



## Comment vivre longtemps

*Publié et Distribué par la*

**Metropolitan Life Insurance Company**

*à l'usage de ses Détenteurs de Polices*

**1916**



# Comment vivre longtemps

par

## Irving Fisher

*Professeur d'Economie Poli-  
tique à l'Université de Yale  
et Président de The Hygiene  
Reference Board of the  
Life Extension Institute*



*Publié et Distribué par la*  
**Metropolitan Life Insurance Company**  
*à l'usage de ses Détenteurs de Polices*  
**1916**

RA 776  
F 5353/4  
1916  
\* \* \*

Second Edition  
Copyright 1916  
by  
The Metropolitan Life Insurance Co.

# Les QUINZE règles de la santé

## AIR

- 1-Respirez de l'air frais où vous vivez et travaillez.
- 2-Portez des vêtements légers, amples, poreux.
- 3-Passez une partie de votre temps en plein air.
- 4-Dormez dans une chambre bien aérée.
- 5-Respirez profondément.

## NOURRITURE

- 6-Evitez de trop manger.
- 7-Ne mangez ni beaucoup de viande ni beaucoup d'œufs.
- 8-Variez votre nourriture.
- 9-Mangez lentement.

## HABITUDES

- 10-Allez à la selle, au moins une fois par jour.
- 11-Tenez-vous droit, quand vous êtes debout, assis ou en marche.
- 12-Evitez les médicaments qui contiennent des poisons.
- 13-Tenez-vous propre et évitez les maladies contagieuses.

## ACTIVITE

- 14-Travaillez avec énergie, mais amusez-vous et reposez-vous.
- 15-Soyez joyeux et apprenez à ne pas vous tourmenter.



# AIR- Règle 1

*Respirez de l'air frais où  
vous vivez et travaillez*

**O**UVREZ vos fenêtres toutes grandes avant d'occuper la chambre où vous vivez ou travaillez. Que l'air frais y entre tout le temps. La meilleure température est entre 68 et 70 degrés Fahrenheit.

Ouvrez une fenêtre par en haut et une autre par en bas. L'air pur entre par une fenêtre et l'air vicié sort par l'autre. Si le vent souffle sur vous, placez une planche devant la fenêtre ouverte afin d'envoyer l'air en haut (voyez l'illustration à la page suivante). En hiver vous devriez toujours placer une de ces planches à votre fenêtre.

Les personnes qui sont habituées à l'air frais n'attrapent presque jamais de rhumes.

Que l'air à l'intérieur de votre maison soit

aussi pur que celui au dehors. Ne laissez dans  
votre maison ni poussière ni fumée.

Laissez pénétrer le soleil autant que vous le  
pourrez. Le soleil et l'air frais tuent les germes  
et ainsi aident à empêcher les maladies.



# AIR-Règle 2

*Portez des vêtements légers, amples, poreux.*

**L**A PEAU devrait être propre, tenue au chaud et à l'air. Les vêtements ne devraient pas être serrés.

Comme la plupart de nous passons une grande partie de notre temps en hiver dans des maisons bien chauffées, nous devrions porter des vêtements légers. En sortant, nous devrions mettre des pardessus ou des manteaux chauds.

Portez toujours des étoffes poreuses, c'est-à-dire qui laissent pénétrer l'air.

Ne portez pas votre chapeau serré sur la tête. Cela empêche le sang de la peau de la tête de circuler et vous rend chauve. Un chapeau mou est le mieux.

Ne portez pas de souliers étroits ou à talons hauts.



# AIR-Règle 3

## *Passez une partie de votre temps en plein air*

**Q**UELLE que soit la quantité d'air que vous ayez dans votre maison, il n'est pas si pur que l'air au dehors.

Même si l'air dehors est humide et brumeux, il est généralement plus sain que l'air vicié de l'intérieur. Cela est aussi vrai à la ville qu'à la campagne.

Les enfants qui sont dans des salles d'écoles bien aérées apprennent plus vite et ne sont pas si facilement malades.

