



CARNET

DU

Bon Samaritain

PAR

le DOCTEUR POL DEMADE





ÉDITION DE LA MAISON DE CURE

HAELTERT

Flandre Orientale (Belgique)

MAISON DE CURE

Fondée en 1904

reçoit les malades, les valétudinaires et les convalescents. Elle est ouverte aux rhumatisants, aux neurasthéniques, aux diabétiques, aux personnes affectées de troubles digestifs, aux bronchitiques (non tuberculeux) et, en général, à tous les malades atteints d'affections non contagieuses, — à l'exclusion des tuberculeux ou des sujets atteints de troubles mentaux.



Cures d'air, de repos. Sérothéraple.

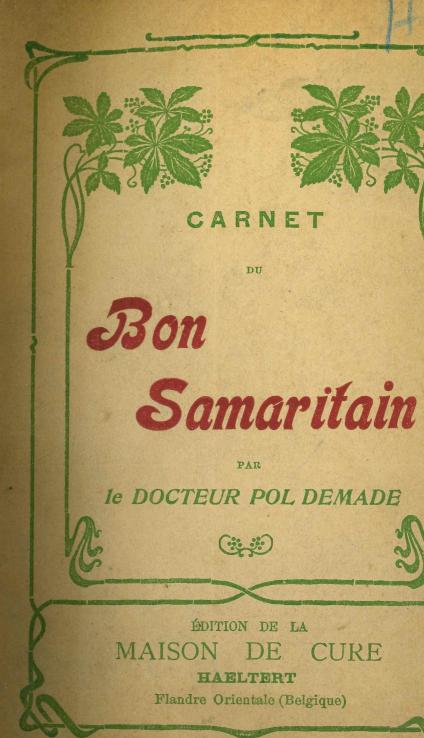
S'adresser pour renseignements au

Docteur DEMADE, à Haeltert

Flandre Crientale (Belgique).



Imp. LEHERTE-COURTIN Renaix



#4 A Montium l'abbe H. Hovimuert en aftendomt micuze affectuery hommunge In Dewer 12 Julet 1910

CARNET DU BON SAMARITAIN

PAR

le DOCTEUR POL DEMADE

Ancien assistant au Laboratoire de Biologie
Lauréat du Concours universitaire
Directeur de la Maison de Cure (de Haeltert)
Rédacteur du Jardin de la Santé
(Revue familière de médecine d'hygiène et d'alimentation)



ÉDITION DE LA MAISON DE CURE

HAELTERT (Flandre Orientale, Belgique

Tous droits réservés.

PREFACE

C'est un sentiment naturel à l'homme que de chercher par soi-même le soulagement et le débarras de ses propres misères, comme aussi de désigner à son prochain ce qui lui a réussi. Le Bon Samaritain n'y manqua point, non plus que M^{me} de Sévigné, dont les lettres sont pleines de conseils pour se soigner.

Afin d'aider à ce sentiment, qui n'est en somme que de la charité, je me suis proposé, dans les pages qui vont suivre, de donner, en dix ou vingt lignes, des conseils qui m'ont été suggérés par la pratique quotidienne, me plaçant pour mieux réussir dans les circonstances où le premier brave homme venu peut se trouver vis-àvis de lui-même ou de son prochain: petites souffrances, peines passagères, légers accidents, bobos, comme disent les enfants, plaies et bosses pour user d'une expression plus grave.

Ce mince recueil de conseils, que j'aurais pu tout aussi bien dénommer le Médecin Charitable, n'a pas d'autre ambition que d'être utile, en désignant à ceux qui souffrent de quelque misère ou infirmité, ou qui voient souffrir leur prochain, ce qui m'a semblé de meilleur et de plus aisément réalisable dans leur cas.

Ce livre n'a pas pour but non plus de remplacer le médecin. Il vise à peu près exclusivement des malaises, des troubles, des indispositions qui ne constituent pas de vraies maladies, et pour lesquels d'habitude on ne requiert pas l'homme de l'art, et je donne le conseil que donnerait le médecin, qu'on n'appellera pas, s'il était appelé. Je pense, ce faisant, ne causer aucun tort à mes confrères, mais leur rendre la tâche plus facile.

Dr Pol Demade.

Haeltert, 3 juillet 1910.

Aigreurs d'estomac.

Souvenez-vous que le symptôme essentiel est celui-ci : la douleur se calme en mangeant et reparait dans l'intervalle des repas.

Les aigreurs simples guérissent par le traitement suivant : le régime soit lacté exclusif, soit lacto-végétarien, et les poudres absorbantes.

Dans les cas un peu importants, voici ce qui est à conseiller:

Régime. — *Première semaine*: huit jours au lait, et rien qu'au lait, 300 grammes toutes les trois heures avec une cuillerée à dessert d'eau de chaux dans ce lait. Boire lentement.

Deuxième semaine: lait encore, mais en plus œufs et bouillies aux farines alimentaires.

Troisième semaine : lait, œufs, et permission de manger des viandes rôties ou grillées sans jus, ni sauce.

Médication. — Cachets selon cette formule :

Bicarbonate de soude . . . 1 gramme.

Magnésie hydratée . . . 1 gr. 25

Sous-nitrate de bismuth . . 0 gr. 75

Les cachets, en nombre variable suivant l'importance des cas, 5 à 8 par jour, se prennent une demi heure après le repas.

Il faut en continuer l'usage pendant dix à quinze jours, parfois davantage.

Si le régime du lait et des poudres absorbantes soulage et améliore la situation du malade, c'est parfait : c'est qu'il s'agit bien réellement de simples aigreurs.

Ampoules (cloches).

On désigne sous ce nom de très petites cloches liquides produites par le frottement, et occupant la main (en bêchant, en ramant) ou le pied (marche forcée).

Pour ne pas avoir d'ampoules, usez d'un corps gras dont vous enduirez les pieds ou les mains. Voici une formule excellente:

L'onguent du marcheur se compose de :

Thymol pulvérisé	1 gr.
Essence de thym	4 gr.
Essence de Lavande	5 gr.
Suif	1 kil.

Pour empêcher les pieds de se blesser ou guérir les blessures existantes, une onction chaque matin suffit.

Si vous êtes cavalier, les mêmes onguents protègeront très efficacement... l'envers de votre personne contre les conséquences des longues chevauchées.

Si les ampoules existent, agissez comme pour les brûlures, percez les cloches, lavez avec la solution d'alun.

Appétit (pour en avoir)

Attendre que l'estomac soit vide.

Prendre, une heure avant le repas, une tasse de bouillon chaud et rigoureusement dégraissé.

Ne recourir aux préparations pharmaceutiques que lorsqu'on a épuisé les moyens naturels (diète, promenades à l'air vif, exercice modéré) et en ce cas préférer l'amer ci-contre, à base végétale :

Eau distillée de menthe		250	grammes
Extrait de cascarille		5	,,
Extrait de gentiane		5	"
Extrait d'absinthe		5	29
Extrait de myrrhe		5	99
Fleurs de camomille .		6	,,
Ecorces d'oranges amères		10	. 99
Sous-carbonate de potasse	,	15	"

Une cuillerée à café 1/4 d'heure avant le repas dans 1/2 verre d'eau.

Asthme (Traitement de l'accès)

Asseoir le malade, supprimer tout obstacle mécanique à la respiration, ouvrir les fenêtres, mais éviter les causes de refroidissement.

Fumigations avec feuilles sèches de datura, fumigations de papier nitré, inhalations de vapeur d'eau tiède pour les malades qui expectorent difficilement;

Inhaler dix à quinze gouttes de pyridine ou six à huit gouttes d'iodure d'éthyle sur un mouchoir.

Massage des muscles de la poitrine et du dos, bain de pieds et de mains très chaude.

Blessures.

Les petites blessures, si communes dans la vie quotidienne, se traitent :

ou comme les coupures si elles saignent; ou comme les brûlures si elles ne saignent pas; Voir les articulets, coupures, et brûlures.

Bourdonnements d'oreilles.

Fomentations chaudes de têtes de pavot, de camomille, sur la région de l'oreille.

Irrigations dans le conduit avec de l'eau chaude salée.

Si le mal résiste à ces deux moyens, posez, derrière l'oreille, soit une sangsue, soit un vésicatoire de la grandeur d'une pièce de deux francs.

Brûlures.

Désignons à nos lecteurs un traitement facile, peu coûteux, et véritablement à la portée de tout le monde.

"Il y a dix-huit ans, m'écrivait une infirmière, que je m'occupe à panser des plaies, des panaris, des blessures et des brûlures de tout genre. Un vieux médecin m'a signalé l'alun, appliqué en compresse, comme le meilleur mode de traitement. J'ai essayé de toutes les pommades, des formules les plus diverses, des onguents réputés: aucun ne m'a donné des succès comparables à ceux que j'ai obtenus avec l'alun.

L'alun s'emploie à la dose de 60 grammes par litre d'eau. En quelques minutes la solution calme les douleurs. Employée sitôt la brûlure, elle empêche même la formation des cloches.

Contrairement à certains, j'ai l'habitude de percer les cloches à l'aide d'une fine aiguille trempée dans l'alcool et passée dans la flamme d'une lampe.

Les compresses mouillées à l'alun rendent de très grands services dans les cas de plaies compliquées.

