillie au moment où ses fleurs commencent à s'ouvrir.

Millefeuilles. — Cette plante est ainsi nommée à cause de ses feuilles longues, un peu velues, divisées en segments étroits et dentelés. On l'appelle aussi Herbe aux charpentiers, Herbe aux coupures, Herbe Saint-Jean.

La Millefeuille est très commune dans les lieux incultes où elle montre, du mois de juin au mois d'août, ses capitules de petites fleurs blanches ou rosées réunis en corymbes à l'extrémité des rameaux. On la cultive dans les jardins où l'on en trouve plusieurs variétés, mais on doit préférer pour l'usage médical, celle qui croît spontanément dans un terrain sec.

La racine, traînante, fibreuse, a une odeur camphrée ; la tige et les feuilles, très peu odorantes, sont amères et astringentes, tandis que les fleurs, amères aussi, contiennent un principe aromatique.

L'infusion de Millefeuille, qui se prépare avec 10 à 20 grammes de racine broyée ou de sommités fleuries par 500 grammes d'eau, se décompose rapidement au contact de l'air. On ne la prépare qu'au moment de l'administrer. Les tiges et les sommités agissent comme tonique amer et peuvent être utiles dans les cas très nombreux que je vais vous signaler comme réclamant l'action de ces agents, tandis que la racine jouit de propriétés excitantes.

Les noms d'Herbe aux coupures ont été donnés à la Millefeuille à cause de ses propriétés prétendues cicatrisantes, mais c'est une erreur.

Noyer. — Toutes les parties de l'arbre, excepté le bois sont utiles en médecine. L'amande de la noix contient la moitié de son poids d'une huile siccative que l'on a employée comme tœnifuge à la dose de 150 grammes à jeûn pendant quinze jours. Toutefois pour assurer son action il faut y faire infuser cinq ou six gousses d'ail.

La seconde écorce des jeunes branches, enlevée au printemps à la dose de 2 à 4 grammes, et la seconde écorce des racines trempée pendant une heure dans du vinaigre, peuvent s'employer comme rubéfiant et vésicant. Dans les cas non compliqués de fièvres intermittentes, un bracelet de cette nature appliqué et bien maintenu autour du poignet trois ou quatre heures avant l'arrivée présumée de l'accès pourra en prévenir le retour par son action révulsive et perturbatrice. On panse la plaie produite par ce vésicatoire avec des feuilles de noyer enduites d'un corps gras.

Quant aux feuilles, leur infusion ou leur décoction (15 à 30 grammes par kilogramme d'eau), employées extérieurement en

lotions, en gargarismes ou en bains, et administrées à la dose de cinq à six tasses par jour, semblent le remède par excellence des maladies scrofuleuses : engorgements, ulcères, ophthalmies. L'action du traitement est lente, et ne commence guère à se manifester avant la fin du premier mois, mais les guérisons qu'il obtint sont généralement permanentes, et l'on peut espérer un plein succès dans les trois quarts des cas. Ces préparations sont en outre vermifuges et utiles contre la teigne ; elles constituent l'une des meilleures lotions astringentes contre les écoulements de mauvaise nature.

On peut remplacer les feuilles par le brou à dose double. Le suc du brou de noix, étendu d'eau, arrête facilement les diarrhées, et constitue un bon gargarisme dans les angines chroniques.

Pariétaire. — Plante extrêmement commune dans notre pays et qui pousse dans les décombres et au pied des vieux murs. C'est une de nos meilleures plantes diurétiques, en raison du nitre qu'elle contient en abondance. On l'emploie en tisane, en faisant bouillir pendant quelques minutes une poignée d'herbe fraîche dans un litre d'eau.