Habituez-vous à rester en plein air. Si vous n'avez pas d'exercice en travaillant, au moins faites une partie du chemin à pied quand vous allez à votre travail et quand vous en revenez. Si vous le pouvez, jouez en plein air.



# AIR-Règle 4

## *Dormez dans une chambre bien aérée*

**Q**UELQUES personnes n'ont pas la chance de pouvoir travailler ou jouer en plein air, ou de respirer de l'air frais dans leurs ateliers. Mais la nuit c'est différent. Nous passons au lit le tiers de notre temps et pendant que nous dormons nous pouvons avoir tout l'air frais que nous voulons.

Vous devriez toujours avoir les fenêtres de votre chambre grandes ouvertes. L'air de la nuit ne peut vous faire aucun mal. Il est bon pour vous. Si vous respirez toute la nuit de l'air pur, vous vous sentirez mieux reposé le matin et plus capable de faire votre travail.

Si vous le pouvez, dormez en plein air, mais ayez des chemises de nuit chaudes et beaucoup de couvertures de lit pour vous tenir au chaud.

S'il y a des moustiques ou des mouches, placez une moustiquaire sur le lit, pour vous protéger.



# AIR-Règle 5

## *Respirez profondément*

**R**ESPIREZ profondément, lentement, régulièrement par le nez. Ne respirez pas par la bouche. Si nous ne respirons pas profondément de temps en temps, une partie de nos poumons devient inutile.

Environ un cinquième de l'air est de l'oxygène. Le sang a besoin d'oxygène pour que nous soyons en bonne santé.

Ne faites pas d'effort pour respirer rapidement. Cela est dangereux. Respirez lentement.



# NOURRITURE

## Règle 6

### *Évitez de trop manger*

**N**E vous forcez pas à trop manger, même si vous pensez que vous devriez peser davantage. On peut, tout aussi bien gagner du poids en dormant qu'en mangeant. Quand vous vous livrez à des exercices fatigants, votre corps use naturellement plus de chaleur et a besoin de plus de nourriture. La nourriture remplace la chaleur dépensée. Si vous ne vous livrez à aucun exercice en travaillant, vous devez manger moins ou vous engraissezerez.

Ne mangez pas entre les repas. Vous pourriez ainsi surcharger votre estomac.

Ne prenez pas de repas copieux avant de faire un travail fatigant; non plus quand vous êtes fatigué ou quand vous avez trop chaud. Dans ces cas il vaut mieux manquer un repas ou manger des fruits ou de la salade. Si vous

vous êtes surchauffé, mangez des aliments qui prennent de la place dans l'estomac, mais ne produisent pas beaucoup de chaleur. Vous trouverez les noms de quelques-uns de ces aliments à la Règle 8.

Mangez un peu moins quand il fait chaud. La nourriture produit de la chaleur, et, quand la température est élevée, vous avez besoin de moins de chaleur.



# NOURRITURE

## Règle 7

*Ne mangez ni beaucoup de viande ni beaucoup d'œufs*

**I**L y a deux espèces d'aliments—les aliments qui restaurent et ceux qui produisent de la chaleur. Les aliments qui restaurent sont appelés "protéines." Ceux qui produisent de la chaleur sont appelés "hydrates de carbone" et "matières grasses."

Nous devons manger chaque jour une certaine quantité de "protéines" ou aliments réparateurs, pour remplacer les parties usées du corps. Si nous mangeons plus de ces "protéines" ou aliments réparateurs, que nous n'en avons besoin, l'excès de nourriture se corrompt dans les intestins et produit des poisons; d'où un excès de travail pour les reins et le foie, car ce sont eux qui ont pour fonction de chasser ces poisons.

Il y a deux aliments que, tous, nous employons et qui contiennent une grande quantité de ces

“protéines” ou aliments restaurants. Ces deux aliments sont la viande et les œufs. Si vous mangez trop de viande et d'œufs, vous absorbez plus de “protéines” ou aliments restaurants que le corps n'en a besoin. Cela produit des poisons. Mangez peu de viande et d'œufs.



