

Proverbes relatifs à la santé et à l'hygiène

La pauvreté est la mère de la santé.
La santé est fille de la frugalité.
Si tu veux vivre sain, fais-toi vieux de bonne heure.
La propreté entretient la santé.

Lever à six, manger à dix,
Souper à six, coucher à dix,
Fait vivre l'homme dix fois dix.
Lever à cinq, dîner à neuf,
Souper à cinq, coucher à neuf,
Fait vivre l'homme nonante neuf.

Pour vivre longtemps, vêtez-vous chaudement et mangez frugalement.

Ne manger que pour se garder de mourir.
Sois sobre, un corps gras maigrit l'âme.
Ne mange rien de cru, ni ne va pieds nus.
Pain d'hier, chair d'aujourd'hui et vin d'un an font l'homme sain.

L'eau qui court ne porte point de venin.
Eau froide et pain chaud ne firent jamais bon ventre.

Tête fraîche, ventre libre et pieds chauds.
Ne fais un four de ton bonnet, ni de ton ventre un jardinet.

Le trop n'est jamais sain.
Fais de la nuit la nuit et du jour le jour, et tu vivras joyeusement.

Se coucher de bonne heure et se lever matin rend le corps sain.

Une heure de sommeil avant minuit vaut mieux que deux heures après.

Si tu veux devenir malade, lave-toi la tête avant de te coucher.

DÉCOUPÉ.

CO
L'usa
légal a

La ver
Le pie
La bra
La per
La cha
Le mill
Mille n

Verge
Perche
Chaîne
Acre
Mille c

Livre
Once
Quinta
Tonne

Gallon
Pinte
Minot
Baril
Bois
glais.
La p
variati