Le remède est facile, son maniement ne présente aucun danger, autant dire qu'il ne coûte rien, l'alun étant d'un bon marché dérisoire ».

L'alun est à conseiller, certainement. Dans les ménages rien n'est facile comme d'avoir dans un coin, une bouteille d'un litre contenant 60 grammes d'alun sec en poudre. Au moment de s'en servir, on remplit la bouteille d'eau et tout est dit.

Chute accidentelle.

Une personne tombe d'un escalier, d'une échelle, neuf fois sur dix on la relève atteinte d'une entorse, d'un coup, d'une blessure, d'une plaie quelconque, à moins que ce soit pire. Nous renvoyons le lecteur à ce que nous avons dit de ces accidents. Il y trouvera les indications utiles pour les cas bénins, les cas graves relevant exclusivement du médecin.

Nous recommandons, en tout état de cause, l'administration d'un tonique : grog, boisson chaude, café, etc., etc.

Chute des cheveux.

Une bonne hygiène peut retarder une calvitie commencante.

Le premier point comporte l'antiseptie du cuir chevelu, un savonnage tous les soirs afin d'enlever la sécrétion grasse dans laquelle pullule le microbe de la calvitie. Ce savonnage se fera avec une cuillerée à bouche environ de la mixture préparée en agitant une poignée de savon vert ordinaire (savon mou à lessive) ou de son équivalent de savon de Marseille dans un demi litre de bon alcool (80 à 90° degrés). Il sera suivi d'un lavage à l'eau tiède et d'un essuyage sérieux à l'aide d'un linge sec.

Le second point comporte une friction à faire le matin, à l'aide, non pas d'un corps gras comme on le fait trop souvent, mais d'un liniment excitant la pousse du cheveu, liniment éthéré ou alcoolique, à base de jaborandi, de résorcine ou de quinine.

Coliques.

Se mettre au lit bien chaudement.

Appliquer des compresses chaudes sur le ventre.

Boire une infusion chaude de camomille, renfermant, pour l'adulte, de 10 à 20 gouttes de laudanum.

Le lendemain prendre un laxatif léger, Eau de Rubinat par exemple.

Contre la constipation.

- 1º Il faut avoir quelque chose à évacuer. Trop de personnes s'imaginent à tort qu'on peut aller quotidiennement à la selle en mangeant comme un moineau, ou en consommant des aliments tels que viande, œufs, pain, qui ne laissent guère de résidus.
- 2° Choisir une heure fixe, le matin, toujours la même, au lever du lit, si l'on peut, ou après sa toilette.
- 3º Boire à jeun un verre d'eau froide, ou d'eau chaude, au choix.
- 4º Déjeuner d'abord, si on n'a pu aller avant. Un clou chasse l'autre.
 - 5° Se présenter quand même.
- 6° On pourrait au lever user de la purgation sans purge, qui est signalée plus loin.

CARNET DU BON SAMARITAIN.

Cor.

Coqueluche.

Voici la formule très simple d'une préparation qui nous a donné personnellement d'excellents résultats. La guérison s'effectue en l'espace de dix à quinze jours,

> 100 grammes Thym 700 grammes

Faites infuser et ajoutez:

Sirop de guimauve . .

50 grammes

A prendre par doses d'une cuillerée à thé ou à soupe, huit à douze fois par jour, suivant l'âge.

D'autres préfèreront ce traitement ci.

On verse le jus de deux ou trois citrons dans une tasse, on met dedans un œuf tout frais pondu, encore chaud si possible. On couvre la tasse et on laisse 24 heures. Au bout de ce temps l'œuf doit être dissout. On bat le mélange jaune et blanc tout ensemble, on passe dans un gros linge, deux fois si cela est nécessaire. Quand tout le mélange est passé, on y met du sucre râpé (ou du miel) pour sucrer comme un sirop, bien mêler le sucre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Verser dans une bouteille et donner à l'enfant, soir et matin, une petite cuillerée de ce mélange.

Ne pas donner plus que la petite cuillerée, pour ne pas irriter, à cause du citron.

De tous les traitements, il n'y en a qu'un seul qui vaille, c'est l'excision à l'aide d'instruments spéciaux ; le coupecors, la spatule et la gouge, que chacun peut se procurer d'ailleurs. Les corricides, célébrés à grand renfort de réclame

sont des pièges ou se laissent prendre les gogos ou les naïfs. Les formules médicamenteuses varient à l'infini. Je me contente d'en signaler une seule, la moins trompeuse à mon sens :

> Acide salicylique 1 gramme Collodion à l'acétone . . . 10 "

On applique cette préparation sur le cor, à l'aide d'un pinceau, pendant plusieurs jours de suite. Le cor, plus ou moins attaqué, se laisse ramolir et enlever avec la pellicule de médicament qui le recouvre.

Coup de soleil.

Dans les cas légers, lotions à l'eau tiède additionnée d'une petite quantité d'eau de Cologne, puis poudrer à l'amidon.

Dans les cas plus importants, et particulièrement dans ceux qui présentent comme l'aspect d'une brûlure récente, étendre sur la surface atteinte une couche de la crème suivante:

Lanoline anhydre			20	grammes
Vaseline blanche.			10	99
Fan distillée		•	30	99

Coups (et bosses).

Vous avez heurté du front un obstacle, votre main a été atteinte par une porte battante, enfant vous vous êtes battu avec un camarade, vous avez reçu un coup de pied au football ou à l'écurie, vous avez un bleu, un gnon, une bosse. Une compresse imbibée d'arnica, (à défaut d'arnica, de l'eau de Cologne, du genièvre, du rhum, du cognac sont aussi bons) un carré d'ouate, une bande un peu serrée, sont indiqués. Si vous avez, en recevant le coup, vu, comme on dit trente-six mille chandelles, demandez un verre de vin, une boisson chaude, une tasse de café. Les bonnes choses font oublier les mauvaises.

Coupures.

On s'est blessé en maniant un canif, un couteau, une pince: un peu de sang coule. Que faire? Laissez couler pendant quelques secondes; puis, si vous êtes proche d'une source d'eau, d'une pompe, d'un ruisseau, trempez hardiment dans l'eau froide: le froid modère l'hémorragie et l'eau débarrasse des impuretés. Si, au contraire, vous êtes à portée d'eau chaude, servez-vous d'eau chaude salée, c'est hémostatique, et l'eau chaude nettoie mieux que l'eau froide. Mettez un peu d'ouate et une bande.

Si la coupure est de quelque importance, et si l'hémorragie ne tarit pas, avant d'appliquer une bande, remplacez l'ouate par le Penghawar Djamby. C'est une sorte de coton brun provenant des tiges arborescentes de certaines fougères équatoriales. Ce nom difficile à prononcer dissimule un hémostatique de premier ordre. Une pincée de Penghawar appliquée sur une plaie saignante, une coupure, fait rapidement coaguler le sang, absorbe la partie liquide, et arrête en quelques secondes l'écoulement. La rapidité d'action est merveilleuse. Il doit s'en trouver dans l'infirmerie de chaque famille.

Grachement de sang.

En attendant l'arrivée du médecin qu'il faut mander d'urgence, le malade doit garder le lit d'une façon absolue, et, dans son lit, garder l'immobilité. Pour tout aliment, si l'hémorragie est sérieuse, ne lui permettez que les boisons glacées: lait, bouillon, tisanes, etc. Si l'hémoptysie est peu abondante vous pouvez autoriser une alimentation légère mais toujours froide.

La chambre doit être aérée et fraîche, mais le malade bien couvert. Glace ou eau très froide sur la poitrine, en ayant soin de la renouveler constamment de manière à ce que l'eau ne puisse s'échauffer. On fera maintenir la tête basse pour éviter les syncopes. Ces divers moyens suffisent généralement; souvent cependant, il y a quelques indications particulières. Il faut en général, calmer la toux. Un peu d'opium suffira pour cela. La potion suivante est très recommandable.

Sirop de codéine 20 grammes
Sirop de belladone . . . 20 —
Eau de fleurs d'oranger . . 50 —
Eau distillée 50 —

Si l'hémoptysie est plus sérieuse on aura recours aux ventouses placées très loin du foyer qui saigne, comme aux lombes ou aux cuisses.

Croûtes de lait.

Cette affection, qui déshonore le visage de l'enfant, est d'une guérison extrêmement facile et prompte. Voici un remède emprunté à la thérapeutique des simples et dont l'efficacité contre le mal est incontestable. On sait que le traitement intelligent comporte cette double indication: 1° faire tomber les croûtes; 2º empêcher qu'elles se reforment à nouveau. Faites bouillir des feuilles de noyer ; à l'aide des feuilles cuites, confectionnez des cataplasmes que vous appliquez sur la partie malade jusqu'à ce que les croûtes, ramollies par l'eau et la chaleur, se détachent ; lavez ensuite abondamment avec l'eau dans laquelle les feuilles ont bouilli. Pour compléter le traitement, administrez chaque jour à l'enfant, jusqu'à guérison, deux ou trois verres de lait dans lequel yous aurez fait bouillir quelques feuilles de ce même noyer. L'usage interne et externe des feuilles de noyer est spécifique de la croute de lait.

Démangeaisons.

Les moyens de soulager les démangeaisons ne manquent pas. Nous signalons les principaux, laissant au lecteur le soin de prendre l'un ou l'autre, suivant le cas ou suivant ses préférentes.