# NOURRITURE

## Règle 8

### *Variez votre nourriture*

LA PLUPART des personnes mangent trop d'aliments mous. Les aliments durs, tels que les croûtes, le pain rôti, les fruits durs et les noix nous obligent à mâcher et sont bons pour nous. Ils nous obligent à nous servir de nos dents.

Les aliments durs empêchent nos dents de se gâter.

La quantité et le poids des aliments ont peu de rapport avec le travail qui se fait dans notre corps. Un petit rond de beurre, qui pèse seulement une demi-once, est tout aussi nourrissant qu'une livre et demie de melon d'eau.

Le travail produit par la nourriture se mesure par la quantité de chaleur produite dans le corps. Mangez des aliments qui vous rassasient, mais qui ne produisent pas trop de chaleur.

Parmi les aliments volumineux et rassasiants, nous pouvons citer: la laitue, les concombres, le céleri, les épinards, les asperges, les choux, les choux-fleurs, les betteraves, les oignons, les carottes, les panais, les courges, les citrouilles, les tomates. Les aliments qui contiennent de l'amidon, comme les pommes de terre, doivent être bien cuits.

Certains aliments crus, tels que les fruits et les salades, contiennent des produits qui sont très bons pour vous. Ces produits sont parfois éliminés par la cuisson. C'est pourquoi vous devriez manger tous les jours des aliments crus.

Quelques aliments, tels que les pommes de terre et les poissons, ne devraient pas être mangés crus.



# NOURRITURE

## Règle 9

### *Mangez lentement.*

**M**ACHEZ vos aliments jusqu'à ce que vous puissiez les avaler très facilement. Si vous êtes obligé de faire un effort pour les avaler, c'est parce que vous ne les avez pas suffisamment mâchés. Si vous avalez vos aliments à moitié mâchés, votre estomac est obligé de trop travailler.

Buvez les liquides à petites gorgées. Ne les buvez pas d'un trait. Ne buvez pas d'eau quand votre bouche est pleine d'aliments.

Quelques-uns des meilleurs aliments sont: les fruits, le lait bouilli, le lait caillé, les pommes de terre, le pain, les légumes, et les noix si elles sont bien mâchées.

Il vaut mieux ne pas employer de poivre, de moutarde, de "catsup" ou d'autres ingrédients épicés.



# HABITUDES

## Règle 10

*Allez à la selle au moins  
une fois par jour.*

**V**OUS devez manger de la bonne nourriture mais vous devez aussi vous débarrasser de ce qui reste dans les intestins. Si vous allez à la selle sans effort, il vous est facile d'être en bonne santé. Si vous pouvez prendre l'habitude d'aller à la selle deux fois par jour—après votre déjeuner du matin et après votre souper—cela vaut mieux.

Le mal de tête est souvent le résultat de constipation.

Les aliments sont la meilleure chose à prendre pour vous faire aller à la selle. Quelquefois vous ne pouvez pas aller à la selle, parce que les aliments que vous prenez ne bourrent pas assez, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas assez de volume. C'est pourquoi vous devez manger des aliments qui vous rassasient et

soient volumineux tels que les choux, les oignons, les carottes, les betteraves, les panais, etc.

Parmi les aliments qui font aller à la selle, nous citerons: les figues, les fruits, le son, l'huile, les légumes, le beurre, la crème, le sucre, le miel, le sirop et le jus des fruits.

Buvez beaucoup d'eau, spécialement avant votre déjeuner du matin. Ne prenez pas de laxatifs ou de purgatifs, à moins qu'ils ne vous soient prescrits par votre médecin.



# HABITUDES

## Règle 11

*Tenez-vous droit quand vous êtes debout, assis, ou en marche.*

**T**ENEZ-VOUS droit, la poitrine bombée, arquée en avant et rejetez vos épaules en arrière, le ventre enfoncé. Ne marchez pas en vous dandinant, les épaules en avant.

Si vous vous tenez droit et respirez profondément, cela vous aidera à tenir la poitrine élevée. Cela vous aidera aussi à ne pas être constipé.