Persil. — La décoction de racines de persil, fraîches ou sèches à la dose de 30 à 90 grammes par kilogramme d'eau, est stimulante et apéritive, c'est-à-dire capable d'ouvrir une voie d'élimination par les urines ou les sueurs dont elle provoque la sécrétion ; aussi rend-elle des services dans les engorgements du foie, l'hydropisie, les irrégularités de la circulation du sang. Les feuilles pilées appliquées sur les contusions, les tumeurs froides, les engorgements laiteux produisent le même effet résolutif que les feuilles d'Ache, en stimulant la circulation et l'absorption

dans la partie affectée ; elles ont aussi la propriété d'aviver, de déterger les ulcères de mauvaise nature et de les pousser à la cicatrisation. Ce topique peut rendre des services dans les ophthalmies purulentes.

Plantin. — À la campagne, sur le bord des routes, on trouve une plante verte qui a la feuille allongée avec cinq ramures, ce qui lui vaut le nom d'herbes à cinq côtes. On l'appelle encore plantin, et cette plante a la propriété d'enlever les douleurs lorsqu'on est piqué soit par une épine, soit par une mouche ou autre bête venimeuse. Elle croît partout, et, si l'on se sent piqué quand on se trouve en pleine campagne, par conséquent sans ressource pharmaceutique, il suffit de chercher une feuille de cette plante, de la presser entre ses doigts pour faire sortir un peu de son jus et d'en frotter la partie malade. La douleur disparaîtra aussitôt, et, par ce simple procédé, on se sera peut-être évité un panaris, si la piqûre est à un doigt.

Primevère. — Les gens de la campagne emploient la racine de primevère dans la gravelle et comme fébrifuge, mais c'est un remède très incertain, et en tout cas peu énergique, auquel on ne doit attacher aucune importance.

Les fleurs exercent sur le système nerveux une action calmante, antispasmodique, comparable à celle du Tilleul. On pourra donc user avec avantage de l'infusion en vase clos de ces fleurs, qui joint à une belle couleur d'or une odeur et une saveur agréables.

Ricin. — Le ricin est un arbre originaire des contrées chaudes de l'Afrique et de l'Inde, où il s'élève jusqu'à douze à quinze mètres. Dans les pays tempérés où il s'acclimate facilement, ce

n'est plus qu'une plante annuelle à croissance très rapide, et qui ne s'élève pas au delà de deux mètres. On la cultive dans les jardins à une exposition chaude.

Àla fleur succède, peu de temps après la chute de la fleur, une capsule à trois côtes saillantes, couverte d'épines molles, comme le marron d'Inde. Cette capsule contient trois graines ovales de la grosseur d'un petit haricot, tachetées de rouge sur fond grisâtre.

On en retire par la pression, après les avoir broyées, ou par l'ébullition dans l'eau, une huile incolore, visqueuse, d'une odeur et d'une saveur peu prononcées quand elle est fraîche, mais qui rancit assez vite.

L'huile de ricin se prescrit dans tous les cas où l'on désire simplement obtenir un effet laxatif. Elle convient très bien dans les cas de constipation opiniâtre. Elle ne fatigue pas les personnes qui souffrent d'hémorroïdes ; on peut sans crainte l'administrer aux enfants. La dose varie de 15 à 60 grammes pour un adulte, mais rarement on a besoin de dépasser 30 grammes. On la dissimule dans du bouillon aux herbes chargé d'oseille, ou du thé additionné de jus de citron. Mélangée avec de la poudre de sucre ou du miel, elle ne répugne plus aux enfants. Il faut se garder d'avaler deux ou trois graines entières, comme on le fait quelquefois pour produire une purgation énergique ; il pourrait en résulter des accidents graves.

Rue. — La Rue à laquelle on a donné les noms de Péganion, Rouda, Ruda, Herbe de grâce, croît naturellement dans les lieux montueux et arides.

