

avons suivi dans la publication de notre "*traité élémentaire d'hygiène privée*," parce qu'il nous paraît concis, complet et méthodique. Il comporte douze leçons qui renferment toutes les questions se rattachant à l'hygiène individuelle ou privée.

Le côté pratique de l'enseignement de l'hygiène dans nos établissements scolaires est d'apprendre à chacun à pratiquer les règles de la conservation corporelle comme un sûr moyen de garantie de la conservation et du perfectionnement de tous. Par ce mode d'enseignement, l'hygiène pénètre au foyer domestique et prépare les esprits dans le sens de la solidarité respective en matière de santé, en dedans comme en dehors de soi.

6. *Du régime.*—Définition du régime.—L'influence du régime sur la santé.—Il y a deux appétits.—L'appétit de l'estomac, la faim et la fringale.—L'appétit du palais.—La ration.—Les repas.—Du régime suivant les âges.—Du régime suivant les saisons.—Du régime chez les convalescents.—L'abus des aliments azotés.—L'abus des féculents ou des sucres.—L'abus des graisses.—Il faut préparer la digestion.—Il faut respecter la digestion.

7. *De l'hygiène de la peau.*—Importance de la propreté corporelle.—Le siège du tact.—Fonction de respiration de la peau.—Fonction de sécrétion de la peau.—Fonction d'excrétion de la peau.—La malpropreté de la peau.—La propreté de la peau.—Le savon.—Les ablutions.—De la toilette quotidienne.—Le visage.—Le cou.—Les mains.—Des ongles.—Les pieds.—Les cheveux.—Les oreilles.—Les dents.—Des bains.—Fréquence des bains de propreté.—Le temps le plus favorable pour l'usage du bain.—Influence des bains sur l'organisme.—Des bains froids : première période ; deuxième période ; troisième période.—Des bains frais.—Des bains tièdes.—Des bains chauds, des bains russes, des bains turcs.—La vigueur chez l'homme.

8. *Des vêtements.*—Comment l'homme peut habiter tous les points du Globe.—Ce qu'il importe de considérer dans les vêtements.—Nature des substances qui servent à les vêtements.—Pouvoir conducteur du calorique de ces substances.—Les toiles.—Le coton.—La soie.—La laine.—Le caoutchouc.—Les peaux d'animaux.—Texture des étoffes qui servent à former les vêtements.—Propriétés hygrométriques des différents tissus.—La forme des vêtements.—Le bas.—Le caleçon.—La chemise.—Les chaussures.—La coiffure.—Le corset.—Les gants.—Le lit.

9. *Du travail.*—La loi du travail.—Le travail est nécessaire.—Le travail d'esprit et le travail physique.—Le travail d'esprit.—Conditions anti-hygiéniques.—Les dangers de l'inaction musculaire.—Contention d'esprit.—Les veilles.—Le meilleur temps pour le travail d'esprit.—Défaut de culture corporelle.—Travail pendant le repas et après.—Résistance aux besoins de la nature.—Isolement volontaire.—Le travail physique est nécessaire à l'activité organique.—Le travail modéré.—Le travail exagéré.—Les professions manuelles.—Les manufactures.—Le logement de l'ouvrier.—La nourriture de l'ouvrier.—L'agriculteur.—Desiderata,