

3.—Boire et manger modérément et simplement. Celui qui préfère à l'alcool l'eau, le lait et les fruits, raffermi sa santé et augmente ses capacités de travail et de bonheur.

4.—Les soins intelligents de la peau : s'endureir contre le froid par des lavages d'eau glacée quotidiens et prendre, une fois par semaine, un bain chaud, en toute saison. On peut ainsi entretenir sa santé et se préserver des refroidissements.

5.—Les vêtements ne doivent être ni trop chauds ni trop justes.

6.—L'habitation doit être exposée au soleil, sèche, spacieuse, propre, claire, agréable et confortable.

7.—Une propreté rigoureuse en toutes choses. L'air, la nourriture, l'eau, le pain, le linge, les vêtements, la maison, tout doit être propre, le moral aussi : c'est le meilleur préservatif contre le choléra, le typhus et les maladies contagieuses.

8.—Le travail régulier et intensif est le meilleur préservatif contre les maladies de l'esprit et du corps : c'est la consolation dans le malheur et c'est le bonheur de la vie.

9.—L'homme ne trouve pas le repos et la distraction après le travail dans des fêtes bruyantes. Les nuits sont faites pour dormir. Les heures de loisir et les fêtes doivent être données à la famille et aux satisfactions spirituelles.

10.—La première condition d'une bonne santé est une vie fécondée par le travail et ennoblie par de bonnes actions et des joies saines. Le désir d'être un bon membre de sa famille, un bon travailleur dans sa sphère, un bon citoyen dans sa patrie, donne à la vie un prix inestimable.