## 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

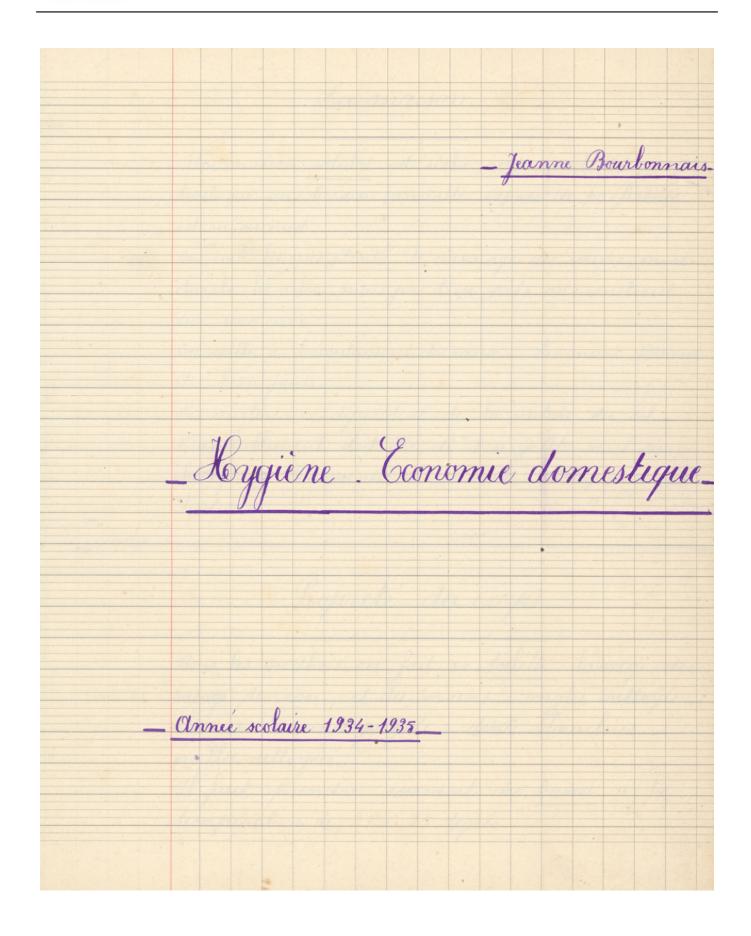
Commentaire pagination: 40 p. manuscrites sur 44 p. Les p. 32 et 33 collées ensemble.

Langue: Français

couv. ill.

Lieux: Tours







La maison '	
Une maison salubre est siche, aérée, ensoleillée, cons-	
truite sur un terrain permeable, exposée de présérence	
est on æx ouest.	
On évite les rues étroites, le voisinage des usines, on re-	
cherche les arbres mais pas trop prés on construit	
sur une cave.	
On vuille à l'écoulement des eaux. Les murs doivent être bien joints.	
Les materiaux dépendent de la nature du sol.	
L'ameublement doit être de bon goût sans sur-	
charge d'ornements et on évite les tapis et les	4
tentures.	
Propreté du corps	
. Suprieu un cogis	
Cous les moltins on fait sa toilette: lavage du	
visage du cou, et des mains - ongles nettoyés -	
cheveux brosses et peignés - dents blanchies -	
oreilles nettoyees.	
Il faut prendre souvent des baines à la	
température de 33 à 35 degrés.	

Les mains sont nettoxies plusieurs fois par	Hygiene de la digestion
jours, et les dents après chaque repai.	
Se sommeil inclispinsable varie avec le	Les besoins de notre de notre de organisme se
climat, la saison, l'âge, le genre de travail, le tempirament.	nomment fam et soit
le temperament.	Les aliments renge en 4 catégories donvent être
	unis dans une alimentation varue que ne doit
	pas être trop carnee. brois aliments sont consi-
L'appraieil locomoteur	déres comme complets : le pain, mais surtout le
	lait et les peufs. On peut se nouvrir très hien
1. Le squelette, alimentation riche en calcaire et en phospha!	lait et les gens on purt se nourrir très hen avec des legumes des frents , auf , lait, pain , et
te - évitez les manvaises attitudes, corriger	Seure (regime végétariens ou lacto végétataiens)
celles que l'on prend dans la l'exercice de la	Le regime alimentaire varie avec l'age, la saison et
profession - porter des vitements amples	le travail.
	Les aliments préférables sont ceux qui sont à la fois
muches - alimentation appropriée au travail - évitiz le	nutritif et peu conteux, il faut qu'ils sount diges.
surmenage qui intoxique les museles - pour	tif it simples , mais il ne faut pas sacrifier sa
éviter la fatique et y résister, on fait de l'en-	santé pour à une économie mal comprise.
trainement sans exagirer .	A Alexandra Salar
	Il faut donner à l'appareil digestif de bonnes
exercises: marche northation - tennis le volant - balle	habitudes.
exercices: marche, nottation _ tennis, le volant _ balle cannotage _ jardinage _	Pour avoir une bonne dijestion : bun mastiquer
	le I le to
maladis baitus lunatin entres aum alima	les haliments, ne pas foire usage de l'appéritier la faire un peu d'exercice avant el après le repas, mais onodére en évitant les repordisse
maladies: fracture_ luxation_entorse_ rum rhuma.	l'a gaire un peu à exercice avant et agres
Mome _	re repas, mais onodere - en evilant les repolaisse