

nous préserver dans le danger de la viciation de l'air. — Comment batre et broser les vêtements, tapis, rideaux, tentures, sièges rembourrés. — Comment exposer et secouer à l'air la literie. — Comment balayer, essuyer les murs, boiseries et meubles ; — Comment garantir à la cuisine contre les germes dangereux l'eau, le lait, le beurre, etc.

L'eau ; composition. — Différentes espèces d'eaux. — Maladies qui se propagent par l'usage des eaux impures.

L'Hygiène corporelle. — La propreté, ses avantages. — Comment on l'obtient. — Les fonctions de la peau.

Les exercices du corps. — La marche, hygiène du pied. Les bottines hygiéniques. Pourquoi des talons bas et larges.

Les trois états normaux : travail, repos, sommeil. Leur équilibre. — Distractions, joies et plaisirs ; leur légitimité. — La santé du cœur est la vie de la chair. — Une âme saine dans un corps sain.

Hygiène spéciale de la femme. — Dangers de la "station debout permanente : le corset ; son usage abusif. — Soins particuliers de la jeune fille.

En cas d'épidémie. — Les microbes. — Les précautions à prendre. — Donner les cours d'hygiène en dictée.

En cas d'accident. — Premiers soins et secours.

Garde-malade. — Pharmacie domestique. — Dangers des remèdes de bonne femme.

Pour donner un caractère pratique aux notions très élémentaires de médecine et de pharmacie domestique, on conseille de placer dans chaque école une "boîte de secours modèle". De cette manière, l'institutrice serait à même de donner les premiers soins aux élèves, et pourrait indiquer à ses élèves l'usage et le mode d'emploi de médicaments ou produits contenus dans les boîtes de secours. Le cours des premiers soins à donner aux malades et aux blessés peut rendre de grands services. L'un des chirurgiens les plus éminents d'Allemagne, le professeur J. de Nuss-

taum, se plaît à citer l'exemple d'une mère qui a su sauver son enfant en faisant habilement un pansement antiseptique. — (Histoire). Fracture du crâne à la campagne. — L'Hygiène a une très grande importance. On dit et répète aujourd'hui qu'il n'y a pas de maladies, mais des malades.

HYGIENE

V.—L'habitation. — La construction d'une maison. Les matériaux, briques et pierres, le bois et le fer. — Plan d'une maison type. — Des différentes parties d'une habitation. — Le choix de la maison d'habitation. — Le choix et tenue générale de la maison en harmonie avec la condition et les ressources ; ni vanité ni faux luxe. — Avantages et inconvénients de la demeure à la campagne ou à la ville. — Voisinages insalubres. — Précautions à prendre en cas de nouvelle installation ; si la maison n'a jamais été habitée ; si une personne malade y a séjourné.

Hygiène de l'habitation. — Conditions de salubrité. — Emplacements, égouts, etc. — Décomposition. — A la campagne : écuries, étables, etc. — L'éclairage, le chauffage.

VI.—Le vêtement. — Matières premières. — Le lin, le coton, la laine, la soie. — Origine, produits, échantillons. — Le cuir, sa provenance, son emploi. — Le caoutchouc. — Propriétés diverses des différents tissus.

La mode. — De la forme des vêtements au point de vue de l'hygiène. — Conservation des vêtements. Entretien des chaussures.

Le linge. — Conseils pratiques relatifs au trousseau d'une jeune fille. — Lingerie nécessaire, pièces utiles, quantité, qualité.

Le linge sale : précautions à prendre. Matériel de lessivage et de repassage. Différents modes de laver, savonner, blanchir et lessiver le linge. Matières et substances employées. Enlèvement des différentes espèces de taches. — Inconvénients de l'emploi de certaines substances. — Succession des opérations.

Les industries et le commerce des vêtements. Le rôle des femmes.

VII. — L'alimentation (j'abrège cette partie du programme). (Éléments constitutifs du corps humain. — Nutrition normale.) — Classification des aliments. — Aliments du règne animal, aliments du règne végétal. — (Pain).

Les aliments adjoints. — Les boissons. — Les condiments. — Systèmes alimentaires. — Comment il faut manger.

Permettez-moi de vous faire cette réflexion :

On dit que quiconque apporte aux hommes un nouvel aliment est un bienfaiteur de l'humanité, car la diversité de la cuisine est une cause de santé et souvent d'économie. C'est là pour les femmes un vaste champ de travail intelligent et utile.

VIII. — L'hygiène de l'enfance. — L'allaitement. — Différentes manières de préparer le lait. — Le sevrage. — La dentition, soins de propreté corporelle. — Habillement de l'enfant. Couchage de l'enfant. — Les maladies infantiles ; symptômes les plus apparents des principales maladies infantiles. — Premiers soins à donner à ces maladies.

Protection sociale de l'enfance. — Pourquoi faut-il protéger particulièrement la première enfance ?

Vous comprenez toute l'importance d'un cours de ce genre. Si vous ne vous servez pas de ce savoir pour vous-même, combien de services vous pouvez rendre autour de vous.

(A suivre)

Marie de Beaujeu.

Jolies chaussures

pour vous mesdames

Styles nouveaux d'automne

A. LECOMPTE & FILS

RUE STE-CATHERINE

Coin Sanguinet MONTREAL