

# JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

ORGANE OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ D'HYGIÈNE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC.

VOL. V.

MONTREAL, JUIN 1888.

No. 2.

## SOMMAIRE.

Traité Élémentaire d'Hygiène.—Chronique de l'Hygiène en Europe.—Hygiène Dentaire Infantile.—Moyens à employer pour remédier à la sueur et à la mauvaise odeur des pieds.—Hygiène du chanteur.—De l'emploi des Tuyaux de plomb pour la conduite des eaux alimentaires.—Nomination—Bonne poudre pour les dents.—Pommade contre les gerçures des lèvres.—Bonne Brillantine.

## TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE D'HYGIÈNE.

### SEPTIÈME LEÇON.

#### *Du travail*

LA LOI DU TRAVAIL.—Le Créateur a condamné l'homme au travail. C'est une loi d'expiation profondément inscrite dans les entrailles de l'humanité. Aussi toute personne intelligente et libre est tenue d'obéir à cet ordre suprême, qui est une des conditions de sa nature et une des exigences de son organisation. Elle se trouve, étant un corps et une âme, engagée à deux sortes de devoirs, et elle ne s'en acquitte pas si elle ne livre son corps au travail et à l'exercice, de même que son esprit à l'étude et à la méditation.

Cette loi du travail doit son origine aux circonstances où se trouva placé le premier homme, et qui sont devenues la condition de la vie.

LE TRAVAIL EST NÉCESSAIRE.—“Perdre le temps, c'est perdre plus que du sang : c'est mutiler son être ; c'est commettre un vrai suicide (Young). En effet, la santé et le bonheur sont attachés à un juste et honorable emploi de nos facultés, comme la peine et les désordres de toutes sortes sont l'apanage de l'oisiveté.

La vie n'est, en un certain sens, autre chose que le mouvement. Les différents organes qui constituent les rouages de la machine humaine sont le siège de mouvements divers : tantôt étendus et visibles comme ceux de la respiration et de la circulation, tantôt infiniment limités comme ceux des sécrétions, de l'absorption, de la sensation, etc. Soit qu'il applique son intelligence, soit qu'il emploie l'énergie de ses bras, l'homme exerce ses organes, ses fonctions ; exerce utile, parce qu'il assure leur conservation et leur intégrité ; utile par l'activité intellectuelle ou physique développée ; utile, par la satisfaction morale que procure le devoir accompli.

Il faut donc, dans l'intérêt de la santé, cultiver les jouissances de l'esprit et le goût des sciences physiques.

LE TRAVAIL D'ESPRIT ET LE TRAVAIL PHYSIQUE.—Le travail d'esprit et le travail physique se valent en dignité. Le travail intellectuel ennoblit le travail manuel, et celui-ci rend le premier inoffensif. Ils concourent tous deux à l'œuvre de l'activité humaine. Mais les exigences de la