

“De nos jours les exigences de la vie sociale imposent à l'homme instruit une vie sédentaire. Mais comme le travail musculaire est nécessaire à la santé, l'homme qui se livre aux travaux de l'intelligence est obligé de recourir à certaines pratiques pour contrebalancer l'influence funeste de l'immobilité musculaire. Ces pratiques s'appellent exercices et gymnastique. La connaissance de ces exercices n'est pas de trop ici.

“ Parmi les besoins de l'homme, l'habitation est un des plus urgents. Elle lui sert d'abri contre les intempéries du dehors ; elle constitue un des éléments essentiels de l'organisation sociale ; puis, l'homme y passe la moitié de son existence. Envisagée à ces différents points de vue, l'habitation est donc une question capitale pour la famille, et constitue un des plus beaux problèmes de l'hygiène.

“ Aussi, après avoir fait mention des lois fondamentales de l'hygiène privée, qui, quand elles sont sagement observées, prolongent la vie, et par suite procurent la santé et le bonheur, nous parlons des maladies contagieuses, qui sont autant de l'hygiène privée que de l'hygiène publique. L'homme vivant en société doit chercher à se protéger contre toutes les classes de maladies. En agissant de la sorte il contribue à arrêter la marche d'un fléau régnant. La question des maladies contagieuses intéresse donc tout individu qui a à cœur sa santé comme celle de ses concitoyens. Chacun veut se protéger, comme la société désire l'être pareillement.

“ Pour mieux servir l'intelligence du lecteur nous avons voulu joindre à notre *“traité”* un glossaire qui donnera l'étymologie d'un certain nombre de mots, avec lesquels le lecteur qui n'est pas médecin est peu familier.

“ Notre *“traité élémentaire d'hygiène privée”* comprendra donc douze leçons ainsi réparties :

“ Première leçon : l'homme et l'hygiène.

“ Deuxième leçon : des conditions individuelles.

“ Troisième leçon : de l'air et de ses altérations.

“ Quatrième leçon : de l'alimentation et des aliments.

“ Cinquième leçon : des boissons alimentaires.

“ Sixième leçon : du régime.

“ Septième leçon : de l'hygiène de la peau.

“ Huitième leçon : des vêtements.

“ Neuvième leçon : du travail.

“ Dixième leçon : de l'exercice.

“ Onzième leçon : des habitations.

“ Douzième leçon : des maladies contagieuses.

“ Enfin, l'auteur devait mettre à exécution l'idée dont il est fier d'avoir été le promoteur : l'enseignement des éléments de l'hygiène dans nos maisons d'éducation.

“ Le double désir d'intéresser le lecteur et de donner l'idée de l'utilité de cette science a-t-il été réalisé ? Dans ce court ouvrage, a-t-on compris l'immense étendue de cette science, qui ressemble à ce chêne fabuleux

“...dont la tête aux cieux était voisine,
“ Et dont les pieds touchaient à l'empire des morts ? ”

“ L'avenir le dira.”

Nous souhaitons voir cet ouvrage pénétrer dans toutes les familles et surtout dans nos maisons d'éducation.

Il renferme l'exposé lucide et méthodique de toutes les questions se rattachant à l'hygiène individuelle. Chacun sait que la santé vaut mieux que la richesse, et c'est par la pratique de l'hygiène que nous nous assurons la longévité.

Ce volume est de 186 pages et se vend au prix de 50 cents. Pour se le procurer on doit s'adresser au bureau du *Journal d'Hygiène Populaire*.

J. L. V. CLEROUX, M.D.