

tions to creatures, so that finding him every where, within and without us, we might the less hesitate to annihilate ourselves in our turn.—“I die daily.” every Christian must be ready to say with St. Paul; and this death of nature in the spiritual man is the forerunner of a blessed resurrection, first, from sin and all affection thereto, and afterwards, from the death of the body to that glorious two-fold life which awaits the just at their departure from this life. Thus, the young man is shown the beginning, progress, and completion of his whole spiritual career.

Thus, faith leads us gradually upwards, nearer and nearer to the throne of the Most High and the Most Holy. Thus, the circle is closed: from God, to God.

As will be seen from this brief exposition, our “Thoughts and Counsels” offer to young men of widely-different dispositions grave points for their consideration, and admirable lessons for their daily life.

The many passages from Scripture interwoven therewith are intended to render more effectual the poor work and word of man,—to give them as it were, a higher consecration, by means of the unction of the Holy Ghost.

Each chapter is complete in itself; all, however, have a common purpose and significance.

The book is by no means to be skimmed through in a cursory way. According to the manner indicated in the 116th chapter, it is to be read a little at a time, with serious deliberation, and with practical application to the spiritual needs of the reader.

Farewell, my dear young man! Be solicitous for your salvation. Only one thing is necessary. Work while it is day, work early in the morning of your life. Night may come quicker than you expect. May the Lord grant you courage and perseverance, that, sanctifying these opening years of your manhood, your holy youth may be crowned by a still holier old age. May Mary, your tender mother—your holy Angel Guardian, with St. Aloysius, the patron of youth—assist you, and conduct you, after a pure and perfect life, to the mansions of everlasting bliss!

MANUEL

D'HYGIENE

A l'usage des Ecoles et des Familles

RÉDIGÉ

CONFORMÉMENT AUX INSTRUCTIONS DU CONSEIL D'HYGIENE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC

AVEC FIGURES DANS LE TEXTE

PAR

Séverin Lachapelle, M. D.

Professeur d'Hygiène à l'Université Laval, Médecin du Dispensaire des enfants à l'Hôpital Notre-Dame. Auteur d'un ouvrage intitulé “La Santé pour tous.”

1 volume in-12 de 176 pages  
Prix: cartonné 25 cts; la doz. \$2.50

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.

PREMIÈRE LEÇON

Air

1. Composition de l'air.—2. Insalubrité de l'air.—3. Respiration.—4. Importance de la respiration.—5. Comment purifier l'air.—Résumé.

DEUXIÈME LEÇON

Règles hygiéniques de la respiration

6. Ventilation. — 7. Ventilateurs. — 8.

Chambre à coucher.—9. Water-Closets, Eviers, Bains.—10. Asphyxie.—11. Asphyxie par le gaz, le charbon, etc.—12. Asphyxie par le froid.—13. Asphyxie des noyés.—14. Accidents de l'appareil respiratoire.—15. Maladies de l'appareil respiratoire.—Résumé.

TROISIÈME LEÇON

Maladies contagieuses

16. Définition et propagation.—17. Moyens préventifs des maladies contagieuses.—18. Information officielle.—19. Isolement.—20. Désinfection.—21. Désinfection pendant la maladie.—22. Désinfection après la maladie.—Résumé.

QUATRIÈME LEÇON

Principales maladies contagieuses

23.—Fièvre typhoïde.—24. Diphtérie.—25. Rougeole, Scarlatine.—26. Variole.—27. Inoculation.—28. Vaccination.—29. Angleterre.—30. France.—31. Allemagne.—32. Canada.—33. Revaccination.—Résumé.

Supplément.—Désinfectants.

CINQUIÈME LEÇON

Hygiène de l'alimentation.—Principaux aliments du règne animal.

34. Aliments.—35. Viandes.—36. Digestion des viandes.—37. Différents modes de préparation de la viande.—38. Beef-tea anglais, beef-tea américain.—39. Extraits de viande.—Résumé.

SIXIÈME LEÇON

(suite)

40. Conditions de santé de la viande.—41. Poissons.—42. Lait.—43. Oeufs.—Résumé.

SEPTIÈME LEÇON

Principaux aliments du règne végétal.

44. Céréales.—45. Légumes.—46. Fruits.—47. Boissons.—48. Vins.—49. Bière.—50. Café, Thé.—Résumé.

HUITIÈME LEÇON

Principaux aliments du règne minéral

51. Rôle du règne minéral dans l'alimentation.—52. Sel de cuisine.—53. Eau.—54. Eaux de puits.—55. Eaux de citernes.—56. Eaux de sources.—57. Eaux des lacs.—58. Eaux de rivières et de fleuves.—59. Température de l'eau potable.—60. Eau de neige et eau de glace.—61. Eau à la glace.—62. Examen de l'eau.—Résumé.

NEUVIÈME LEÇON

Hygiène de la digestion

63. Digestion de la bouche.—Mastication.—64. Précautions hygiéniques.—65. Le sucre gêne-t-il les dents? 66. Les fruits sont-ils nuisibles aux dents?—67. Insalivation.—68. Déglutition.—69. Précautions hygiéniques.—70. Digestion de l'estomac.—71. Précautions hygiéniques.—72. Est-il bon ou mauvais de boire en mangeant?—73. Digestion des intestins.—74. Quels sont les aliments que nous pouvons digérer le plus facilement?—75. Régime. Alimentation mixte.—76. Repas.—Résumé.

