

faut pas, pour se réchauffer, aller prendre un grog chaud ou une boisson alcoolique quelconque ; ce serait une grave imprudence, car l'absorption de ce liquide détermine à la peau une sorte de transpiration et l'on court grand risque lorsqu'en sortant on s'expose de nouveau à la température du dehors à être pris d'un refroidissement. Le thé, le café ou autre boisson analogue valent beaucoup mieux. Un verre d'eau de source fraîche pendant les rigueurs de l'hiver préservera mieux du danger que fait courir une nuit froide que tout autre boisson qu'on pourrait prendre. Ceci s'applique plus spécialement aux cochers et conducteurs de voitures qui voyagent la nuit.

* *

Il faut pendant l'hiver prendre un soin minutieux de son estomac, surveiller sa nourriture, se tenir le ventre libre et se bien couvrir.

* *

Pour vivre longtemps et en bonne santé, il faut le confort au foyer c'est-à-dire un abri sainement aménagé, une nourriture suffisante et un vêtement conforme aux exigences de la température, le moins de bière et l'alcool possible et l'absence de préoccupations absorbantes.

* *

Lorsque vous avez de mauvaises dents et vous ne mâchez que difficilement, hachez votre nourriture solide, et surtout la viande.

* *

Il est plutôt nuisible de se laver constamment les cheveux. Une fois la semaine, c'est très suffisant, aussi bien eu égard à la propreté qu'eu égard au maintien de la vigueur capillaire. La même remarque s'applique à un brossage continu ; on doit l'éviter surtout avec des brosses rudes. Il y a une opinion répandue, c'est qu'il est vulgaire et commun de se servir de pommade, beaucoup tombent dans l'excès contraire et n'en mettent jamais. Cependant lorsqu'on a lavé les cheveux, il est très bon d'y appliquer un peu d'huile de pommade.

* *

N'employez jamais à vos affaires, à vos soucis, à vos préoccupations, à tous les petits soins d'espèces diverses plus de dix ou douze heures par jour ; ce qui reste des vingt-quatre heures doit être consacré au repos, aux plaisirs, au développement et au perfectionnement général de l'esprit et du corps.

* *

Prenez régulièrement l'habitude de vous coucher et de vous lever de bonne heure.