

L'enseignement scolaire est un mode de vulgarisation des notions d'hygiène bien plus puissant que les circulaires et les réglementations. Il faut que les lois de l'hygiène soient connues pour être obéies ; il faut que sa diffusion prépare la meilleure manière de vivre. Le mode le plus efficace de diffusion, nous le répétons, c'est l'enseignement de l'hygiène individuelle ou privée dans les écoles à tous les degrés.

Enfin, ayons cette conviction que l'hygiène est, avec la morale, la première des sciences, et celle qui réalise excellemment cette maxime socratique :

“ Connais-toi toi-même. ”

Dr J.-I. DESROCHES.

COMMENT DOIT-ON PRATIQUER LA GYMNASTIQUE

Dans un précédent article, nous avons traité de la gymnastique à un point de vue moral et philosophique ; nous en avons exposé un historique succinct, depuis les temps les plus reculés jusqu'à nos jours ; nous avons essayé d'en démontrer, par des exemples et des faits, l'utilité, les avantages et les bienfaits, sous le rapport esthétique et hygiénique, non seulement pour l'être humain pris isolément, mais pour les nations elles-mêmes qui, dans une application sérieuse de cette science, ont trouvé la puissance et la grandeur.

10. *De l'exercice.*—But de l'exercice.—Les exercices gymnastiques à travers les âges.—Comment s'expliquer l'utilité de l'exercice pour la santé.—Des différentes exercices.—La marche.—Le saut.—La course.—Les jeux.—La danse.—L'équitation.—La natation.—L'exercice militaire.—La gymnastique.—Exercice de la voix, conclusion.

11. *Des habitations.*—L'habitation est nécessaire à l'homme.—La maison et la famille.—L'importance d'une maison salubre.—Emplacement des habitations.—Le voisinage de l'habitation.—L'utilité des rivières.—L'orientation de l'habitation.—Construction de l'habitation.—Les meilleurs temps pour construire.—Comment reconnaître qu'une maison est humide.—Les papiers de tentures.—L'aération de l'habitation.—Chauffage de l'habitation.—L'aérage et le chauffage.—Le degré de chaleur artificielle pour l'habitation.—De l'éclairage.—Les divers modes d'éclairage.—La propreté de l'habitation.

12. *Des maladies contagieuses.*—Ce qu'on entend par les maladies contagieuses.—Les maladies endémiques.—Les maladies épidémiques.—Les microbes.—La contagion.—Les maladies contagieuses et ce livre.—La diphtérie.—Croup diphtérique.—La fièvre typhoïde.—La variole.—Le vaccin.—La vaccination.—Le choléra.—La scarlatine.—La rougeole.—La phthisie.—La déclaration obligatoire des cas de maladies contagieuses.—L'isolement des cas de maladies contagieuses.—La désinfection,