S'il vous est difficile de vous tenir droit quand vous êtes assis, placez un petit coussin derrière vous, à la hauteur des reins. Cette habitude de se tenir les épaules en avant est souvent une des causes de la constipation et de la nervosité. Quand vous marchez et vous tenez debout que vos talons soient éloignés l'un de l'autre et vos doigts de pieds droit devant vous, d'avoir les doigts de pieds en oblique vous donne des pieds plats et plats.



# HABITUDES

## Règle 12

*Evitez les médicaments  
qui contiennent des  
poisons.*

**L**ES médicaments qui ont pour effet de créer en vous le désir d'en prendre souvent sont des poisons. Quelques-uns de ces médicaments sont: la cocaïne, l'opium, l'héroïne, l'alcool et l'acétanilide. Beaucoup de médicaments patentés contiennent de ces poisons et, en conséquence, sont très dangereux.

Le meilleur moyen de garder votre corps et votre cerveau en bonne santé est de ne pas prendre l'habitude de boire des liquides tels que les liqueurs spiritueuses, le vin, la bière, les boissons patentées que l'on vend dans les magasins qui ont des fontaines d'eau de Seltz, et aussi les médicaments patentés. Buvez aussi peu que possible de thé et de café.

C'est une erreur de croire que de boire beaucoup de bière, d'ale ou de liqueurs fortifie.

Ces boissons ne font que diminuer la sensation de fatigue, mais en réalité ils ne la suppriment pas. Vous êtes plus fatigué après les avoir bues et moins capable d'éviter les maladies.

Fumer nuit à la santé. Les athlètes savent que fumer leur donne une respiration courte. Fumer alourdit le cerveau. Si vous fumez, fumez aussi peu que possible et n'avez pas la fumée.



# HABITUDES

## Règle 13

*Tenez-vous propre et évitez les maladies contagieuses.*

**I**L y a beaucoup de maladies qui sont contagieuses, parce que les personnes qui sont atteintes de ces maladies ont ce qu'on appelle des "germes." Ce sont ces germes qui leur ont donné leur maladie.

Il y a des germes presque partout, mais ils sont généralement sans danger, si vous êtes forts et sains. Si vous êtes fatigué ou ne vous sentez pas bien, ces germes peuvent alors vous donner la même maladie. Quand il y a beaucoup de personnes en ville qui ont des rhumes ou la grippe, ne restez pas dans la foule, si vous êtes fatigué ou si vous ne vous sentez pas bien.

Des personnes atteintes de tuberculose crachent sur le plancher ou sur le trottoir. Le crachat sèche comme de la poudre et se répand

dans l'air sous forme de poussière. Vous le respirez, et si vous êtes fatigué ou faible, vous êtes apte à attraper la tuberculose.

Beaucoup d'autres maladies s'attrapent aussi par les crachats, si vous en respirez les germes. Il n'est ni prudent ni propre de cracher dans la maison ou dans les places publiques.

Le moustique a souvent les germes de la malaria ou de la fièvre jaune. La mouche ordinaire peut aussi porter les germes de la fièvre typhoïde. Eloignez les moustiques et les mouches de votre maison et de votre nourriture, afin d'éviter les maladies.

Le meilleur moyen d'éviter les maladies causées par les mouches et les moustiques est de détruire les endroits où ils se reproduisent. Les moustiques se reproduisent dans l'eau stagnante. Les mouches se reproduisent dans les matières décomposées, spécialement dans le fumier de cheval.

Vous devriez faire bouillir l'eau avant de la boire, si vous n'êtes pas certain qu'elle soit pure. L'eau peut contenir les germes de la fièvre typhoïde ou d'autres maladies.

Si vous avez des dents gâtées, elles produisent des poisons dans votre corps. Ayez soin de bien vous laver les dents, la langue et les gencives tous les matins et tous les soirs avec

une brosse à dents. Servez-vous de votre brosse à dents de haut en bas et avec un mouvement circulaire, tout aussi bien que le long de la rangée des dents. Si vous le pouvez, nettoyez-vous les dents après chaque repas. Les fruits, et spécialement les pommes, après un repas, nettoient très bien la bouche et les dents.

