

XI. SOINS DE LA VUE

Les yeux doivent être ménagés vu l'importance des services qu'ils nous rendent.

La lecture prolongée d'un livre aux caractères trop fins fatigue. On doit éviter de lire dans une demi-obscureté. Une lumière habituellement insuffisante amène la *myopie* parce que l'on prend l'habitude d'approcher *son livre ou son ouvrage* trop près de ses yeux.

La lumière artificielle est plus fatigante que celle du jour.

Il est essentiel que la lumière vienne de gauche surtout pour l'écriture.

Il ne faut jamais se placer en face de la lumière pour travailler.

L'*orgelet* ou petit furoncle au bord de la paupière se soigne à l'eau boricuée.

L'inflammation simple des paupières cède à des lotions antiseptiques : solution d'acide borique.

Il faut recourir à l'oeuliste pour toute maladie des yeux.

RÉSUMÉ DES LOIS DE L'HYGIÈNE EN DIX COMMANDEMENTS

(affiché dans toutes les écoles suédoises)

1.—L'air frais jour et nuit, condition nécessaire à la santé, est le meilleur préservatif contre la maladie des poumons.

2.—Le mouvement et la vie. Faire tous les jours de l'exercice au grand air en travaillant et en se promenant : c'est le contre-poids du travail sédentaire.