

Hygiène-économie domestique n°1

Numéro d'inventaire : 2015.8.3170

Auteur(s) : Jeanne Bourbonnais

Type de document : travail d'élève

Période de création : 2e quart 20e siècle

Date de création : 1934 (entre) / 1935 (et)

Matériau(x) et technique(s) : papier

Description : Cahier cousu, couverture papier bleu rayé noir, 1ère de couverture avec un motif de blason (12 x 14 env.) à fond bleu avec les 3 tours et les 3 fleurs de lys formés par de fines rayures noires, à l'intérieur " Hygiène n°1" manuscrit à l'encre violette, au-dessus en lettres capitales "Ville de Tours" et en bas du blason "Ecole ...", "M... Direct...", "Cahier ..." non complétés. 4ème de couverture avec un petit motif au centre reprenant le blason de Tours sur fond noir, en bas de la couverture "M. Gambier, Libraire, Papeterie, Tours",. Réglure seyès, encre violette.

Mesures : hauteur : 22,5 cm ; largeur : 17,5 cm

Notes : Cahier de leçons d'hygiène et d'économie domestique: La maison / propreté du corps / L'appareil locomoteur / Hygiène de la digestion / appareil circulatoire / Appareil respiratoire / Les microbes, les maladies contagieuses / Le système nerveux / Hygiène des organes des sens / Les boissons / L'alcoolisme / Hygiène des bébés / Confection des menues / Principes élémentaires de cuisine / Médecine familiales / Linge et vêtements / Ustensiles de cuisine. Plusieurs cahiers de la même année.

Mots-clés : Éducation à la santé et à la sexualité

Filière : Lycée et collège classique et moderne

Autres descriptions : Nombre de pages : Non paginé

Commentaire pagination : 40 p. manuscrites sur 44 p. Les p. 32 et 33 collées ensemble.

Langue : Français

couv. ill.

Lieux : Tours

Jeanne Bourbonnais

Hygiène . Economie domestique

Année scolaire 1934-1935

La maison

Une maison salubre est sèche, aérée, ensoleillée, construite sur un terrain perméable, exposé de préférence est ou ouest.

On évite les rues étroites, le voisinage des usines, on recherche les arbres mais pas trop près on construit sur une cave.

On veille à l'écoulement des eaux. Les murs doivent être bien joints.

Les matériaux dépendent de la nature du sol.

L'ameublement doit être de bon goût sans surcharge d'ornements et on évite les tapis et les tentures.

Propreté du corps

Tous les matins on fait sa toilette: lavage du visage, du cou, et des mains — ongles nettoyés — cheveux brossés et peignés — dents blanchies — oreilles nettoyées.

Il faut prendre souvent des bains à la température de 33 à 35 degrés.

Les mains sont nettoyées plusieurs fois par jours, et les dents après chaque repas.
Le sommeil indispensable varie avec le climat, la saison, l'âge, le genre de travail, le tempérament.

L'appareil locomoteur

1° Le squelette : alimentation riche en calcaire et en phosphore - évitez les mauvaises attitudes, corrigez celles que l'on prend dans la l'exercice de la profession - porter des vêtements amples

muscles : alimentation appropriée au travail - évitez le surmenage qui intoxique les muscles - pour éviter la fatigue et y résister, on fait de l'exercice sans exagérer

exercices : marche, natation - tennis, le volant - ball canotage - jardinage -

maladies : fracture - luxation - entorse - ram rhumatisme -

Hygiène de la digestion

Les besoins de notre de notre de organisme se nomment faim et soif

Les aliments range en 4 catégories doivent être unis dans une alimentation variée qui ne doit pas être trop carrie. Trois aliments sont considérés comme complets : le pain, mais surtout le lait et les ^{subgrains} légumes. On peut se nourrir très bien avec des légumes, des fruits, œuf, lait, pain, et beurre (régime végétariens ou lacto végétariens). Le régime alimentaire varie avec l'âge, la saison et le travail.

Les aliments préférables sont ceux qui sont à la fois nutritif et peu coûteux, il faut qu'ils soient digestif et simples, mais il ne faut pas sacrifier sa santé pour à une économie mal comprise.

Il faut donner à l'appareil digestif de bonnes habitudes.

Pour avoir une bonne digestion : bien mastiquer les aliments, ne pas faire usage de l'appareil - faire un peu d'exercice avant et après le repas, mais modéré - en évitant les repêches.