Prenez souvent des bains afin d'éviter les maladies. Lavez-vous toujours les mains avant de vous mettre à table. Si vous vous écorchez ou vous blessez à n'importe quelle partie du corps, ayez soin de bien tenir propre la partie blessée.

Quelques poisons sont rejetés du corps par la transpiration. Quand vous avez transpiré, vous devriez vous baigner afin d'enlever les poisons qui sont restés sur votre peau.

Ne vous servez pas de verres ou de serviettes dont d'autres personnes se sont servies. C'est ainsi que beaucoup de maladies s'attrapent.



# ACTIVIT E - Règle 14

*Travaillez avec énergie  
mais amusez-vous et  
reposez-vous.*

**C**OMME dit le dicton "Toujours travailler et ne jamais jouer rend Jacques stupide." Nous devons tous travailler pour être heureux et en bonne santé, mais nous devons aussi nous reposer et nous amuser. Ceux qui travaillent beaucoup physiquement toute la journée devraient jouer à des jeux comme les cartes, les dames, qui n'exigent pas d'effort physique, mais font travailler le cerveau. Cela permettra aux muscles fatigués de se reposer. Lisez de bons livres et de bons journaux. Racontez des histoires et des bons-mots. Rien n'est plus sain que le rire.

Quand vous rentrez chez vous, très fatigué, étendez-vous pendant quelques minutes sur un lit ou sur un sofa. Si vous le pouvez, dormez quelques minutes. Même quinze minutes seulement de repos ou de sommeil vous délasseront beaucoup, spécialement avant vos repas.

Si vous êtes resté assis toute la journée dans

vosre bureau, vosre cerveau est fatigué, quand vous cessez vosre travail. Vosre corps a besoin d'exercice, pour que vosre cerveau oublie son travail. N'importe quel travail physique, tel que rentrer chez vous à pied, scier du bois, pelleter de la neige, jouer à la balle, faire la lutte ou la boxe, sont excellents pour vous.

Si vos yeux vous font mal, consultez vosre médecin. Si vous devez porter des lunettes, consultez, s'il est possible, un oculiste capable, ou tout au moins allez voir le meilleur opticien que vos moyens vous permettent.

Que vos amusements ne soient pas pour vous un effort. Quand vous sentez qu'ils deviennent pour vous un travail, cessez de jouer.

Dormez autant que vous en avez besoin. Si vous le pouvez, promenez-vous dehors pendant quinze minutes avant de vous coucher. Ne faites pas de copieux repas ou ne lisez pas d'histoires excitantes juste au moment d'aller vous coucher.

Avant de vous coucher, chassez toute pensée qui peut vous tourmenter. Si vous ne pouvez pas dormir immédiatement, respirez profondément et lentement, prenez un bain tiède ou buvez un chaud. Tout reposera et induira au verre de lait cela vous souvent vous sommeil.



# ACTIVITE-Règle 15

*Soyez joyeux et apprenez  
à ne pas vous tourmenter*

**L**E cerveau et le corps travaillent ensemble. LE CERVEAU A BEAUCOUP D'INFLUENCE SUR LA SANTE DU CORPS. Un accès de colère, un moment de tourment, d'envie, de haine, ou de jalousie peuvent plus vous fatiguer qu'une journée de travail pénible.

Essayez de chasser toutes les pensées qui vous rendent malheureux par d'autres pensées qui vous rendent heureux. Dites-vous, à vous-même, quand quelque chose vous tourmente "Oublions-le." Cela est difficile à faire, mais vous pouvez apprendre à le faire, tout aussi bien que vous avez appris à lire et à écrire, à monter à bicyclette ou à patiner.

Ne faites pas trop d'efforts pour être en bonne santé. Si vous vous tourmentez à ce sujet, vous avez moins de chance d'être en bonne santé. Etablissez certaines règles et suivez-les, aussi exactement que possible, jusqu'à

ce que leur mise en pratique devienne une habitude.

