

* * *

Rien n'est dangereux comme les lits humides. L'atmosphère moite d'un lit humide emporte avec une dangereuse rapidité la chaleur naturelle du corps qui devient frissonnant ; la maladie et même la mort peuvent s'ensuivre. Restez debout toute la nuit plutôt que de dormir dans un lit humide si même vous soupçonnez le lit d'humidité, enveloppez-vous d'une couverture, couvrez-vous de tout ce que vous pouvez trouver, de façon à vous tenir chaudement.

* * *

Les récréations des enfants doivent avoir lieu dans un endroit bien aérée, où l'air soit pur et sain.

En toutes saisons les chambres doivent être ventilées, même en hiver et dans les soirées froides du printemps.

* * *

Les salles de théâtre ou de lecture, et en général tous les lieux publics de réjouissance ou distraction, ne peuvent être considérés comme fournissant une récréation saine et hygiénique, car presque toujours les systèmes de ventilation sont incomplets. Après avoir respiré la plus viciée des atmosphères et les gaz les plus nuisibles on s'en revient chez soi, l'esprit un peu excité, mais le corps surmené et las. La nuit suivante est agitée et on sent le lendemain qu'il eût mieux valu se dispenser d'un amusement douteux.

* * *

Soyez convaincus que dans cent ans, un peu plus ou un moins, les récréations les meilleures et les plus saines seront celles où seront combinés l'exercice et l'amusement en plein air.

* * *

La joie est l'air vital de l'âme et le chagrin est une sorte d'asthme compliqué d'atonie. Une grande dépendance de l'âme, en égard aux circonstances de la vie, indique beaucoup de faiblesse physique.

* * *

La santé est la première de toutes les libertés ; le bonheur nous donne l'énergie qui est la base de la santé. Rendre les siens heureux, c'est donc strictement augmenter l'intensité de leur vie, les révéler à eux-mêmes, les ennoblir et les transfigurer.

* * *

Lorsque la vie et la joie sont intenses, l'homme ni la femme ne