

Ni discours ni commentaires inutiles ; de suite en plein dans le sujet. *Time is money.*

Le bien-être, la santé sont assurés par l'hygiène, recouverts par la médecine. Deux arts et deux sciences que tout le monde peut et doit connaître. En voici la quintessence et l'UTILE.

§II. — Hygiène

La santé, qui est l'harmonie des fonctions de l'économie, se conserve si l'on met à profit la pratique qui s'inspire des enseignements suivants destinés à consolider la santé. Ils concernent l'air, l'eau, le régime alimentaire, l'exercice et le travail, l'habitation, les vêtements, les amusements, les distractions et le repos. Tout est là.

A. DE L'AIR.—L'air est le premier besoin de l'économie. Prenez le pur, tel qu'il est à la campagne, dans les montagnes ou sur le littoral. Dans les villes, recherchez l'air des boulevards, des rues larges, des squares et places publiques. Evitez le séjour dans les salles étroites, basses, encombrées de monde ou de mobilier, mal aérées, mal éclairées, mal ventilées. Evitez surtout les salles et pièces du sous-sol, les caves qui sont toujours humides. Là vous guettent le rhumatisme, la goutte, l'anémie, la phthisie et la consumption.

L'air ensoleillé est vivifiant ; les rayons solaires sont les dispensateurs de la lumière, de la chaleur, de l'électricité, du magnétisme qui sont les galvanisateurs de la vie. Pensez-y souvent, sinon toujours. *Pas de vie sans soleil.* L'air des tabagies, des cafés, des théâtres, des salles de réunion et de danse est vicié en raison de l'encombrement, de l'exiguïté des dimensions, des vapeurs, miasmes, émanations et poussières qui y souillent l'atmosphère. Parez le mal.

Pour la nuit, recherchez les chambres vastes, aérées, ventilées avec portes et fenêtres en été — ouvertes : peu de meubles, pas de tapis qui donnent de la poussière. Dormez aux étages qui sont toujours secs et sains, — si la maison peut l'être. Repos de nuit : 7 à 8 heures.

Axiome : L'ANÉMIE ET LA PHTHISIE SONT LE TRISTE LOT DE QUI SOUFFRE DE MANQUE D'AIR PUR ET DE SOLEIL.

B. DE L'EAU.—L'eau est la boisson naturel et l'agent de la propriété du corps qui est la garde de la santé,