Les lotions à l'eau vinaigrée froide, l'application de poudre d'amidon, les frictions avec un citron coupé en quartiers de manière à en étaler le suc à la surface de la peau, un bain de son ou d'amidon sont à la portée de tout le monde, et d'une application facile. Dans certains cas les lotions chaudes réussissent où ont échoué les lotions froides. On a recommandé aussi le pansement ouaté de la région douloureuse. C'est un procédé à essayer à l'occasion.

Dans les démangeaisons persistantes, on aura recours avec profit :

1º Soit aux simples : cataplasmes de fleurs et de feuilles de bouillon blanc, aux frictions à l'aide de feuilles fraîches dechélidoine, à la décoction de feuilles de douce-amère, de jusquiame et de morelle (une poignée de chaque) ; 2º Soit à des médicaments plus compliqués dont voici une liste utile à consulter à l'occasion :

Mélange de Magendie à base d'eau distillée de laitue. Lotion de borax. Lotion alcaline. Lotion au chloroforme. Lotion au mentol. Pulvérisations d'éther. Eau chloroformée au sublimé (bon moyen). Pommade à la cocaïne.

Dents (soin des)

Le meilleur dentifrice est le suivant :

Carbonate de chaux Magnésie calcinée Poudre d'Iris de Florence Talc de Venise Essence de menthe

100 grammes de chaque

20 gouttes.

CARNET DU EON SAMARITAIN.

Diarrhée.

Contre la diarrhée, la décoction de Sydenham, cette vieille préparation, est toujours très utile. On en prescrit 200 grammes à prendre dans les vingt-quatre heures.

Rappelons-en la formule:

Phosphate tricalcique.			2 grammes
Mie de pain de froment			
Gomme pulvérisée		1.	4 »
Sucre blanc			12 »
Eau de fleurs d'oranger		•	2 »
Eau distillée			Q. S. pur.

A prendre dans les vingt-quatre heures par cuillerée à soupe ou par verre à madère.

Si, au bout de peu de jours, cette médication n'a pas réussi, il faut s'adresser aux opiacés, associés aux sels de bismuth, comme dans la formule :

Extrait thébaïque			0	gr. 10
Sous-nitrate de bismuth.			4	grammes
Eau de fleurs d'oranger.			25))
Sirop de ratanhia			30))
Eau de tilleul			100))

A prendre par cuillerée à soupe dans les vingt-quatre heures.

Si, dans les quatre jours, cette préparation n'a pas amené la cessation de la diarrhée, on doit la remplacer par la poudre de talc, à hauté dose, 100 à 200 grammes par jour, émulsionnée dans un peu d'eau ou de tisane, selon la méthode du professeur Debove.

Dans les cas rebelles à toutes ces médications, le bleu de méthylène donne des résultats remarquables.

Diarrhée verte des jeunes enfants.

- 1) Surveiller l'alimentation et modifier le régime alimentaire. Ni bière, ni pommes de terre. Pendant deux jours ne donnez que de l'eau de riz bouillie additionnée de miel. Le troisième jour changez de lait, et si vous le pouvez remplacez le lait de vache par du lait de chèvre.
- 2) Un enfant atteint de diarrhée doit boire abondamment de l'eau bouillie.
 - 3) La potion suivante sera prise aussitôt:

Acide lactique				2	grammes
Sirop de framboise.				30	**
Eau distillée			•	10	29

5 cuillerées à café pendant la journée.

Doigt blanc.

C'est au moment où la cause du panaris intervient qu'il faut agir. Une envie saigne, vous avez été piqué par une épine, il vous est entré une écharde, un éclat de bois dans le doigt. N'hésitez pas à extraire le corps étranger même au prix d'une légère souffrance; s'il y a une plaie, sucez énergiquement, avec la bouche, l'endroit suspect et provoquez de cette manière l'écoulement d'un peu de sang et puis, lavezvous soigneusement les mains. Moyennant ces précautions, vous pourrez affronter piqûres, épines, contusions; vous n'aurez pas le doigt blanc.

Si nonobstant ces précautions il y avait menace, vous essayerez de faire avorter le doigt blanc par l'un de ces moyens:

Badigeonnage au collodion;

Application d'une sangsue, de neige, d'eau glacée, de bicarbonate de soude;

Application d'onguent gris pendant quelques heures;

Tenir le doigt menacé dans un jaune d'œuf, etc. etc.

Le doigt blanc déclaré, recourez à ces palliatifs :

Les bains de son prolongés, avec ou sans pavot ; les cataplasmes composés de racine de sceau de Salomon — et faites chercher votre médecin.

Douleur (contre la).

Insistez particulièrement sur l'emploi des moyens externes, qui doit être primordial, les médicaments internes ne devant arriver qu'en second lieu.

C'est ainsi que dans les douleurs dues à une congestion violente des organes, il faut avoir recours aux saugsues; dans les douleurs spasmodiques, employer la chaleur sous toutes ses formes, ce qui souvent donne de très bons et rapides résultats. Dans les douleurs plus superficielles, celles des séreuses en particulier c'est au contraire le froid qui agit le mieux; la glace, l'éther, les compresses imbibées de chloroforme agissent, dans ce cas, bien et relativement vite.

La révulsion : sinapisme, pointes de feu, etc., peut être aussi d'un grand secours ; enfin dans bien des cas il ne faudra pas négliger la suggestion, car on obtient souvent de bons résultats par les applications de plaques métalliques, de collodion bleu, etc. etc.

Quant aux agents physiques proprement dit, on peut en attendre le plus grand bien. C'est ainsi que le massage bien fait calme souvent très vite des douleurs rebelles; ainsi que l'électricité ou la lumière bleue, ou enfin l'hydrothérapie chaude ou froide selon les cas.

Embarras gastrique.

Premier jour. Diète, rigoureuse. Rien, si possible.

Deuxième jour.

Matin: Un verre d'eau citronnée.

Midi: Un potage aux herbes avec une tartine de l'épaisseur d'une feuille de papier.

Soir: Une soupe au lait.

Troisième jour. Vous serez guéri; et si, contre toute vraisemblance vous ne l'étiez pas, recommencez le même régime que le deuxième jour.

Empoisonnement.

Lorsque vous aurez des craintes d'empoisonnement, après avoir mangé soit des champignons, soit de la viande, des moules, du poisson, etc., etc., plus ou moins avancés, prenez du charbon quelconque, en attendant le médecin.

Le charbon de bois est le meilleur contrepoison.

Le charbon étant un corps inerte vous n'avez rien à craindre de lui, s'il est pulvérisé très fin, comme de la poussière. Plus la pulvérisation est fine, plus l'action du charbon est efficace et prompte.

Il faut prendre du charbon de dix en dix minutes par cuillerée à bouche dans de l'eau pure ou aromatisée (le charbon n'a aucun goût en lui-même) jusqu'à ce que les douleurs s'arrêtent.

De la braise (bien époussetée et débarrassée de ces cendres), finement écrasée avec une bouteille, est du charbon très suffisant.

On trouve chez tous les pharmaciens du charbon en poudre préparée, soit de Belloc, soit granulée, avec ou sans parfum. Il est bon d'en avoir un flacon d'avance, il se conserve bien, même entamé.

S'il s'agit de substances toxiques autres que celles énumérées plus haut, un vomitif est immédiatement indiqué. En ce cas préférez le tartre stibié : 15 centigrammes dans trois cuillerées à bouche d'eau, à prendre en trois fois de 10 en 10 minutes ; ou bien la farine de moutarde : une cuillerée à bouche dans un verre d'eau tiède ; ou encore la poudre d'ipéca : 2 grammes agités dans un verre d'eau froide ou tiède.

Engelures.

Pour ne pas en avoir.

Le plus sûr est d'agir chez les sujets prédisposés avan; l'apparition des premiers froids.

Voici un moyen: baigner chaque jour, les pieds et les mains menacés, pendant un quart d'heure, dans un bain chaud et préférablement une infusion de feuilles de noyer. Après le bain on frictionne légèrement les endroits sensibles avec une flanelle aspergée d'alcool camphré, on sèche attentivement et on saupoudre d'amidon ou de talc.

Les personnes sujettes aux engelures s'abstiendront soigneusement de se chauffer les mains à une source de chaleur, et aussi de se laver avec de l'eau froide.

Elles éviteront de les mouiller inutilement et prendront la précaution de s'essuyer avec un essuie-main très sec.

Je recommande, à titre de précaution, les onctions avec un corps gras tel que :

Lanoline 30 grammes

Huile d'amande douce 10 "

Essence de rose 5 gouttes

Une onction matin et soir.

Quant on en a:

Si nonobstant toutes les précautions, les engelures apparaissent tout de même, on usera d'un des traitements connus, à base d'astringents, tanin, alun, noyer, etc. etc.

Le Baume des Ecoliers que nous avons proposé, il y a quelques années, et qui est constitué uniquement de produits naturels provenant de plantes, est un remède précieux contre les engelures qu'il guérit en quelques jours. Il ne contient aucune substance nuisible ou dangereuse. Pour s'en servir il suffit d'en étendre chaque soir un peu, à l'aide d'un pinceau neuf ou d'un bâtonnet muni à l'extrémité d'un rien d'ouate (le pinceau hygiénique et économique par excellence) sur la partie malade bien propre, et de laisser sècher 2 ou 3 minutes. L'enfant qui, d'aventure, porterait à la bouche le doigt enduit de cette préparation, ne courrait aucun risque. La guérison est aussi sûre que prompte.

