

## L'Hygiène en Images.

**Numéro d'inventaire** : 1984.01179.2

**Type de document** : image imprimée

**Éditeur** : Pellerin et Cie, Imprimeur-Editeur (Epinal)

**Imprimeur** : Pellerin, Epinal

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

**Date de création** : 1890 (vers)

**Inscriptions** :

- numéro : n° 800

**Description** : Planche de 16 image en couleurs.

**Mesures** : hauteur : 390 mm ; largeur : 280 mm

**Notes** : Achat en lot donc prix inconnu. Image au dos d'une publicité pour "La Maison de Calais" à Dunkerque. Thème : 16 leçons pour une vie saine sur le plan moral et de la santé.

**Mots-clés** : Images d'Epinal

Morale (y compris morale corporelle : hygiène)

L'apprentissage de la propreté

**Filière** : aucune

**Niveau** : aucun

**Autres descriptions** : Langue : Français

Nombre de pages : 1

ill. en coul.

## L'HYGIENE EN IMAGES.

PELLERIN & C<sup>ie</sup>, imp.-édit.

IMAGERIE D'EPINAL. N° 800



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 fardais inutile en se persuadant bien que ce n'est pas ce que l'on mange qui profite, mais seulement ce que l'on digère.



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.



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



Se méfier des vices capitaux que la religion réduit à sept, afin de tenir son âme et son corps dans un parfait équilibre de santé, attendu 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.



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



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



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 de même la suppression de la transpiration en conservant le mouvement même pendant les instants de repos, redoubler en un mot 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.



Eviter les méditations chagrines, 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 comédies.



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



Enfin en favorisant en soi les éléments de vitalité et en combattant les causes de destruction, l'homme doué d'une bonne constitution native prouvera par une belle virilité qu'il n'a pas gaspillé les jours qui lui ont été donnés.

640101/851179 (2)

