

## II.—*L'air doit être frais.*

L'air atmosphérique le plus sain doit cependant contenir un peu d'eau en vapeur. Cette petite proportion d'eau donne à l'air une fraîcheur bienfaisante; elle rend le corps plus dispos et plus souple; elle double son énergie et facilite tous ses mouvements. Mais fraîcheur ne veut pas dire froidure. L'air trop frais du soir et du matin ne convient pas aux constitutions délicates; il est pernicieux pour les convalescents, dangereux pour les petites enfants.

## III.—*L'air doit être pur.*

Il faut surtout que l'air dans lequel nous vivons reste suffisamment pur. A chaque temps de respiration nous consommons une dose d'air, c'est-à-dire qu'à chaque inspiration nous aspirons un peu l'air pur, et à chaque expiration nous exhalons un air azoté, un air chargé de gaz et de matières nuisibles à la santé. Plus on est de monde réuni dans un endroit, plus l'air s'y trouve promptement corrompu. Il est donc urgent d'ouvrir souvent pour donner un air salubre, pour renouveler la provision atmosphérique.

## IV.—*Dangers des fourneaux allumés.*

Il ne faut jamais se renfermer dans une chambre avec un fourneau contenant du charbon allumé. La chose est si évidemment funeste qu'en vous la dénonçant, il me semble vous dire une grosse niaiserie. Mon Dieu! vous avez tous entendu parler de l'asphyxie par le charbon. Des tripoteurs littéraires, des dramaturges à grands effets, des chercheurs de sentimentalités ont voulu, dans ces temps modernes, poétiser l'asphyxie. Pauvres cervelles creuses! ils n'ont jamais vu la mort dans toute sa laideur; ils ne comprennent pas que le suicide, quelle qu'en soit la cause, est toujours un crime, toujours une lâcheté.