

**SEPTIÈME LEÇON.**—*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.—Des 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..... 95 à 106

**HUITIÈME LEÇON.**—*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 former 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.—Couleur des 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..... 107 à 118

**NEUVIÈME LEÇON.**—*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..... 119 à 133

**DIXIÈME LEÇON.**—*De l'exercice.*—But de l'exercice.—Les exercices gymnastiques à travers les âges.—Comment s'expliquer l'utilité de l'exercice pour la santé.—Des différents exercices.—La marche.—Le saut.—La course.—Les jeux.—La danse.—L'équitation.—La natation.—L'exercice militaire.—La gymnastique.—Exercice de la voix.—Conclusion..... 134 à 142