

TABLE DES MATIERES

	PAGES
AVANT-PROPOS.....	3
INTRODUCTION.....	5
PREMIÈRE LEÇON.— <i>L'homme et l'hygiène.</i> —Le rôle de l'homme dans la Création.—L'influence réciproque du corps et de l'âme.—L'art de bien vivre.—Les phénomènes de la vie chez l'homme.—De la digestion.—De la mastication.—De l'insalivation.—De la déglutition.—De la chymification ou digestion stomacale.—De la chyliification ou digestion intestinale.—De l'absorption.—De la circulation.—De la respiration.—De la respiration de la peau.—Des sécrétions.—Le système nerveux est le siège de nos fonctions de relation.—Le cerveau est le siège de nos facultés.....	11 à 21
DEUXIÈME LEÇON.— <i>Des conditions individuelles.</i> —Les conditions individuelles.—Des âges : l'enfance ; la jeunesse ; l'âge viril ; la vieillesse.—Constitution et tempérament.—Il y a quatre tempéraments types.—Tempérament sanguin ; règles hygiéniques.—Tempérament lymphatique ; règles hygiéniques.—Tempérament nerveux ; règles hygiéniques.—Tempérament bilieux ; règles hygiéniques.—Tempéraments composés.—Des habitudes.—De l'hérédité.—Conclusion..	22 à 31
TROISIÈME LEÇON.— <i>De l'air et de ses altérations.</i> —De l'air.—De la composition de l'air.—De la lumière. De la température.—De la pression.—De l'électricité. Des vents.—Action des vents sur l'homme.—Des climats.—Des climats chauds.—Le régime dans les climats chauds.—Des climats tempérés.—Règles hygiéniques —Des climats froids —L'homme changeant de pays.—Des altérations de l'air.—De l'air confiné.—De l'air altéré par des matières animales, végétales et minérales.—Il y a d'autres principes délétères qui vicient l'air.....	32 à 47