Almanach-Calendarier de Sante pour 1890

Nous avons reçu avec plaisir le charmant *Almanach-Calendarier de santé pour 1890*, publié par le *Journal d'Hygiène* de Paris. Cet Almanach-Calendarier renferme des renseignements hygiéniques très utiles.

Nous les publions en partie

DÉCALOGUE DE LA SANTÉ

1. Respiration d'air pur et renouvelé ;
2. Nourriture modérée et saine ;
3. Eau pure et fraîche ; boissons salubres ;
4. Exercice modéré du corps ;
5. Vêtements commodes adaptés à la saison ;
6. Habitation dans un climat toujours approprié à la constitution ;
7. Abstention de tout ce qui peut gêner une partie du corps, et de toute substance toxique ;
8. Propreté du corps ;
9. Quiétude d'esprit, et régularité de sommeil ;
10. Pas de mariages consanguins.

LES AGES DE LA VIE

L'homme dont la vie entière Est de quatre-vingt quinze ans Dort le tiers de sa carrière, C'est justement trente-deux ans.	32
Ajoutons pour maladie, Procès, voyages, accidents, Au moins un quart de sa vie, C'est encore deux fois douze ans	24
Par jour deux heures d'études Ou de travaux font huit ans.	8
Noirs chagrins, inquiétudes, Pour le double font seize ans ;	16
Pour affaire qu'on projette Demi-heure ; encore deux ans ;	2
Cinq quarts d'heure de toilette Barbe et coëtera, cinq ans	5
Par jour pour manger et boire Deux heures font huit ans ;	8
Cela porte le mémoire	—
Jusqu'à quatre-vingt-quinze ans.	95

L'ÉCOLE DE SALERNE

Lever à cinq, manger à neuf,
Dîner à cinq, coucher à neuf,
Est le moyen de vivre neuf fois neuf