Ne vous pressez pas, si vous pouvez l'éviter. Le matin mettez-vous en route un peu de bonne heure pour aller à votre travail et prenez votre temps. Vous ne serez pas fatigué quand vous arriverez à votre travail et vous n'en travaillerez que mieux.

Prenez votre temps le soir, quand vous rentrez chez vous. Vous trouverez votre diner meilleur et vous dormirez mieux. Vous travaillerez alors mieux le lendemain et vous serez plus heureux à votre travail.

Il y a beaucoup de choses que, tous, nous désirons, mais nous ne devons pas être si anxieux de les avoir que nous soyons obligés de trop forcer notre corps ou notre cerveau pour les posséder. Faites votre travail et prenez la vie gaiement. Quand vous aurez appris à faire cela, vous serez plus heureux et vous obtiendrez plus des choses que vous désirez. Presque tout le monde peut le faire. Il suffit d'en prendre la ferme résolution.



## *Il coûte bien peu de mener une vie saine*

**Q**UELQUES personnes pensent qu'elles ne peuvent pas vivre en bonne santé, à moins d'être riche. Cela n'est pas vrai. Il est vrai qu'il y a des choses que les personnes riches peuvent faire pour leur santé que les autres ne peuvent pas faire, mais beaucoup de personnes riches mènent une vie malsaine, parce qu'elles achètent des choses qui ne sont pas bonnes pour leur santé. Il se peut que vous ne puissiez habiter le genre de maison que vous désiriez avoir. Il se peut que vous ne puissiez travailler dans l'usine ou le magasin qui vous plaisent. Peut-être ne pouvez-vous pas vous livrer au genre de travail qui vous plairait le mieux, mais vous pouvez rendre toutes ces conditions plus saines.

Vous pouvez avoir plus de fenêtres ouvertes chez vous; vous pouvez souvent obtenir de votre patron qu'il vous permette d'ouvrir plus de fenêtres dans votre usine ou dans votre magasin; peut-être pouvez-vous déménager et habiter plus loin de la ville où la vie ne coûte

pas plus cher; peut-être pouvez-vous obtenir une autre position.

Même si vous ne pouvez faire cela, il y a d'autres choses que vous pouvez faire et qui ne vous coûtent rien. Cela ne vous coûte rien de porter des vêtements amples; cela ne vous coûte rien de dormir avec vos fenêtres ouvertes. Cela ne vous coûte rien de faire des exercices respiratoires, ou de marcher, vous asseoir ou vous tenir debout, bien droit. Cela ne vous coûte rien d'aller à la selle une fois par jour ou plus souvent.

Presque tous nous pouvons prendre notre temps pour manger lentement. Les aliments les plus sains sont souvent les moins chers. Les aliments qui sont coûteux sont aptes à être moins sains.