Appliquée sur la peau, elle produit une rubéfaction intense, surtout lorsqu'elle est contuse. On a mis à profit cette action irri-

tante dérivative en faisant porter sur la poitrine un linge imprégné de son suc ou trempé dans sa décoction concentrée, pour guérir des catarrhes chroniques. C'est un anti-parasitaire fort utile en lotions contre les poux, la gale, la teigne, les larves de mouches qui se trouvent parfois dans les plaies ; et pour déterger les ulcères atoniques. En lavement elle fait périr promptement les vers intestinaux. On obtient le même résultat chez les enfants en frottant le ventre avec de l'huile d'olive ou d'œillette dans laquelle on a fait infuser des feuilles de Rue ; elle peut être utile dans les accidents nerveux, et possède des propriétés emménagogues incontestables, mais dont il faut se garder d'user lorsqu'il existe une cause quelconque d'inflammation.

Il faut récolter les tiges avant l'épanouissement des fleurs ; la dessication ne diminue pas ses propriétés. On prépare l'infusion avec 2 à 10 grammes par litre d'eau, à prendre par tasses ; on donne la poudre en pilules à la dose de 1/2 à 3 grammes.

Sauge. — La sauge officinale ou grande sauge est une plante tonique et stimulante qui fait partie des espèces vulnéraires. C'est une plante fort active et très utile dans nombre de cas, notamment dans les affections des voies digestives, la dyspepsie, les catarrhes chroniques, les affections nerveuses, la paralysie, la goutte, etc. On l'emploie à l'extérieur contre les coups, les contusions, les ecchymoses, les maladies de peau ; mais on s'en sert surtout en infusion à la dose de 8 à 15 grammes par litre d'eau.

Sureau. — L'infusion des fleurs sèches à la dose de 4 à 15 grammes par kilogramme d'eau, est un sudorifique d'un emploi vulgaire, tandis qu'une décoction de fleurs fraîches agit comme diurétique et purgatif ainsi que celle des feuilles (30 grammes par kilogramme d'eau) qui est d'ailleurs moins usitée.

La partie du Sureau qui a le plus d'énergie à l'état frais est la seconde écorce, c'est-à-dire l'écorce verte qui se trouve immédiatement au-dessous de l'épiderme grisâtre. Une décoction de 60 à 70 grammes dans un kilogramme d'eau, coupée avec moitié lait et administrée quatre ou cinq fois par jour à doses croissantes de 60 à 100 grammes, a souvent donné de bons résultats dans l'hydropisie ; il en est de même du vin de sureau préparé en faisant infuser 150 grammes de seconde écorce dans un kilogramme de vin blanc. On peut aussi donner le suc de l'écorce par doses de 15 à 60 grammes par jour. Pour obtenir un résultat, il faut causer de copieuses évacuations. Toutes ces préparations, bien que spécialement purgatives agissent aussi comme vomitif lorsque les doses sont un peu fortes.

Tanaisie commune. — Plante aromatique, appelée aussi barbotine ou herbe aux vers, dont les sommités fleuries sont employées comme toniques ou comme vermifuges. On les donne en poudre à la dose de deux à quatre grammes ; en infusion, à la dose de 8 à 16 grammes par litre d'eau. La tanaisie croît abondamment dans les champs, les lieux pierreux et incultes, au bord des chemins, sur les berges des cours d'eau, etc. À l'extérieur, cette plante s'emploie en cataplasmes contre les engorgements lymphatiques, les entorses, les contusions, les ulcères atoniques, etc. On l'a proposée pour remplacer le quassia amara, l'absinthe et le semen-contra.

Le Tilleul, bien connu de tous fournit une ample moisson de fleurs d'un blanc jaunâtre, disposées en petit corymbe dont le pédoncule est soudé en partie à une bractée membraneuse.

