

3. Toute maison devrait être bien aérée, les boisures des cheminées, ainsi que les bouchons des entrées de tuyaux ôtées, et les portes des appartements laissées ouvertes, le jour aussi bien que la nuit. Un ventilateur dans une des fenêtres de chaque chambre, particulièrement dans les maisons anciennes et basses, contribuerait beaucoup à la conservation de la santé. Les chaises d'aisance, les eaux sales, etc, devraient être ôtées ; et partout où c'est praticable, on devrait coucher dans les plus hauts appartements et les plus aérés.

4. Les couvertures de lit de toute et chaque famille devraient être bien aérées tous les jours, et les lits exposés à l'air pendant quelques heures, afin que la transpiration dont ils peuvent être imbibés puisse toute s'évaporer. Il est bon de suivre ce procédé dans tout autre temps. Les portes et les fenêtres des maisons d'école, aussi bien que celles des boutiques où il se trouve beaucoup de personnes ensemble, devraient être laissées ouvertes le jour et la nuit.

5. On devrait se tenir strictement propre soi-même ; prendre un bain tiède deux ou trois fois la semaine, et s'assécher le corps avec une serviette de grosse toile serait une pratique à conseiller de suivre.

6. On devrait porter sur la peau un corps de flanelle avec des manches et un caleçon, et ceux qui sont sujets aux dérangements d'intestins devraient porter en outre une bande de flanelle sur l'abdomen.

7. On doit manger et boire modérément, et un trop grand travail, soit d'esprit ou de corps, doit être particulièrement évité. Les aliments devraient être légers et nourrissants, consistant principalement en viande. Le poisson de toute sorte ne devrait être mangé qu'avec beaucoup de prudence, et on ne devrait manger que peu de végétaux, et de ceux seulement dont on fait ordinairement usage. On peut manger comme à l'ordinaire de bonnes patates farineuses, bouillies à la vapeur ou rôties ; le pain devrait toujours être mangé rassis, et faire usage de riz autant que possible, et éviter de manger des végétaux verts bouillis, tels que des pois, des fèves, des choux, &c. Ceux que le veau ou le porc frais, ou la viande bouillie irrite facilement les boyaux, ne devraient pas en manger. Lorsqu'on fait usage de fruits, ce ne devrait toujours être