

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant chaque repas.

Si vous êtes indisposé, si vous vous êtes coupé ou si vous avez été blessés par d'autres, ne craignez pas de le dire à votre professeur.

Tenez-vous aussi propre à la maison qu'à l'école.

Brossez-vous les dents avec de l'eau après chaque repas, ou tout au moins matin et soir.

N'embrassez personne sur la bouche et ne permettez à personne d'agir ainsi.

Apprenez à aimer le grand air, à respirer souvent et profondément.

LA PRÉDISPOSITION ACQUISE A LA TUBERCULOSE.

Abordons maintenant un autre côté du problème.

Comment peut-on acquérir une prédisposition à la tuberculose sans tare héréditaire ?

Voici ma réponse :

1° Par l'abus des boissons alcooliques ou par d'autres excès ;

2° Par certaines maladies qui affaiblissent la constitution du corps, comme la pneumonie, la fièvre typhoïde, la variole, la rougeole, la coqueluche, la syphilis, la grippe, etc. ;

3° Par certains genres de professions, comme celles d'imprimeurs, chapeliers, tailleurs, tisserands, drapiers, etc. ;

4° Par le surmenage, la pauvreté et la misère.

Les buveurs ne peuvent se mettre à l'abri que s'ils changent complètement leurs habitudes vicieuses.

On ne saurait, en effet, trop recommander à tous les affaiblis, soit par l'alcoolisme, les excès ou les maladies, de se soumettre à un traitement hygiénique sévère capable de fortifier leur corps débilité et de leur rendre la force de résistance nécessaire.

Quant à ce qui concerne les ateliers insalubres, particulièrement ceux des grandes fabriques et des usines, c'est aux pouvoirs publics qu'incombe partout le devoir d'intervenir.

Il faut éviter le refroidissement mais non pas en évitant l'air frais par la peur d'un courant d'air ou en dormant avec la fenêtre fermée pendant la nuit. C'est une erreur malheureusement trop