

QUELQUES CONSEILS POUR LA SANTÉ.

Dans un moment où chacun se préoccupe des mesures sanitaires à prendre pour se sauver des maladies qui nous menacent, on ne trouvera pas hors de propos que nous remettions sous les yeux de nos lecteurs quelques sages prescriptions hygiéniques dont l'application ne requiert en aucune façon les services des officiers de santé :

Soyez sobres : c'est le premier moyen de vous bien porter.

Ne mangez ni ne buvez précipitamment.

Ne vous exposez pas à l'air froid lorsque vous êtes en sueur.

Il est dangereux de marcher nu-pied et de rester les pieds humides.

La propreté entretient la santé.

Un travail modéré est nécessaire pour conserver notre santé et fortifier nos organes.

Faites en sorte de ne respirer qu'un air pur. A cet effet, il est bon de se conformer aux recommandations ci-après.

1o. Renouveler fréquemment l'air de votre chambre ;

2o. N'habitez pas une maison si vous n'y avez en abondance l'air et la lumière.

3o. Ne dormez pas dans une chambre où l'on aurait déposé soit des fruits, soit des fleurs ; il s'en exhale en effet, une espèce de gaz qui râcie l'air et le rend impropre à la respiration.

4o. Evitez de faire sécher du linge dans une chambre à coucher.

5o. N'allumiez pas un réchaud dans un appartement, sans y entretenir un libre courant d'air.