

## Hygiène Pratique

## UNE LIGUE ORIGINALE

Il s'est formé récemment, en Angleterre, une société qui se nomme "The Health Culture League" et qui semble obtenir un brillant succès, si l'on en juge par le nombre de ses adhérents à travers le vaste empire britannique.

Les adeptes s'engagent d'abord à suivre une ligne de conduite susceptible de les tenir en bonne santé, puis à répandre les principes d'hygiène parmi leurs amis et connaissances. Comme la règle est excellente dans son ensemble et qu'on peut bénéficier à la connaître, nous avons cru devoir en donner la traduction à nos lecteurs.

La culture de santé et la culture physique ne sont ni plus ni moins que de l'hygiène préventive sous des noms différents ; dans l'une ou l'autre de ces cultures le but à atteindre c'est de préserver l'homme des maladies qui affligent le monde civilisé parce qu'il s'éloigne trop de la vie naturelle. Aussi, la base de la règle à laquelle nous faisons allusion, c'est qu'il faut rechercher le soleil, la lumière, l'eau et l'air ; qu'il faut provoquer son développement par les exercices, le massage, la respiration profonde et la volonté ; qu'il faut, enfin, surveiller son alimentation. Ceci dit, passons à la règle qui est tout un programme de vie.

## RÈGLE DE SANTÉ

Laisser, en tout temps, les fenêtres de sa chambre ouvertes de six pouces.

Manger lentement et ne boire qu'après les repas.

Changer de sous-vêtements au moins une fois par semaine.

Prendre un bain complet ou un demi-bain, ou se laver le corps à l'aide d'une serviette, d'une éponge ou de la main, à l'eau tiède ou froide, tous les jours.

Prendre un bain chaud ou de vapeur une fois la semaine.

Laver l'estomac, chaque matin, en buvant un bon verre d'eau froide et pure.

Vivre au grand air le plus possible.

Dormir huit à neuf heures sur vingt-quatre.

Travailler activement pendant neuf heures, au moins, chaque jour.

S'endurcir en marchant pieds nus ou en sandales, dans la maison, matin et soir.

Faire cinq à dix minutes d'exercices, matin et soir, avec un extenseur, un dévelop-

peur, des massues (indian clubs), des petits haltères ou un "punch bag".

Etre gai, alerte, sans peur et sans reproche.

Etre chaste, car cela est essentiel à la santé.

Ne manger de la viande qu'une fois par jour.

Remplacer souvent la viande ordinaire par du poisson ou de la volaille.

Faire un repas aux fruits seulement aussi souvent que possible.

Si on le peut adopter le régime végétarien (non pas végétalien).

En tout cas, si on mange des viandes, éviter les suivantes : Porc (y compris le jambon et le bacon), les viandes faisandées, les huîtres et tous les mollusques. Les viandes en boîtes, le lapin, les tripes, les foies, les œufs non frais, les anguilles, les homards, les saucisses, les saucissons. Le fromage, le pain blanc, le pain frais, les pâtisseries, les gâteaux et les biscuits de fantaisie. La bière, les vins, les liqueurs fortes, les eaux minérales, le thé fort, le thé noir, les eaux et les boissons glacées ou frappées, le cidre, le vinaigre, le soda-water et les boissons chaudes. Les marinades, les médecines brevetées, les pilules, les amers, les toniques, les épices et les sauces piquantes.

## Singulière multiplication

Ecrivez le nombre 142,857, qui semble n'avoir rien d'extraordinaire. Multipliez successivement ce nombre par les chiffres 1, 2, 3, 4, 5 et 6, et vous obtenez, comme produits de ces multiplications, les nombres suivants :

142,857	multiplié par 1	donne	142,857
—	—	2	— 285,714
—	—	3	— 428,571
—	—	4	— 571,428
—	—	5	— 714,285
—	—	6	— 857,142

A première vue, ces résultats n'ont rien de surprenant, mais, en les examinant attentivement, vous remarquerez que, dans chaque produit, les 6 mêmes chiffres se répètent partout ; si nous multiplions maintenant ce nombre par 7, nous obtenons comme produit un nombre composé de 6 fois le chiffre 9, savoir : 999,999.

Le milliardaire américain André Carnegie, "le Roi de l'acier" paie à ses ouvriers une prime de 10 p. c. de leur salaire lorsqu'il s'abstient d'alcool. — Dr J. BERTILLON.