DIXIÈME LEÇON

Hygiène de l'individu

77. Importance de la respiration et de l'alimentation.—78. Hygiène scolaire. Site.—79. Dimension des écoles.—80. A quel âge l'enfant doit-il aller à l'école?—81. Plan de construction.—82. Mobilier.—83. Eclairage.—84. Travail intellectuel et activité musculaire du régime scolaire.—Résumé.

ONZIÈME LEÇON

Hygiène scolaire (suite)

85. Maladies scolaires.—86. Maladies du système nerveux.—87. Rhumatisme.—88. Maladies des yeux.—89. Programme hygiénique des écoles.—90. Maladies contagieuses.—91. Exercices du corps et gymnastique. Définition.—92. Effets de l'exercice sur la circulation.—93. Effets de l'exercice sur la nutrition.—94. Effets de l'exercice sur la peau.—95. Différents modes d'exercice.—96. Bains.—97. Conseils aux baigneurs.—98. Bains de mer.—Résumé.

DOUZIÈME LEÇON

Soins à donner au corps

100. Bain ou lavage.—101. Vêtements pendant la saison froide.—102. Linge de corps.—103. Coiffure.—104. Cravate.—105. Habits.—106. Vêtements pendant la saison chaude.—107. Vêtements et maladies contagieuses.—108. Pieds.—109. Mains.—110. Bouche.—111. Cheveux.—112. Oreilles. Résumé.

TREIZIÈME LEÇON

Accidents et précautions hygiéniques.

113. Accidents.—114. Sang.—115. Blessures.—116. Syncope.—117. Coup de sang.—118. Hémorrhagie nasale.—119. Empoisonnement.—120. Empoisonnement par la peau.—121. Empoisonnement par les poumons.—122. Brûlures.—123. engelures.—124. Corps étrangers dans certaines cavités, le nez, les oreilles. Résumé.

QUATORZIÈME LEÇON

Hygiène des habitations

125. Site et exposition.—126. Nature du sol.—127. Voisinage.—128. Cave.—129. Matériaux de construction, murs et planchers.—Résumé.

QUINZIÈME LEÇON

Hygiène des habitations (suite)

130. Division et dimension des diverses pièces d'une maison. Chambre à coucher. Cuisine.—131. Époque d'entrée dans une maison récemment construite.—132. Eclairage.—133. Fleurs.—134. Animaux.—135. Chauffage et ventilation.—136. Température. Résumé.

SEIZIÈME LEÇON.

(Suite.)

137. Propreté dans la maison et autour de la maison.—138. Causes de malpropreté.—139. Latrines à terre sèche.—140. Puits.—141. Bains.—Résumé.

DIX-SEPTIÈME LEÇON

Hygiène morale ou hygiène de l'âme

142. Influence de l'âme sur le corps.—143. Formation de l'âme.—144. Âme et cerveau.—145. Siège du cerveau.—146. Nerfs.—147. Facultés intellectuelles.—148. Imagination.—149. Volonté.—150. Raison.—151. Le Bon.—152. Le Vrai.—153. Passions.—154. Ivrognerie.—155. Libertinage.—156. Colère.—157. Tristesse.—158. Espérance.—Résumé.

PLANS D'INSTRUCTIONS

SUR

LE SYMBOLE

D'APRÈS

LE CATECHISME DU CONCILE DE TRENTE

PAR

M. le chanoine Hallez

2 vol. in-12.....Prix: \$1.75

VIENT DE PARAÎTRE

CATECHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE

PAR

Le docteur J. I. Desroches

Brochure in-18 de 64 pages. Prix: 15 cts

Sommaire:—De l'hygiène.—De l'homme.—Des conditions individuelles.—L'air et la respiration.—Des aliments.—Des boissons.—Du régime.—L'hygiène de la peau.—Des vêtements.—Du travail.—De l'exercice.—Les habitations.—Les maladies contagieuses.

PRONES LITURGIQUES

OU

Explication de tout ce qui se rapporte au culte et principalement au saint sacrifice de la messe.

Par M. l'abbé GAUSSENS.

1 vol. in-12 .....Prix: 75 cts Relié: \$1.00

DE L'UNION

A

NOTRE SEIGNEUR JESUS-CHRIST

Dans sa vie de victime, on traite de l'esprit et de la vie de victime considérés comme fondement et caractère essentiel de la vie chrétienne, suivie de divers sujets relatifs à la perfection de la vie de victime.

Par le R. P. S. M. GIRAUD.

Auteur de “l'Esprit et de la vie de sacrifice dans l'état religieux.”

1 vol. in-18.....Prix: 33 cts.

RETRAITE SPIRITUELLE

APPELÉE

Grande retraite de trente jours

Suivie des règles sur le discernement des esprits, de l'instruction sur l'art de se connaître soi-même, de quelques méditations sur les fêtes de la Sainte-Vierge et de tables des mêmes méditations que pourront choisir, dans la grande retraite ceux qui en voudront une de huit ou dix jours.

Par le R. P. JUDDÉ

De la Compagnie de Jésus.

2 vol. in-12.....Prix: \$1.00

INSTRUCTIONS

POUR

Les principales fêtes de l'année

ET PARTICULIÈREMENT POUR

LES FÊTES DE N. S. DE EA T. S. VIERGE ET DES SAINTS

PAR

M. l'abbé GausSENS

1 vol. in-12.....Prix: 75 cts

et non 25 comme il a été dit par

erreur dans le dernier numéro