Entorse.

Encore appelée foulure, déboitement etc., provient d'une chute, d'un faux pas, d'un mouvement anormal ou excessif.

Quelle que soit la vivacité de la douleur, l'enflure, la teinte de la partie atteinte (échymose par suite de la rupture de petits vaisseau sanguins), faites vous masser aussitôt pendant un quart d'heure au moins, appliquez ensuite sur l'articulation douloureuse une feuille d'ouate et serrez à l'aide d'une longue bande de toile ou de coton.

Epilepsie.

Quand le hasard vous met en face d'un épileptique, en proie à une attaque de sa maladie, placez-le immédiatement sur le côté gauche et maintenez-le dans cette position. C'est un moyen héroïque d'arrêter les accès d'épilepsie et même d'en diminuer la fréquence et l'intensité.

Eternuement.

Aspirer fortement du tabac, du poivre, de l'eau salée, de l'eau de Cologne, ou ce qui est infiniment préférable : frottezvous ou faites-vous frotter et préférablement masser la racine du nez. Ce léger massage de la région frontale doit-être pratiqué avec les doigts, en prenant soin de toujours ramener les doigts de la tempe à la ligne du front et toujours dans le même sens ; ce petit mouvement sera pratiqué plusieurs fois de suite jusqu'à ce que le sujet se déclare soulagé. Il vaut mieux que ce soit une personne étrangère qui le fasse.

Flatulence (vents).

Les médicaments recommandables contre la flatulence sont:

Les absorbants. Le plus usité est la poudre de charbon; ensuite le carbonate de chaux à la dose journalière de 1 à 10 grammes.

Les carminatifs qui ont pour effet de débarrasser l'intestin des gaz qu'il contient. Les espèces carminatives officielles, c'est-à-dire du Codex, sont les suivantes.

Fruit d'anis vert

» de carvi

" de coriandre

de fenouil

Mêlez.

à parties égales

On fait infuser 10 grammes de ce mélange pour un litre de tisane.

Les laxatifs. — La flatulence est souvent liée à la constipation.

En résumé, la flatulence peut être combattue efficacement:

- 1º Par le charbon et la craie;
- 2º Par l'emploi judicieux des carminatifs d'origine végétale;
 - 3º Par les laxatifs.

Se garder des haricots, choux, pruneaux, etc.

Fortifiant et tonique.

Mettre une cuillerée de grains de blé, d'orge, d'avoine, de seigle, de riz dans un quart de litre d'eau, faire bouillir jusqu'à réduction d'un litre, à feu doux, et passer. Cette décoction se prend en boisson, à l'heure des repas ou même entre les repas. On peut, suivant les cas et les âges, l'additionner de lait ou de vin, la sucrer. Il convient de la boire le jour-même, en été surtout, car elle ne se conserve guère plus d'un jour. Toutes les céréales sont utilisables, ensemble ou isolément.

J'appelle l'attention des lecteurs sur cette formule d'un fortifiant supérieur à toutes les huiles de foie de morue, à tous les lacto-phosphates, émulsion Scott, sirops iodés ou tanniques quelconques, fortifiant qui n'a qu'un défaut, si c'en est un, c'est qu'il est très facile à préparer et qu'il ne coûte pas assez cher.

Furoncle.

Dégraissez au préalable la région enflammée par un savonnage suivi d'un nettoyage à l'éther.

Badigeonnez ensuite avec de la teinture d'iode ou avec :

Cela ne guérira pas toujours vos furoncles, mais cela vous empêchera de les voir pulluler à la même place.

En outre mettez-vous à un régime doux, lait, légumes et fruits.

Glandes (chez les enfants).

Cette affection, si commune en notre pays, se résoud par une bonne hygiène et la médication à base de noyer. Le noyer est aux glandes ce que le quinquina est à la flèvre.

Les enfants porteurs de glandes doivent être écartés des villes et envoyés à la mer si possible. L'air marin est la moitié de la cure.

Le noyer est l'autre moitié. Faites infuser une poignée de feuilles de noyer fraîches dans un litre d'eau. Donnez cette infusion à l'enfant comme boisson, soit additionnée de lait, soit sucrée au sucre ou au miel. En hiver, on se sert soit de feuilles sèches (dose double) soit d'extrait sec de feuilles (une cuillerée à café 2 fois par jour).

Grippe ou Influenza.

Si vous êtes grippé, soignez-vous minutieusement. Fermez votre porte, et couchez-vous. Mettez-vous sans retard à la diète. Cela fait, prenez un laxatif léger. Buvez du lait, du bouillon et surtout des tisanes, des flots de tisanes. Vous n'en boirez jamais de trop. La tisane bue en grande quantité, non par tasses, mais par pots entiers, lave le corps de fond en comble, baigne comme dans un bain intérieur, tous nos organes, et lessive tout notre organisme. Je conseille celles de tilleul, de bourrache.

En résumé : repos au lit, diéte, tisane.

Haleine (mauvaise).

Trois conseils à suivre :

1°. — Purger au moins une fois par mois;

2°. — Se laver les dents matin et soir avec cette poudre :

Foudre de quinquina, Tanin Charbon végétal à parties égales.

3°. — Boire chaque jour deux tasses de thé de sauge.

Hémorrhoïdes.

Le traitement varie selon les cas et l'importance du mal. Des simples ont été beaucoup conseillés.

Une mention spéciale est due au bouillon blanc. Il est certain que la décoction de ses feuilles en lavement, en lotion, en fomentations, en cataplasmes (avec du lait) peut rendre les plus grands services quand les hémorrhoïdes sont douloureuses, irritantes ou enflammées.

Les médicaments de choix, contre les hémorrhoïdes appartiennent au règne végétal. Ce sont l'ergotine, l'hamamelis, la belladone.

L'ergotine s'emploie contre les pertes de sang, qui accompagnent si souvent les hémorrhoïdes. La belladone est utile, sous forme d'onguent (onguent belladoné, baume tranquille) pour combattre les douleurs et malaises fréquents dans ce genre d'affection. Enfin l'hamamelis est le médicament par excellence contre les progrès des hémorrhoïdes.

L'onguent mercurial est prescrit avec succès pendant la crise.

Hoquet.

Il existe une foule de petits moyens pour combattre le hoquet. Signalons les principaux et les plus faciles :

Mettre une pincée de sel ou un morceau de sucre vinaigré sur la langue, ou prendre un morceau de sucre, le tremper dans du vinaigre, le mâcher rapidement et l'avaler.

Respirer longuement et profondément;

Suspendre aussi longtemps que possible la respiration;

Tenir la langue hors de la bouche de toute sa force;

Comprimer les poignets;

Comprimer énergiquement le petit doigt de la main droite à l'aide des doigts de la main gauche;

On a vanté encore l'huile essentielle d'aneth ou de fenouil, à la dose de trois gouttes, dans un verre d'eau sucrée. La menthe, la valériane ont été également recommandées.

Le moyen qui me réussit toujours c'est la suspension aussi longue que possible de la respiration.

Insomnie.

Insomnie simple, absence de sommeil, due à des causes banales, difficiles à préciser :

Prendre le soir, avant le dîner, un bain de tilleul (500 gr.), d'une durée de trois quarts d'heure, à 36°. Repas léger, sans vin, ni bière, ni café. Se coucher trois heures après ce repas et prendre alors, dans une tasse d'infusion de tilleul chaude, une cuillerée à soupe de :

Bromure de potassium			5	grammes
Eau de laurier-cerise .			10	"
Hydrate de chloral .			10	99
Sirop de lactucarium.			20	29
Eau de laitue			120	>>
ou un cachet de :				
Bicarbonate de soude. Sulfonal				0 gr. 25 0 " 75

ou bien encore, et ceci a notre préférence, une poudre de Véronal Sodique de 0 gr. 50.

A ceux qui ne parviennent pas à s'endormir je prescris le sulfonal ou le véronal avant le repos du soir; à ceux, au contraire, qui s'endorment aisément, mais s'éveillent au cours de la nuit, sans pouvoir retrouver le sommeil perdu, je conseille l'usage des soporifiques après le repas, à l'heure du coucher. Cette distinction me parait essentielle.

CARNET DU BON SAMARITAIN.

47

Ivresse.

Le remède considéré comme spécifique de l'ivresse est l'ammoniaque. On en donnera 8 à 10 gouttes dans un verre d'eau, ou bien on formulera la préparation bien connue.

Ammoniaque liquide.	,	4.		12	gouttes.
Eau de menthe				20	grammes
Eau distillée				150	>>

que l'on fera prendre en deux fois à quelques minutes d'intervalle.

On recommande encore la potion suivante:

Acétate d'ammoniaque.			15	grammes
Sel marin				
Infusion forte de café .				
Sirop simple ou eau sucrée	e .		30	99

En deux fois, à un quart d'heure d'intervalle.

Il suffit d'avoir chez soi une petite réserve d'acétate d'ammoniaque pour préparer, à l'occasion, cette potion souveraine contre l'ivresse.

Lait.

