

## L'Hygiène en images.

**Numéro d'inventaire** : 1981.00035.164

**Type de document** : image imprimée

**Éditeur** : Pellerin (Epinal)

**Imprimeur** : Pellerin, Epinal

**Période de création** : 4e quart 19e siècle

**Date de création** : 1890 (vers)

**Inscriptions** :

- nom d'illustrateur inscrit : anonyme

- numéro : 800

**Description** : Planche de 16 images en couleurs avec légendes.

**Mesures** : hauteur : 395 mm ; largeur : 293 mm

**Notes** : Achat en lot, prix individuel indéterminé. Thème : voir titre, série de principes élémentaires d'hygiène. "Offert par The Sport", 17, Bld Montmartre, Paris.

**Mots-clés** : Images d'Epinal

Formation idéologique, religieuse et morale au sein de la famille

**Filière** : aucune

**Niveau** : aucun

**Autres descriptions** : Langue : Français

Nombre de pages : 1

ill. en coul.

## L'HYGIENE EN IMAGES.

IMAGERIE PELLERIN



La première chose qu'il importe de ne pas oublier, c'est que si l'air est le premier comme le plus indispensable besoin de l'existence, il devient aussi un poison permanent par son insalubrité.



Compter avec les besoins de son estomac afin de ne pas l'accabler d'un fardeau inutile en se persuadant bien que ce n'est pas ce que l'on mange qui profite, mais seulement ce que l'on digère.



Se mêler des vices capitaux que la religion réduit à sept, afin de tenir son âme et son corps dans un parfait équilibre de santé, ailleurs que ce qui est salutaire à l'un n'est jamais contraire à l'autre.



Une machine privée de mouvement souffre; mais c'est encore la machine humaine dont l'inaction est le plus contraire à son entretien et à sa conservation qui souffre le plus.



Se rendre le repos salutaire en proportionnant la durée du sommeil suivant l'âge, le sexe et les besoins de sa condition.



Ne pas satisfaire la soif provenant de l'excès de la fatigue ou de la chaleur, en buvant immédiatement de l'eau froide pendant la transpiration.

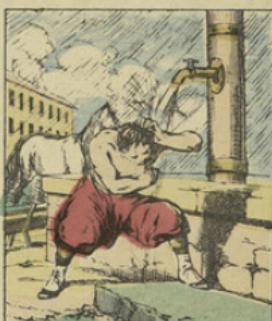


Eviter les méditations chagrinées, enfin toutes les influences désorganisatrices qui en affectant le moral sont souvent les seules sources de bien des maladies.



Dans l'état de maladie tenir rigoureusement compte des prescriptions du médecin, s'il a jugé à propos de vous brouiller avec les comestibles.

IMAGERIE D'ÉPINAL, N° 800



Par contre multiplier l'emploi de l'eau est un moyen d'extirper une foule de maladies qui résultent le plus souvent de ce qu'on en use avec trop de parcimonie.



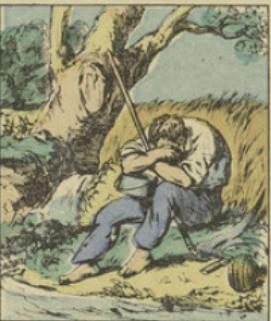
Ne pas se faire un jeu non plus de beaucoup boire, ne serait-ce que parce que c'est un des moyens de ne pas boire longtemps.



Ne pas pacifier avec le despouillement de la moie de en obéissant trop passivement à ses exigences, car la nature se rencontre rarement avec la nature et la raison qui sont les conditions essentielles de la santé.



S'acconturner de bonne heure à endurer graduellement son corps aux intempéries de l'air et des saisons.



Eviter de même la suppression de la transpiration en conservant le mouvement, même pendant les instants de repos, réduire en un moment le passage subit du chaud au froid.



Faire par orientation des épreuves inutiles de ses forces, est une folie propre seulement à augmenter les infirmités qui accablent notre espèce.



Plutôt ne rien faire du tout que de recourir aux remèdes qui sont du domaine de l'ignorance ou du charlatanisme.



Rafraîchir en favorisant en soi les éléments de vitalité et en combattant les causes de destruction. L'homme doué d'une bonne constitution naturelle prouvera par une belle vieillesse qu'il n'a pas gaspillé les jours qui lui ont été donnés.

OFFERT PAR

THE SPORT

17  
BOULEVARD MONTMARTRE  
PARIS