

# TABLE DES MATIÈRES

	PAGES
Lettres à l'auteur .....	5
PREMIERE PARTIE	
<i>(Cours élémentaire)</i>	
CHAPITRE I.—Hygiène—De la propreté.....	11
“ II.—Le vêtement.....	16
“ III.—La respiration .....	19
“ IV.—L'exercice .....	22
“ V.—Le repos—Le sommeil.....	25
“ VI.—La chaleur—Le froid .....	29
“ VII.—L'air .....	32
“ VIII.—Courant d'air .....	37
DEUXIEME PARTIE	
<i>(Cours modèle)</i>	
CHAPITRE I.—L'habitation .....	38
“ II.—L'alimentation .....	49
“ III.—L'eau.....	56
“ IV.—Les boissons .....	61
“ V.—L'alcoolisme .....	64
“ VI.—Conduite à tenir en cas d'accidents, en attendant l'arrivée du médecin... ..	71
“ VII.—Maladie de la peau.....	77
“ VIII.—Epidémies et maladies infectieuses ..	78
“ IX.—Soins de la vue.....	81
TROISIEME PARTIE	
<i>(Cours académique)</i>	
CHAPITRE I.—Anatomie et physiologie.....	84
“ II.—Système nerveux .....	89
“ III.—Peau et muqueuses .....	93
“ IV.—Système musculaire .....	94
“ V.—Les sens .....	95
“ VI.—Eléments anatomiques .....	98
“ VII.—La digestion .....	100
“ VIII.—Circulation .....	103
“ IX.—L'absorption .....	106
“ X.—Locomotion .....	110