Pour augmenter la secrétion lactée :

Le médecin est souvent désarmé quand le peu d'abondance de cette sécrétion met obstacle à l'allaitement maternel. Or, d'après l'expérience de M. le docteur G. B. Burzagli, les semences d'anis, employées sous forme d'infusion en boisson et en cataplasmes, sont susceptibles de rendre, en pareille occurence, d'excellents services; les propriétés galactagogues de l'anis sont d'ailleurs connues depuis la plus haute antiquité.

M. Burzagli prescrit une infusion contenant 25 ou 30 grammes de semences d'anis par litre d'eau, à prendre à la dose quotidienne de 12 à 20 cuillerées, en même temps qu'on s'en sert pour pratiquer chaque jour 5 ou 6 fomentations sur les seins.

Je prescris dans le même cas des comprimés d'anis.

Pour tarir la secrétion lactée :

- 1º Cesser l'allaitement.
- 2º Administrer un purgatif salin de préférence.
- 3º Compression des seins en les ramenant vers la ligne médiane.
- 4º Si la tension des seins est douloureuse, exprimer un peu de lait et faire prendre un gramme d'antipyrine.
 - 5° Restreindre la quantité des boissons.
- 6° Enduire les seins avec une pommade quelconque pour assouplir.

Lèvres (gerçures et fissures des).

Lorsqu'il n'existe encore que des gerçures ou des menaces de fissures, on emploiera soit le cold-cream fraîchement préparé, soit le cérat frais ou pommade rosat. (Les pommades qui ont quelques semaines, et surtout celles qui sont de l'année précédente, ne valent absolument rien).

Formule du cold-cream.

Huile d'amendes douces	5.		•	120 grammes
Cire blanche				
Blanc de baleine				22 D
Eau distillée				
Essence de bergamote				5 gouttes
Essence de rose				5 "

Formule du cérat frais.

Huiles d'amar	ide	s do	ouc	es			100 grammes
Cire blanche							50 "
Carmin							50 centigr.
Huile volatile						۰	10 gouttes.

Au cas où de réelles fissures seraient déjà installées, il serait indispensable d'avoir recours à cette préparation qu'on trouve toute faite dans les bonnes pharmacies et qu'on nomme le Baume du Commandeur. (racine d'angelique, hypericum, myrrhe, oliban, tolu, benjoin etc). Les lèvres étant bien lavées, à l'aide d'un linge fin passé dans l'eau tiède, on prend, au bout d'un pinceau très doux, un peu de ce baume qu'on dépose dans la fissure.

Mal dans le dos.

Parmi les moyens très efficaces contre le lumbago, signalons les compresses de térébenthine vulgaire, les applications d'eau chaude, les pommades, dont voici une bonne formule :

Chloroforme	. 9		10 g	rammes	5
		•	40	-	
Extrait de belladone			1		*
Extrait de jusquiam	e.		1	-	
Extrait Thébaïque			1	_	

enfin et surtout les pointes de feu.

L'application de pointes de feu est de tous les moyens, le meilleur.

Maux de dents.

Les maux de dents proviennent habituellement de la carie dentaire. L'influence du chaud, du froid, l'introduction d'une particule alimentaire quelconque dans la cavité provoquent une douleur plus ou moins vive qui peut atteindre, dans certains cas, un degré extrême d'acuité. Quand la dent est très endommagée ou qu'elle ne peut plus rendre aucun service, le meilleur parti est d'ordinaire l'extraction. Si on tient à sa dent, et surtout si elle tient à vous, on essayera contre la douleur un des moyens suivants:

Odontalgique de Magitot:

Acide phénique cristallisé . 10 grammes. Chloroforme 10 grammes.

On imbibe une boulette de coton qu'on introduit dans le trou de la dent.

La mixture de Lemazurier :

Eau distillée de laurier cerise . 60 grammes.

Acétate de morphine . 5 centigrammes

Un conseil encore à ceux qui souffrent des dents : pas de café!

Maux de gorge.

Faire gargariser le malade en lui recommandant de le faire doucement, lentement et longuement, soit avec de la décoction d'orge ou de guimauve édulcorée avec du miel, soit avec une solution salicylée:

Salicylate de soude 4 gr. Sirop diacode 30 — Décoction de guimauve q. s. p^r . 210 —

Dès que l'inflammation sera moins intense, on pourra recourir à la préparation astringente ci-dessous :

Borate de soude .			3	gı
Teinture de benjoin				
Sirop de mûres .				_
Fau			200	-

A partir de ce moment, le malade trouvera un soulagement appréciable dans les collutoires. Le plus pratique et le plus efficace est la collutoire boraté. Il laisse après lui une sensation très nette d'adoucissement:

Borate de s	oude				3 gr.
Glycérine					30 gr.

Dès que la poussée aiguë du mal de gorge sera terminée, on poursuivra le traitement pour obtenir l'assainissement de la région par des topiques plus énergiques. A ce titre, le collutoire ci-dessous est à recommander:

Borate de soude					3	gr
Résorcine					2	
Glycérine		•			15	CORNEL
Eau de menthe.			10		5	-

Menstruation irrégulière.

Rien n'est vulgaire comme ces irrégularités, que les médecins désignent sous le nom de de dysménorrhée, et que les femmes connaissent sous l'appellation de règles difficiles, douloureuses, les unes trop peu abondantes, les autres trop abondantes et accompagnées parfois de véritables hémorragies. Les troubles sont aussi variés que fréquents, et, dans nombre de cas, ils empoisonnent, peut-on dire, l'existence de celles qui en sont atteintes.

Un grand nombre de ces troubles de la sphère génitale relèvent uniquement d'une bonne hygiène générale et locale, associée à une thérapeutique interne dont trois médicaments en particulier forment la base. Nous voulons parler de l'Hydrastis canadensis, du Viburnum prunifolium et du Piscidia piscipula.

Ces médicaments d'origine végétale sont recommandables dans les troubles de la menstruation. Le viburnum agit comme régulateur de la fonction utérine ; l'hydrastis comme spécifique des petites irritations qui accompagnent l'irrégularité utérine, le piscidia comme sédatif et calmant.

Il est à peine besoin de faire observer que le médecin doit être prévenu à temps.

Migraine.

Avant la migraine.

Il semble bien que la première chose à faire quand la migraine s'annonce, c'est de veiller à l'alimentation. Une demi diète s'impose. Viande le midi seulement. Eau pure comme boisson. Laitages, légumes verts, fruits, sont à conseiller. Le petit lait ou lait battu, pris le matin est recommandable.

En même temps on prescrira les laxatifs et les alcalins. Pendant la migraine.

L'accès ou la crise de migraine comporte deux points :

- 1. Le repos stomacal absolu. Pas de nourriture.
- 2. Les analgésiques. Le meilleur de ceux-ci est certainement le pyramidon en cachet de 0,50 centigrammes.

Le migraineux pourra boire quelques infusions ou thé de camomille, de feuilles d'oranger, et surtout de préparations à base de romarin.

Après la migraine.

Chaque mois les migraineux prendront pendant 4 ou 5 jours, le matin à jeun, un verre à bordeaux d'Eau de Rubinat ou une cuillerée à café de sel de Carlsbad dans un demiverre d'eau chaude.

Le bicarbonate de soude, à dose d'une cuillerée à café, continué pendant 10 jours consécutifs a les meilleurs effets.

Beaucoup de migraineux ont guéri définitivement par l'usage des pilules à base d'aloès, une tous les soirs pendant 4 à 5 semaines. L'action de l'aloès sur l'accès de la migraine est tout à fait remarquable.

Oreille (mal d')

Deux parties et demie de chloral camphré, 10 parties d'huile d'amandes douces, 16 parties et demie de glycérine pure. Mélangez intimement, conservez dans une bouteille bien bouchée. Trempez dans le liniment un petit tampon d'ouate, introduisez aussi loin que possible dans l'oreille malade. Deux applications par jour ; frictions derrière l'oreille à l'aide de la même mixture. Le soulagement est immédiat.

Oreillons.

Les oreillons ou inflammation des glandes productrices de la salive, se traitent par :

- 1° Le repos au lit avec application locale d'ouate ou de cataplasmes de feuilles de noyer.
- 2º La diète lactée, ou végétarienne (lait, fruits, légumes).
- 3° Le lavage fréquent et rigoureux de la bouche (20 fois par jour) à l'aide de la solution suivante :

Oreille obstruée.

Il arrive que l'oreille s'obstrue par une matière jaunâtre et assez consistante, dénommée cérumen. Voici ce qu'il convient de faire pour se débarasser de ces produits.

Instiller dans le conduit de l'oreille quinze gouttes d'eau oxygénée tiède, laisser agir une demi-heure au moins, ou bien prescrire, trois fois par jour, un bain d'oreille de dix minutes de durée avec la solution :

Carbonate	de	so	ude	,				0	gr. 50
Glycerine								10	gr.
Eau .					300			10	gr.

Dans l'intervalle des bains, l'entrée du conduit sera fermée avec un tampon d'ouate non hydrophile. Au bout de quarante-huit heures, injecter dans le conduit auditif de l'eau tiéde qui entraînera le bouchon.

Pertes blanches.

