

cins, les autres plus élémentaires peuvent être facilement compris de l'homme instruit. Ainsi le "Traité Élémentaire d'Hygiène" que nous présentons aujourd'hui à nos maisons d'éducation et aux lecteurs du JOURNAL D'HYGIENE POPULAIRE, sera, nous n'en doutons pas, reçu avec l'indulgence à laquelle ont droit la bonne volonté, la rectitude d'intention et le travail.

Nous avons largement puisé dans les ouvrages classiques et publications de Michel Lévy, Boucharlat, Fonssagrives, Brémont, P. de Piétra Santa, Riant, Monin, Proust, etc. Les personnes qui voudront faire une étude plus approfondie de l'hygiène, pourront consulter ces ouvrages et publications, certaines d'avance d'y trouver les matériaux pour compléter leur tâche laborieuse.

#### INTRODUCTION.

L'hygiène est l'art de maintenir en santé tous les organes du travail physique et du travail intellectuel; elle est aussi l'art de combattre la faiblesse et la maladie.

Pour parvenir à son but, elle enseigne à user et à jouir des choses utiles, elle recherche les causes qui peuvent la troubler, et elle conseille les moyens de se soustraire à ces causes, ou d'en atténuer les effets.

L'hygiène se divise en deux parties: on donne le nom d'hygiène privée à l'ensemble des connaissances qui s'appliquent à l'individu pris isolément, et celui de l'hygiène publique aux règles ou préceptes qui protègent la santé des individus réunis dans une ville, dans une campagne; des habitants d'une contrée, d'un pays.

L'hygiène privée, l'hygiène publique concourent à un même but: à la conser-

vation, à l'amélioration et au bien-être des individus et des populations; à la virilité, à la prospérité et à la grandeur d'une nation. Cette distinction est utile en pratique, mais en principe, ces deux parties se confondent dans une étude commune. Pour bien comprendre l'hygiène publique, il faut avoir une connaissance approfondie de l'hygiène privée qui embrasse tous les éléments de la science.

L'hygiène privée doit seule nous occuper dans les leçons qui vont suivre.

### PREMIERE LEÇON.

#### DE L'HOMME.

L'homme est un animal. Il naît, il se nourrit et meurt comme les autres animaux. Il reproduit dans son organisme toutes les conditions fondamentales réalisées par les vertébrés. Mais l'homme est la nature ayant conscience d'elle-même. La perfection de son être, la grandeur de son intelligence, la beauté de son langage articulé, la sublimité de sa destinée le mettent absolument à part du reste de la création. Avec toutes ces prérogatives, l'homme peut souvent lutter avec avantage contre la nature, se faire des auxiliaires de ses éléments, et les utiliser à son profit. L'homme a l'univers pour patrie, et son industrie pourvoit partout à son existence. L'homme jouit d'une entière liberté, et n'obéit qu'à sa raison. Ses sentiments sont solidaires de son intelligence, et sa volonté seule les contrôle. Enfin l'homme a une connaissance parfaite de lui-même, il a aussi l'idée de Dieu, par conséquent l'idée absolue du bien et du mal. Seul entre tous les êtres créés, il se préoccupe du passé et de l'avenir.

L'homme est un corps et une âme si intimement unis qu'ils réagissent à cha-