

Conseils Hygiéniques tirés de bons Auteurs.

1. L'air pur étant indispensable à la santé, il faut que les maisons et les appartements soient aérés tous les jours, surtout les places où il y a des malades, des vieillards, où il se réunit beaucoup de monde.
2. Il est très-dangereux de vivre dans les maisons humides ou nouvellement faites ; c'est une source de scrofules, de rhumatismes, de diarrhée, de dysenterie et même de scorbut.
3. Les appartements trop chauds sont très préjudiciables à la santé à cause des refroidissements auxquels ils exposent.
4. Ne restez pas dans un courant d'air, c'est-à-dire entre deux châssis ouverts. Les châssis ouverts d'un seul côté d'un appartement ne font pas de courant d'air.
5. Ne dormez pas dans un appartement où les châssis sont ouverts à moins d'une chaleur excessive, et alors faites en sorte que l'air ne tombe pas directement sur vous.
6. Ne faites pas les lits sans avoir fait aérer les couvertures au moins quelques instants ; il vaudrait mieux ne les faire que quelques heures après être levé.
7. Ne passez pas d'un appartement très-chaud dans un autre, sans vous couvrir.
8. Ne faites pas sécher de linge dans les appartements où vous vous tenez, et encore moins dans les chambres à coucher.
9. Ne gardez pas sur vous d'habits humides, que vos bas soient toujours bien secs et que vos souliers aient des semelles épaisses. Si vos pieds se refroidissent et transpirent facilement, portez une semelle de flanelle blanche en dedans de vos bas.
10. Le corps a besoin d'être lavé fréquemment. Employez les lotions tous les jours et les bains toutes les semaines ou au moins tous les mois si vous ne pouvez faire plus. Les bains journaliers sont ce qu'il y a de plus hygiénique.
11. On peut se laver la tête et le faire souvent, ayant la précaution de ne pas se refroidir ensuite.
12. Ne souffrez pas de viandes ni de légumes gâtés dans vos maisons. Ne laissez pas de linge sale dans les chambres à coucher.
13. Lavez souvent les planchers ; blanchissez les murs.
14. Prenez de l'exercice au grand air tous les jours s'il est possible. Les enfants surtout ont besoin de beaucoup d'exercice en plein air ; il ne faut pas les laisser assis longtemps de suite.
15. Les flanelles sur la peau sont indispensables aux personnes qui sont sujettes aux rhumatismes, etc. Une fois la flanelle sur la peau, il ne faut plus l'ôter, même l'été.
16. Les personnes constipées ne doivent pas employer de pilules ou d'autres drogues pour se tenir les intestins libres, mais plutôt prendre des lavements, aller à la garde-robe régulièrement le matin à la même heure, etc.

ÉNIGME No. 15.

Quand je suis sous les pieds, je marche sur la tête.
(Pour la réponse voir l'*Almanach Agricole*.)