Le traitement local consiste essentiellement en injections vaginales, prises matin et soir, lentement, avec le bock ou irrigateur, sous faible pression et chaudes (45°), de solution de permanganate de potasse ou de sublimé à 1/2000°. On peut également recourir à l'alun, au tanin et à l'acide borique ou encore à la décoction de feuilles de noyer. L'important c'est que ces injections soient faites très régulièrement, pendant longtemps, et non pas seulement pendant quelques jours; s'il y a douleurs, on utilisera les ovules belladonés. Dans les cas chroniques, chez les toutes petites filles, on se contentera de lavages avec la décoction de feuilles de noyer ou la solution de sulfate de zinc et d'alun à 5 p. 1000. Il importe de faire deux observations générales. D'abord, ces affections ne se traitent pas de la même manière dans tous les cas, chez toutes les personnes. Ensuite observer ceci: lorsqu'un écoulement est en voie d'amélioration, certains médicaments sont capables de produire une recrudescence; ce sont les injections acides et particulièrement le sublimé. Au contraire, on obtient d'excellents résultats avec les solutions alcalines : bicarbonate, borate de soude et acide picrique qui n'est pas acide. Dans les formes aiguës, on a obtenu des résultats remarquables et très rapides avec les injections émollientes de guimauve ou de pavot légèrement alcalinisées.

CARNET DU BON SAMARITAIN.

Pieds froids.

On n'a chance de conserver les pieds chauds, que s'ils sont propres, secs et actifs. En d'autres mots, il y a trois ennemis du pied chaud :

1. La malpropreté d'abord. Elle engendre infailliblement le froid aux pieds. Si vous voulez avoir les pieds chauds tenez les propres, lavez-les fréquemment.

2. L'humidité.

Cette humidité tient au bas et à la chaussette et surtout à la chaussure.

A défaut de la chaussure imperméable il convient de ne jamais porter deux jours de suite les mêmes bottines ou les mêmes souliers, afin de permettre à l'humidité de s'évaporer ou de se sécher. La même précaution est à conseiller en matière de chaussettes et de bas. Ayez toujours deux paires en train, et séchez les à tour de rôle. Cette alternance est favorable à la santé.

3. L'inactivité est une troisième cause de refroidissement.

De là le conseil : de battre la semelle, d'aller et venir, de faire une promenade pour se réchauffer, et le conseil est bon.

Piqures d'insectes.

Innombrables sont les recettes contre les piqures d'insec-

En voici une très ancienne:

Une simple application avec légère friction de bleu de linge. La douleur la plus vive cesse immédiatement.

Et puis une très moderne:

Une goutte d'ammoniaque, de Formol ou d'eau de Cologne ou enfin ceci:

Formol (solution à 40 00). 15 grammes

Xylol 5 —

Acétone 4 —

Beaume du Canada 1 —

Essence ad libitum pour parfumer Q. s.

Pour appliquer la mixture, agiter vivement et toucher la piqure avec le bouchon ou un petit tampon; laisser sécher.

Plaies anciennes.

Voici un onguent excellent contre les plaies anciennes, et particulièrement utile chez les personnes qui contractent des plaies en suite d'un long séjour au lit (décubitus).

Prenez une petite casserole en terre — toute neuve. — Versez-y 8 cuillères à soupe de bonne huile d'olives. Chauffez cette huile et quand elle commence à bouillir ajoutez-y 10 grammes de cire blanche.

Quand la cire est fondue, on y ajoute encore une cuillère à soupe d'oxyde de zinc.

Laissez bouillir le tout pendant quelque minutes, ôtez du feu et continuez à tourner jusqu'à ce que la pommade soit refroidie.

Cet onguent est parfait. Il a toute notre approbation.

Plaies récentes.

Les plaies accidentelles revêtent toujours un certain caractère de gravité En attendant le médecin, qu'il importe de faire mander de suite, on peut se servir des deux méthodes ci-jointes.

Méthode à la teinture d'iode.

La stérilisation d'une plaie accidentelle par les moyens classiques étant trop longue et trop compliquée, il faut recourir à l'application de la teinture d'iode. Sans rasage, ni savonnage ni aucune autre manœuvre, on fait un simple badigeonnage à la teinture d'iode et on met quelques gouttes dans le fond de la plaie. La douleur s'atténue rapidement. La stérilisation de la plaie est certaine et la cicatrisation se fait aussi vite que dans les plaies opératoires; les complications septiques sont évitées. La plaie iodée est ensuite recouverte avec de la gaze et du coton hydrophile bien stérilisés.

Pansement huilé. Méthode Gruby.

On n'a pas toujours de l'iode sous la main. On peut se servir d'huile à salade. On en verse sur de l'ouate et on applique sur la plaie, après quoi on entoure d'un linge ou de bandes. Ce cataplasme d'huile ouatée, au lieu de faire l'antiseptie nocive avec des antiseptiques qui tuent aussi bien les bons microorganismes que les mauvais microbes fait de l'asepsie primaire naturelle et logique. Le pansement isole la plaie des influences extérieures; l'huile la met dans un milieu calme et doux, ou les agents reconstitutifs des chairs sont tout-à-fait à leur aise; les microbes sont comme paralysés mécaniquement, et on obtient des guérisons sans les inflammations, les purulences, les douleurs et les nécroses qu'on obtient avec les antiseptiques chimiques.

Points douloureux.

Les points douloureux de la poitrine, la pleurésie, (points pleurétiques) seront, sinon guéris, du moins soulagés par un des moyens suivants :

Application d'une rondelle de flanelle imbibée de térébenthine ou d'alcool camphré.

Cataplasme de farine de lin chaud, avec ou sans laudanum.

Sachet de cendres ou de sable chaud.

Cataplasme chaud.

Sinapisme volant.

Vesicatoire de la grandeur d'une pièce de cinquane cen-

Parmi les cataplasmes, on a particulièrement signalé ceux confectionnés à l'aide de l'avoine en grains, d'orties fraîches, de chou rouge, de verveine.

Un moyen efficace et prompt de guérison consiste dans l'application, à l'endroit douloureux, d'une demi-douzaine de pointes de feu ou encore d'une ventouse que le médecin pratiquera lui-même. Ceci réussit où les autres remèdes ont échoué.

Les points névralgiques sont justiciables du même traitement que les points pleurétiques. Je recommande les applications de térébenthine, de sable chaud, les frictions à l'aide d'un liquide contenant de l'alcool et particulièrement l'Eau de Cologne, et enfin le massage de la partie malade.

Quant aux points douloureux situés dans le ventre, l'intestin, l'estomac, la vessie, comme ils sont très différents les uns des autres, je ne saurais établir de traitement général.

Points noirs.

Appelés aussi : comédons, tannes, acné ponctué.

Voici un traitement très utilisé. On extrait d'abord les comédons par la pression. (L'ancienne clef de montre était jadis l'instrument favori) ; on fait ensuite un lavage avec une solution chaude alcaline au bicarbonade de soude et un autre avec un peu d'éther. Quand toute la matière grasse est dissoute par ce double lavage, on fait une lotion alcoolique (eau de Cologne) ou astringente (tanin).

Le traitement comporte donc quatre points:

Extraction des comédons.

Lotion alcaline au bicarbonade de soude.

Lotion à l'éther.

Lotion alcoolique ou astringente.

Poux (des enfants)

Tenir les cheveux très courts.

Laver chaque jour la tête de l'enfant, d'abord à l'aide d'un savonnage au savon vert de cuisine, ensuite avec une forte infusion de tanaisie (100 grammes par litre d'eau),

Oindre les cheveux lavés et séchés avec une pommade à base d'huile d'aspic :

Vaseline . . . 50 grammes. Huile d'aspic . . . 50 grammes.

Purgation sans purge.

Il s'agit simplement de la purgation par application du froid sur l'abdomen.

En se levant le matin, si, pendant qu'on se trouve encore au lit en subissant sa chaleur, on découvre brusquement l'abdomen (ou ventre) en enlevant précipitamment la couverture, on sent quelque temps après un besoin d'aller à la selle. Cet effet est plus certain chez les sujets qui transpirent le matin et qui, étant en sueurs, découvrent brusquement leur abdomen.

Si la température de la chambre est trop élevée on prépare une compresse mouillée dans l'eau fraîche et en le découvrant on frictionne rapidement l'abdomen avec cette compresse mouillée.

L'effet est le même, se traduisant par un besoin d'aller à la garde-robe au bout de quelque temps.

L'application de l'air froid ou de l'eau fraîche n'est guère coûteuse et bien moins désagréable que celle de pas mal de drogues usitées.

C'est un moyen à essayer.

CARNET DU BON SAMARITAIN.

Rougeole.

Grands soins de propreté : lavages fréquents des yeux, bouche, nez.

Garder l'enfant dans une chambre bien aérée. L'isoler.

Lui donner du lait, des tisanes chaudes (aux fleurs pectorales), des limonades, des grogs légers.

Rhume (pour faire rater).

On peut faire rater un rhume, et c'est même chose plus aisée que de le guérir quand on l'a manqué.

Je conseille, en cas de coryza, de faire usage de granules à $2/10^{\rm e}$ de milligramme de sulfate neutre d'atropine à prendre de demi-heure en demi-heure jusqu'à effet, sans dépasser 10 granules, ce qui fait en tout deux milligrammes de sulfate d'atropine. D'ordinaire 2 ou 3 granules suffisent pour arrêter l'invasion complète du coryza ou sécher suffisamment les muqueuses pour n'être pas incommodé, dans certains cas, par les désagréments inhérents au rhume de cerveau banal : éternuement, hypersécrétion nasale nécessitant l'usage fréquent du mouchoir, etc.