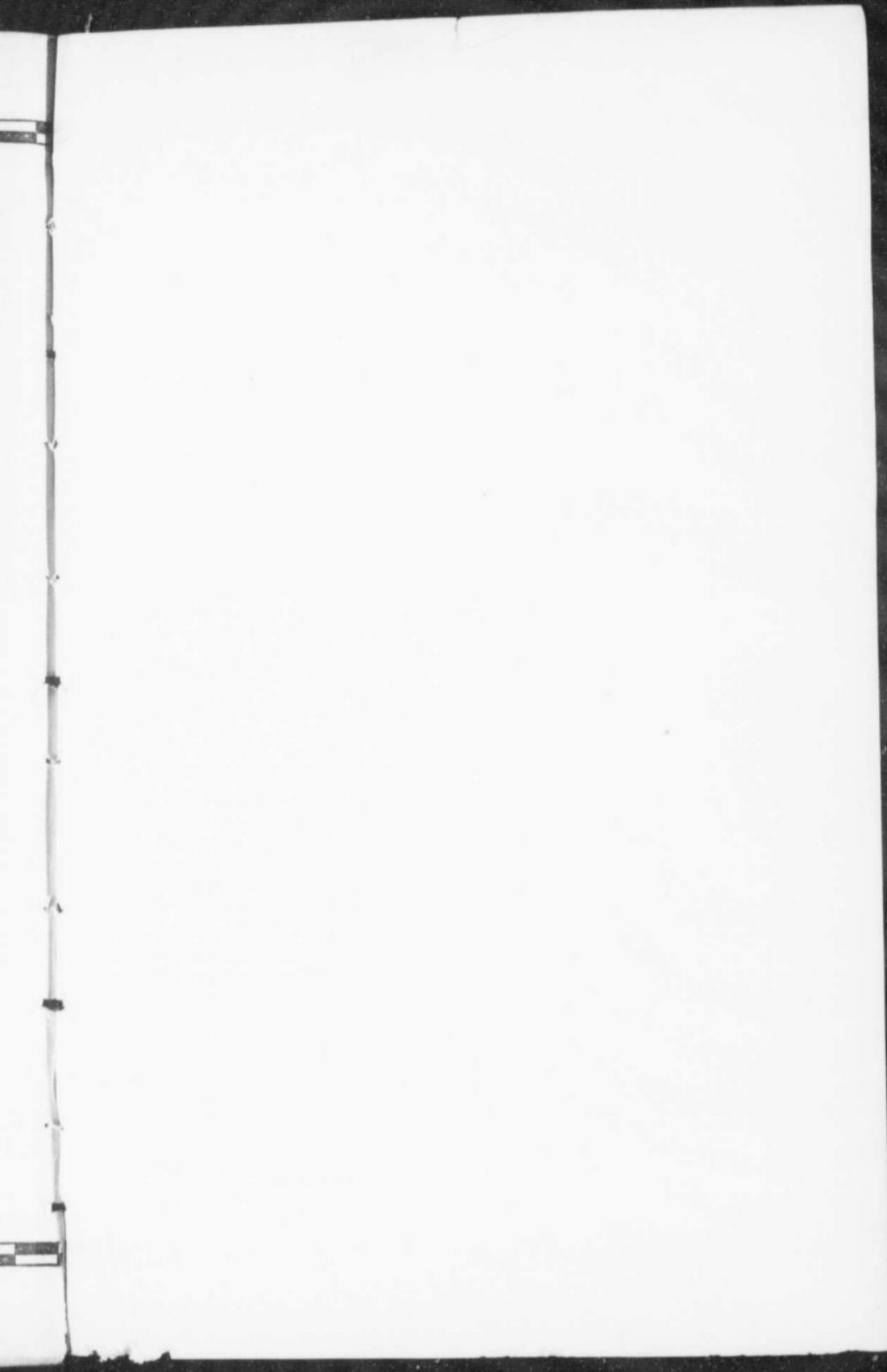
Rappelez-vous que nous pouvons trouver bon les aliments bon marché et devenir robustes en les mangeant. Voici une liste d'aliments, ceux en tête de la liste étant les moins coûteux et les derniers les plus chers: La glucose, le maïs, la farine de froment, la farine d'avoine, le sucre, le porc salé, le riz, le pain de blé, l'oleomargarine, les haricots, les pois, les pommes de terre, le beurre, le lait, le fromage, le ragoût de bœuf, le jambon, les côtelettes de mouton, du bœuf, les œufs, les huitres.

Les aliments bon marché qui contiennent de la PROTÉINE, ou les aliments réparateurs

(dont nous avons parlé à la règle 7) sont: le lait écrémé, les haricots, le fromage, les cacaouettes.

Les aliments bon marché qui produisent de la chaleur et contiennent de l'AMIDON ou du SUCRE (dont nous avons parlé à la règle 7) sont: le pain, les bananes, la glucose et le sucre ordinaire. Les aliments bon marché qui produisent de la chaleur et contiennent des MATIÈRES GRASSES sont: l'oléomargarine et l'huile de coton.





IMPRIMÉ AU CANADA  
N945