

Nous donnons, à titre de spécimen (1), le programme que nous

(1) INTRODUCTION : DÉFINITION DE L'HYGIÈNE, SON UTILITÉ.

1. *L'homme et l'hygiène.*—Le rôle de l'homme dans la Création.—L'influence réciproque du corps et de l'âme.—L'art de bien vivre.—Les phénomènes de la vie chez l'homme.—De la digestion.—De la mastication.—De l'insalivation.—De la déglutition.—De la chymification ou digestion stomacale.—De la chyliification ou digestion intestinale.—De l'absorption.—De la circulation.—De la respiration.—De la respiration de la peau.—Des sécrétions.—Le système nerveux est le siège de nos fonctions de relation.—Le cerveau est le siège de nos facultés.

2. *Des conditions individuelles.*—Les conditions individuelles.—Des âges : l'enfance ; la jeunesse ; l'âge viril ; la vieillesse.—Constitution et tempérament.—Il y a quatre tempéraments types.—Tempérament sanguin ; règles hygiéniques.—Tempérament lymphatique ; règles hygiéniques.—Tempérament nerveux ; règles hygiéniques.—Tempéraments bilieux ; règles hygiéniques.—Tempéraments composés.—Des habitudes.—De l'hérédité.—Conclusion.

3. *De l'air et de ses altérations.*—De l'air.—De la composition de l'air.—De la lumière.—De la température.—De la pression.—De l'électricité.—Des vents.—Action des vents sur l'homme.—Des climats.—Des climats chauds.—Le régime dans les climats chauds.—Des climats tempérés.—Règles hygiéniques.—Des climats froids.—L'homme changeant de pays.—Des altérations de l'air.—De l'air confiné.—De l'air altéré par des matières animales, végétales et minérales.—Il y a d'autres principes délétères qui vicient l'air.

4. *Des aliments.*—Comment la vie s'entretient.—Nature des aliments.—Définition des aliments.—Division des aliments.—Aliments réparateurs.—Aliments respiratoires.—Les viandes de boucherie.—Le mode de préparation des viandes.—Le bœuf.—Le porc.—Le mouton.—Les volailles.—Le gibier.—Le poisson.—Les œufs.—Le lait.—Des céréales.—Le blé.—Le seigle.—L'avoine.—Le sarrasin.—Le maïs.—Des légumes.—La pomme de terre.—Le chou.—Le céleri.—La chicorée.—Les pois.—Des fruits.—Les fruits acides.—Les fruits sucrés.—Les fruits féculents.—Les fruits huileux.—Les fruits verts.—Des condiments.—Le sel.—Les condiments acides.—Les condiments âcres et aromatiques.—Les condiments sucrés.

5. *Des boissons.*—Définition des boissons.—L'eau est un des éléments constitutifs du corps humain.—Les qualités de l'eau potable.—Diverses eaux potables.—Les eaux des citernes.—Les eaux des mares.—Les eaux des puits.—Les eaux des sources.—Les eaux des lacs.—Les eaux des fleuves ou des rivières.—Moyen de reconnaître les eaux potables.—Distribution des eaux.—Des boissons alcooliques distillées.—Action délétère l'alcool sur l'homme.—Règles hygiéniques.—Du vin.—Composition du vin.—Classification des vins.—Action physiologique des vins.—Manière d'user des vins.—Falsification du vin.—De la bière.—Historique de la bière.—Composition de la bière.—Des diverses espèces de bières.—Les altérations et falsifications de la bière.—Moyens de conserver la bière.—Usage de la bière.—Du thé.—Composition du thé.—Les différentes variétés de thés.—Les thés verts.—Les thés noirs.—Le rôle hygiénique du thé.—Du café.—Le choix des cafés.—Composition du café.—Falsification et altérations du café.—Les effets du café.—Modes de préparation du café.—Du chocolat.—Les falsifications du chocolat.—La valeur alimentaire du chocolat.