En résumé, voici la prescription:

Sulfate neutre d'a	atı	opi	ne	4	milligr.
Sucre de lait .				0,60	
Gomme arabique		•		0.20	
Miel				Q.S.	

à diviser en 20 granules.

Chaque granule contient deux dixièmes de milligramme (0.0002) de sulfate d'atropine.

Un granule toutes les demi-heures (en nature ou dans une cuillerée à café d'eau) jusqu'à effet, sans dépasser 10 granules.

Si le coryza persiste, reprendre le traitement trois ou quatre jours après.

Il est indispensable de faire remarquer que le sultate d'atropine est un médicament qu'il faut manier avec prudence et que le traitement n'est pas applicable aux enfants,

Saignements de nez.

La compression faite à l'aide du doigt suffit souvent pour arrêter des hémorragies peu graves.

L'eau très froide injectée ou renifiée dans le nez peut arrêter les saignements de moyenne intensité. C'est un excellent moyen qui rend de grands services.

Les injections intranasales d'eau bouillie à 58° et sous faible pression, constituent le procédé de choix dans les cas rebelles.

On commence par faire un grand lavage du nez pour le débarrasser des caillots et mucosités qui l'obstruent. Puis on injecte le liquide chauffé à 45°. On peut se servir d'un irrigateur muni à son extrémité d'un tube en caoutchouc.

La durée de la première injection sera d'environ cinq minutes, moment où le liquide ressort absolument clair par le nez et par la bouche. Au bout d'un quart d'heure on donne une nouvelle injection. Si après un nouveau quart d'heure d'attente l'hémorragie n'a pas reparue on peut considérer le malade comme guéri.

Sang vicié.

Cette vieille expression toujours populaire représente un certain état de l'organisme qui requiert les dépuratifs.

Souvent on fait de la dépuration instinctive, sans le savoir. Voici comment.

En mangeant en plus grande abondance, au printemps, des légumes jeunes et frais, tels que salade de cresson ou de pissenlit, ou bien encore des soupes rafraîchissantes à base d'oseille nouvelle. Si on éprouve la nécessité d'agir plus vivement, parce qu'on a la tête lourde, qu'on est mal en train, on s'adressera à des dépuratifs précis. On n'a que l'embarras du choix, entre la tisane de houblon (15 à 60 grammes par litre d'eau), la décoction de douce amère (20 grammes par litre), l'infusion de scabieuse (10 gr. par litre). La cardamine de nos prés, avec ses jolies fleurs d'un blanc rose, pourrait être utilisée avec profit.

Enfin, dans les cas plus sérieux, et pour dépurer énergiquement, on s'adressera avec succès à la tisane et aux prépations diverses de salsepareille.

Sciatique.

Appliquez sur tout le trajet du nerf et principalement aux points douloureux des ventouses ou des pointes de feu.

Soif (contre la)

Il est un remède contre la soif qu'il nous parait bon et utile de signaler, car il jouit, aux Indes, dans l'armée anglaise, d'une réputation parfaitement justifiée,

Ce moyen consiste dans l'emploi de badigeonnages glycérinés sur la langue, répétés plusieurs fois par jour.

Le fait a été bien et dûment constaté. C'est là le point essentiel. Quelle que soit, d'ailleurs, la nature de la maladie qui provoque un symptôme aussi angoissant que celui de la soif, le procédé en usage aux Indes Anglaises est d'une innocuité parfaite et ne peut qu'apporter un prompt et notable soulagement aux malheureuses victimes de la soif.

Malheureusement ou heureusement, il y a toujours eu, et il y aura toujours des assoiffés qui préféreront, aux badigeonnages à la glycérine, des badigeonnages plus agréables, au vin vieux, ou jeune.

Sueurs des pieds.

Les sueurs surabondantes des pieds constituent une infirmité. Aux bains, il faut préférer les simples lavages suivis d'un essuyage rapide. Ces lavages se feront de préférence avec de l'eau de feuilles de noyer, ou encore des solutions de tanin (4 grammes pour un litre d'eau), d'alun (40 grammes par litre). Les pieds seront bien séchés après ce lavage et saupoudrés ensuite, surtout entre les orteils, à l'aide de poudres astringentes. Entre les orteils, on posera de légers tampons d'ouate imbibés des mêmes poudres. Enfin, dans les cas rebelles et aux lavages et aux poudres, on essayera avec succès les médications plus énergiques au permanganate de potasse, au formol, à l'acide chromique, au naphtol.

Sueurs surabondantes du corps.

Frictionner deux fois par jour le corps, ou du moins les zones qui transpirent le plus, à l'aide d'une cuillerée de ce liniment :

Alcoolat de genièvre Essence de girofle Huile de muscade 180 grammes

aa 10 grammes.

Faites prendre, chaque soir, ou une infusion de sauge fraîche — ou quarante gouttes de teinture de sauge.

Syncope.

Dans les soins à donner, il faut, d'abord, empêcher les assistants de se porter soi-disant au secours des malades, qu'ils empêchent le plus souvent de respirer.

Il faut donc, toutes les fois que cela est possible, isoler le malade, le coucher la tête hasse, et le déshabiller, en partie tout au moins, pour supprimer toute contriction du col, corset, ceintures etc. etc.

On mettra le malade à l'air froid, tout en se méfiant des bronchites possibles, on fustigera légèrement le visage avec un linge humide, on fera respirer des odeurs fortes (vinaigre, sels anglais, mais pas de sels ammoniacaux qui, très caustiques, sont toujours dangereux), enfin on pratiquera des frictions alcooliques, soit locales sur la face, soit générales.

Le malade enfin revenu à lui, il ne faut jamais le quitter aussitôt de crainte de syncope nouvelle.

Taches de rousseur,

On conseille, pour éviter les taches de rous seur, de porter des voilettes en gaze ou en tulle écarlate, cette couleur ayant la propriété d'arrêter les rayons bleus et violets. Ce sont ceux qui ont le plus d'effet sur le teint. Tel est le dernier mot de la science. Une lotion favorable au teint, qui combat victorieusement les taches de rousseur, se compose d'une partie d'eau de roses, deux parties de glycérine et quatre parties d'acide lactique. Faire plusieurs applications dans le cours de la journée avec un linge fin, mais ne pas abuser jusqu'à irriter la peau.

Torticolis.

Il est certain que la chaleur est ce qui existe de plus favorable à la guérison de ce pauvre cou raide et douloureux dès qu'on le remue. L'application d'un foulard, d'ouate, de cataplasmes bien chauds arrosés de laudanum est très recommandable.

Les vieux livres renferment une foule de remèdes spéciaux. Ils font au moins patienter!

Application de son bien sec et chaud, ou de sable chaud en sachets. Frictions à l'aide d'huile de lavande, d'eau de vie camphrée, de pommade camphrée. Cataplasme de semences de moutarde. Fomentations à l'aide de plantes aromatiques: origan, margolaine, menthe, armoise, romarin, thym, serpolet. Compresse de térébenthine. Sinapisme. Vésicatoire volant. Ventouses. Frictions. Applications chaudes quelconques. Massage.

Toux.

Neuf fois sur dix, on ne tousse que parce qu'on veut bien tousser. Luttez contre votre envie de tousser, en avalant une gorgée d'eau froide, de lait froid ou de bouillon glacé; laissez fondre sur la langue un peu de glace; sucez une pastille de lichen d'Islande, de réglisse, un morceau de sucre candi; posez devant la bouche un mouchoir afin d'échauffer l'air avant son arrivée dans vos poumons; enfin, de temps en temps, retenez votre respiration pendant quelques secondes.

Si vous toussez malgré tout, faites vous examiner, votre médecin vous prescrira la potion qui vous convient : il en est de tout-à-fait merveilleuses.

Urticaire.

Vous avez mangé des moules et l'urticaire surgit.

Que faire?

78

Vinaigrer aussitôt assez fortement un bassin ou un sceau d'eau chaude. Tremper dans cette eau vinaigrée des linges, essuie-mains ou serviettes, et les appliquer sur la peau aux endroits atteints, jusqu'à ce que l'éruption et la démangeaison disparaissent. Quand l'urticaire est apaisé, essuyer doucement en tamponnant, et saupoudrer la peau de poudre de talc.

Le bain chaud d'eau de son, d'eau vinaigrée, ou d'amidon remplirait le même office, mais un bain est plus long à préparer qu'une lotion vinaigrée.

Guéri, ne plus remanger de moules, c'est clair.

CARNET DU BON SAMARITAIN.

Varices.

Le plus souvent, on se contente de conseiller aux variqueux le repos, d'une part, et, d'autre part, le port d'un bas, qui est aux varices ce que le bandage est à la hernie. Cependant, il existe dans l'arsenal médicamenteux une substance très connue déjà qui est, à notre avis, pour les veines ce que la digitale est pour le cœur. Le tout est d'en connaitre exactement le mode d'emploi. Cet agent, c'est l'hamamelis virginica.

Pour que cette médication porte ses fruits, il ne faut pas l'administrer au hasard. On doit l'employer à la dose suffisante et en prolonger l'usage pendant un temps assez long et susceptible de mettre un peu à l'épreuve la patience du malade et sa foi dans le succès. Il ne faut pas moins de 2 à 6 mois d'un traitement suivi.