On récolte ces fleurs dans les mois de juillet et d'août. Il serait bien de séparer les bractées afin de ne les employer que dans les

cas où l'on désire augmenter l'action diurétique et diaphorétique des fleurs qui sont douées surtout des vertus calmantes et légèrement antispasmodiques L'infusion des fleurs, d'une odeur et d'un goût agréables, est d'un usage familier dans la migraine, les vomissements, les indigestions, il remplace avantageusement le thé qui cause souvent une irritation nerveuse. On l'emploie aussi avec avantage dans les diarrhées chroniques, les courbatures, les coliques, les frissons fébriles. Pour la préparer on emploie de 4 à 10 grammes par litre d'eau.

Pour les diarrhées chroniques dans lesquelles les astringents ne réussissent pas à cause de l'irritation de la membrane muqueuse qui tapisse l'intestin, on obtient souvent de bons résultats en employant avec persévérance un mucilage produit par la décoction d'écorce de Tilleul. Cette préparation rend aussi de grands services, appliquée sur les plaies enflammées, les brûlures. Les feuilles, qui sont aussi mucilagineuses, peuvent remplacer celles de Mauve comme émollient.

Tussilage. — Cette plante appelée aussi Pas d'âne, se trouve dans les terrains argileux, aux bords des fossés.

Les fleurs d'une odeur forte, agréable, d'une saveur douce et aromatique, sont rangées parmi les espèces pectorales, comme la Mauve, le Bouillon blanc, la Violette. Quant aux feuilles, que l'on emploie en décoction à la dose de 60 à 100 grammes et plus par litre d'eau, elles passent depuis longtemps pour efficaces dans les affections scrofuleuses, soit seule, soit aidée par l'usage du vin de Gentiane. Le traitement est toujours long, quels que soient les remèdes employés, aussi ne faut-il pas se rebuter après les premiers essais. On fera bien de donner chaque jour 60 grammes de suc des feuilles, en augmentant progressivement jusqu'à 100

grammes. Pour boisson on préparera une décoction de 50 grammes de feuilles sèches dans un kilogramme d'eau, à prendre dans la journée.

Valériane. — Appelée aussi Herbe aux chats, herbe à Saint-Georges. C'est une plante vivace qui croît dans les marais et les bois humides. Sa racine possède des propriétés antispasmodiques incontestables qui la rendent précieuse dans le traitement des maladies nerveuses. La tisane qu'on prépare en faisant bouillir huit grammes de racine dans un litre d'eau à un goût extrêmement désagréable. Aussi, bien que ce soit une excellente préparation, lui préfère-t-on généralement la poudre qu'on prend à la dose d'un demi-gramme à quatre grammes, divisée dans des cachets.

Violette. — Toutes les parties de cette plante sont utiles. Les feuilles fraîches forment un cataplasme émollient. Leur suc, à la dose de deux onces, constitue un laxatif doux. Les fleurs au parfum à la fois suave et très diffusible, sont émollientes, légèrement diaphorétiques, et, comme telles, d'un emploi journalier, en infusion théiforme, à la dose de 4 à 10 grammes par litre d'eau, dans les bronchites, les catarrhes, les fièvres éruptives. Fraîches, elles sont un peu laxatives. La racine possède une propriété vomitive à peu près analogue à celle de l'Ipécacuanha, et peut très bien le remplacer dans les cas où ce dernier semble indiqué, soit à la dose nauséeuse, soit à dose vomitive, surtout chez les enfants et les personnes délicates. Elle peut rendre aussi de grands services dans le catarrhe pulmonaire chronique, la coqueluche, la dysenterie. La dose vomitive et purgative pour un adulte est de huit à douze grammes de poudre de racine ou de racine coupée très menu, en décoction dans un verre d'eau, pris en deux fois. Si l'on

recherche surtout l'effet vomitif, il vaut mieux administrer de deux à quatre grammes de la poudre récente dans de l'eau sucrée.

Sources et licence

Texte : https://fr.wikisource.org/wiki/Les_Conseils_du_Docteur_Tant-Mieux. Domaine public ; transcription Wikisource CC BY-SA 4.0. Mise en forme : liregratuitement.com. Tout ce que nous ajoutons reste libre.