Le produit que nous recommandons est l'extrait fluide bien titré.

Cette préparation doit être prise pure ou dans un peu d'eau. Voici une formule recommandable entre toutes:

Extrait fluide d'hamamelis virginica 50 grammes.

Sirop d'écorce d'oranges amères 50 grammes.

Teinture de vanille 20 gouttes.

4 à 6 cuillerées à café par jour.

Verrues.

On vante le suc de pissenlit. On se sert à cet effet du suc blanchâtre contenu dans la hampe des fleurs Il suffit d'humecter la verrue à l'aide de ce produit végétal et de laisser sécher. Celle-ci tombe après quelques jours pour ne plus repousser.

Je conseille plus volontiers, contre les verrues rebelles, une goutte d'acide nitrique posée avec une baguette de verre. Trois applications suffisent d'ordinaire contre les plus tenaces. Le crayon au nitrate d'argent, le thermocautère sont également d'excellents moyens.

Ne pas oublier que les verrues sont contagieuses.

Ver solitaire.

Quand le ver est bien reconnu, ce dont on ne peut juger avec certitude que si on a vu des fragments dans les selles, j'institue:

1°) Un régime alimentaire convenable, soit le régime lacté exclusif, soit le régime fruitarien ; rien que du laitage ou des fruits pendant un ou deux jours. Ce régime a pour but d'ennuyer le ver solitaire.

Cela fait, le *médicament* doit entrer en scène. La médication comporte deux points :

- 2°) Le vermifuge proprement dit. Je prescris, de préférence à tous autres vermifuges, l'extrait éthéré de fougère mâle en capsules de 0,50 centigrammes chacune. Il faut, suivant les cas et les sujets, de 3 à 5 de ces capsules. Elles se prennent à jeun, de demi-heure en demi-heure.
- 3°) Un purgatif. Il ne suffit pas d'ennuyer le ver solitaire en le soumettant au lait, de l'arroser avec de l'extrait éthéré de fougère, ce qui doit lui être désagréable, il faut encore l'expulser carrément du milieu intestinal. En même temps que le vermifuge, j'administre le purgatif. Le meilleur (pas à cause de son goût) c'est l'huile de ricin avec du café noir très chaud. Après chaque capsule, je conseille une cuillerée d'huile de ricin dans du café.

Généralement, à la troisième capsule d'éther, à la troisième cuillerée d'huile, le ver déménage.

Vers (ascaris, lombries)

Les lombrics ou ascaris vivent en bandes. Ils sont surtout fréquents chez les enfants. Ils ont l'aspect du ver de terre, en plus pâle, et provoquent des faims excessives ou capricieuses, de l'abattement, des démangeaisons dans le nez, de la dilatation de la pupille.

Voici plusieurs remèdes:

1º Le semen-contra, mélange de fleurs d'armoise vermifuge et d'armoise agglomérée — ou l'extrait de semen-contra ou santonine.

Une bonne préparation est la suivante :

Sommités d'absinthe, semen-contra, fleurs de tanaisie, mousse de Corse, rhubarbe, follicules de sené; de chaque 5 grammes.

Infuser à froid dans 250 grammes d'eau pendant deux jours : passer et ajouter une quantité suffisante de sucre pour faire un sirop. Une cuillerée à bouche de ce sirop tous les matins pendant quatre à six jours aux enfants soupçonnés de vers. Une cuillerée à café seulement aux plus jeunes enfants ; deux cuillerées à bouche pour les grandes personnes.

Le semen-contra s'emploie souvent en poudre, 4 à 8 grammes avec du miel.

La santonine se prend sous la forme innocente de biscuits, ce qui permet de l'administrer pour ainsi dire à l'insu de l'enfant;

2º Chez les enfants de moins de 18 mois, on conseille : un mélange (30 grammes de chacun) d'huile d'olive, de jus de citron et de fleurs de pêcher;

3º La tanaisie s'emploie à l'intérieur en infusion (5 à 15 grammes de fleurs par litre d'eau) ou à l'extérieur.

Vers (oxyures).

Les oxyures sont de tout petits vers qui hantent beaucoup d'enfants et se rencontrent dans le voisinage de l'anus.

Les vermifuges indiqués contre les lombrics sont excellents contre les oxyures, quand ceux-ci se cantonnent dans l'intestin; mais ils ne suffisent pas, parce que les oxyures descendent habituellement plus bas, occupent le rectum et même l'anus. On se trouvera bien d'employer les lavements vermifuges, particulièrement ceux à l'ail, à la tanaisie, à l'absinthe (5 à 10 grammes de substance dans 250 grammes d'eau) administrés quand l'intestin est libre.

Vertige.

Le vertige peut reconnaître différentes causes. Nous signalons le plus fréquent, celui qui a pour cause un dérangement d'estomac (vertige gastrique), et dont le traitement est réservé en ces quatre propositions :

- 1º Un granule de un milligramme de sulfate de strychine avant les principaux repas.
 - 2º Tisane amère.
- 3º Hygiène alimentaire sévère. Usage très modéré du tabac.
- 4° Laxatif de jour à autre : dix follicules de sené et une pincée de pensées sauvages, macérer pendant une nuit dans un verre d'eau froide, à boire le matin à jeun.

Vomissement.

Il n'y a pas de vomissement qui résiste à l'emploi soutenu de la préparation suivante, dite potion de Rivière.

Vous faites préparer 2 bouteilles :

La première contient

Acide citrique		 6 g	rammes
Sirop d'acide citrique.		45	55
Eau		150	»
La seconde			
Bicarbonate de potasse		6	29
Sirop de sucre		45	22
Eau		150	99

On administre une cuillerée à bouche de la potion n° 1, et, aussitôt après, une de la potion n° 2; on renouvelle l'administration parallèle de ces deux cuillerées successives d'heure en heure. C'est infaillible.

Yeux (maladies).

Les malaises les plus fréquents sont ou l'irritation des paupières ou celle de la surface de l'œil lui-même.

Dans le premier cas, (blépharite), on recommande: le matin: l'Eau blanche, 20 gouttes de sous-acétate de plomb liquide dans 1/2 litre d'eau tiède, pour se laver abondamment les yeux, le soir: la pommade au précipité rouge. On en met gros comme une tête d'épingle et on la laisse toute la nuit.

Dans le second (conjonctivite), l'eau blanche comme dans le cas précédent, 20 gouttes dans un 1/2 litre d'eau chauce, en lavages matin et soir.

TABLE DES MATIÈRES

Preface —	page 5		page
Aigreurs d'estomac	7	Lait	47
Ampoules (cloches)	8	Lèvres (gerçures et fissur	r. des)48
Appétit (pour en avoir)	9	Mal dans le dos	49
Asinme (Traitement de l'a	ccès)10	Maux de dents	50
Blessures.	11	Maux de gorge	51
Bourdonnements d'oreille	es 12	Menstruation irrégulière	52
Brulures	13	Migraine	53
Chute accidentelle	14	Oreille (mal d')	54
Chute des cheveux	15	Oreillons	55
Coliques	16	Oreille obstruée	56
Contre la constipation	17	Pertes blanches	57
Coqueluche	18	Pieds froids	58
Cor	19	Piqures d'insectes	59
Coup de soleil	20	Plaies anciennes	60
Coups (et bosses)	21	Plaies récentes	61
Coupures	22	Points douloureux	62
Crachement de sang	23	Points noirs	63
Croûtes de lait	24	Poux (des enfants)	64
Démangeaisons	25	Purgation sans purge	65
Dents (soins des)	26	Rougeole	66
Diarrhée	27	Rhume (pour faire rater)	67
Diarrhée verte des Jeunes	enf. 28	Saignements de nez	68
Doigt blanc	29	Sang vicié	69
Douleur (contre la)	30	Sciatique	70
Embarras gastrique	31	Soif (contre la)	71
Empoisonnement	32	Sueurs des pieds	72
Engelures	33	Sueurs surabondantes du	corps73
Entorse	34	Syncope	74
Epilepsie	35	Taches de rousseur	75
Enternuement	36	Torticolis	76
Flatulence (vents)	37	Toux	77
Fortifiant et tonique	38	Urticaire	78
Furoncle	39	Varices	79
Glandes (chez les enfants)	40	Verrues	80
Grippe ou Influenza	41	Ver solitaire	81
Haleine (mauvaise)	42	Vers (ascaris, lombrics)	82
Hémorrhoïdes	43	Vers (oxyures)	83
Hoquet	44	Vertige (le)	84
Insomnie	45	Vomissement	85
Ivresse	46	Yeux (maladies)	86
	THE RESERVE OF THE PARTY OF THE		

MAISON DE CURE

Fondée en 1904

reçoit les malades, les valétudinaires et les convalescents. Elle est ouverte aux rhumatisants, aux neurasthéniques, aux diabétiques, aux personnes affectées de troubles digestifs, aux bronchitiques (non tuberculeux) et, en général, à tous les malades atteints d'affections non contagieuses, — à l'exclusion des tuberculeux ou des sujets atteints de troubles mentaux.



Cures d'air, de repos. Sérothérapie.

S'adresser pour renseignements au

Docteur DEMADE, à Haeltert

Flandre Crientale (Belgique).





Imp. LEHERTE-COURTIN Renaix