

souvent par l'inaction, menace d'abattre ce qui lui reste de forces, il a besoin de mouvement, d'air, de gaieté et de soleil.

Un des exercices les plus naturels auxquels il puisse se livrer est la promenade; pour qu'elle lui soit salutaire, elle doit être faite avec des personnes dont la conversation soit agréable, ou, si elle est solitaire, il doit, tant qu'elle dure, bannir de son esprit toute pensée qui pourrait y faire naître la tristesse. Elle serait encore plus utile s'il en faisait le but de recherches scientifiques. La botanique et la minéralogie intéressent vivement, de même que toutes les autres branches de l'histoire naturelle et leur étude, faite à la promenade, divertit bien plus qu'elle ne lasse. Que de constitutions en partie détruites par l'excès du travail n'a-t-elle pas rétablies! L'auteur cite à ce propos le fait suivant: "L'habile géologue de l'Etat du Massachusetts, M. le Président Hitchcock, lorsqu'il se livrait à l'enseignement de la jeunesse, fut pris d'une maladie de nerfs qui dégénéra bientôt en dyspepsie. Ses souffrances semblaient n'admettre aucun remède, quand, heureusement pour lui, l'étude de la minéralogie vint faire diversion aux pensées lugubres dont il était continuellement obsédé. Tous ses loisirs furent désormais consacrés à l'étude de cette science qui l'amusait et dont ses promenades au grand air ne furent plus que l'unique but. La santé, qu'il ne cherchait pas, lui revint imperceptiblement et cette occupation, d'un genre tout nouveau pour lui et à laquelle il se livrait avec ardeur, modifia à tel point sa manière de vivre qu'elle le conserva à la science et à son pays."

L'exercice à cheval produit le meilleur effet sur les personnes d'habitudes sédentaires. Son efficacité se fait principalement remarquer dans les cas où les organes de la digestion se trouvent affectés.

Le jardinage est encore une occupation agréable et salutaire à la fois. La plupart de nos maisons d'école, à la campagne, ont chacune un petit enclos que l'on convertirait aisément en jardin, pour peu qu'on s'en donnât la peine. Les travaux qu'exige sa culture contribuent puissamment à développer les forces que l'inaction pourrait éteindre; et ses produits variés ont de plus le double avantage de flatter l'œil et le goût.

Les exercices du corps devraient avoir lieu le matin. Une demi-heure de promenade avant déjeuner vaut autant et mieux souvent qu'une heure entière de cet exercice après ce repas. A cette heure du jour, les horizons sont plus sereins, les sons qui frappent l'oreille ont plus de charmes et les parfums qu'apportent les vents sont plus doux.

Recherchez alors la lumière et, s'il se peut, les rayons du soleil. La lumière vous est aussi nécessaire que la chaleur et l'air que vous respirez. Son effet sur les nerfs est très sensible; l'irritation qui les atteint souvent n'est-elle pas plus douloureuse la nuit que le jour? La plante qui croît en plein air se fane aussitôt qu'elle est privée de clarté; or, il en est en quelque sorte de l'homme comme de la plante. Confiné dans un appartement obscur, et la tristesse qui s'emparera de lui affectera indubitablement bientôt tout son être.

Après l'air et la lumière, l'eau est une des choses les plus essentielles à la conservation de la santé. L'instituteur ne doit pas hésiter à en faire le plus fréquent usage. Que la plus grande propreté règne donc sur sa personne. Les affections nerveuses et les dérangements de l'estomac ont souvent la malpropreté pour cause.

On se trompe étrangement en s'imaginant que l'on peut s'imposer de nombreuses veilles et que de courts moments de sommeil soient tout ce qu'il faille pour se délasser des fatigues nocturnes de l'étude. On se trompe pas ainsi la nature. Six ou sept heures de repos sont d'absolue nécessité; la santé du corps et de l'esprit l'exigent impérieusement. Le sommeil agit directement sur le système nerveux et son irritabilité vient toujours à la suite de l'insomnie.

La qualité et la nature de ses aliments appellent spécialement l'attention de l'instituteur. Personne n'a plus que lui besoin d'une nourriture convenable. Son long séjour dans les salles de l'école lui fait une loi de bannir de sa table tout ce qui serait malsain; l'usage constant qu'il fait de ses poumons lui donne naturellement de l'appétit, et la lui ôte tout-à-fait. La nourriture animale lui est nécessaire; mais qu'il ne se serve de viandes qu'en petite quantité et qu'une fois par jour, s'il est possible. Les repas que l'on prend l'hiver doivent être plus succulents que ceux que l'on fait l'été. Les fruits mûrs conviennent parfaitement à l'estomac et sont même préférables à beaucoup d'autres matières alimentaires. Quelques personnes ont l'habitude de manger, le soir, des fruits indigestes, tels que des raisins secs, des noix, etc. L'instituteur doit se garder de la contracter. Pour qu'il soit patient et qu'il possède une franche gaieté, il faut que son sommeil ne soit pas interrompu par le trouble des fonctions digestives.

Le breuvage de l'instituteur ne devrait être que de l'eau, en petites quantités et seulement aux heures des repas. L'arabe, dans

le désert, ne boit jamais durant la chaleur du jour. Il a remarqué que la plante que l'on arrose au soleil, se fane promptement; et que les effets de l'eau sur lui ont une exacte analogie avec ceux qu'elle produit sur la plante. L'hygiène prescrit d'ailleurs d'en faire peu d'usage entre les repas. Evitez, après les avoir pris, toute fatigue mentale ou corporelle, et s'il est nécessaire que vous vous livriez à l'exercice de la promenade, faites-la sans précipitation et sans trop de mouvement.

Que l'instituteur ne soit jamais négligé dans sa mise. La recherche et l'extravagance dans les habillements ne peuvent non plus lui convenir. Qu'il en ait de convenables à son état et qu'ils soient d'une extrême propreté; il prêchera ainsi d'exemple.

Une chose encore bien nécessaire à sa santé, c'est la gaieté; l'inquiétude et la souffrance, morale ou corporelle, la bannissent du cœur. Il faut, par tous les moyens possibles, qu'il entretienne cette heureuse disposition de l'esprit et de l'âme qui semble en être l'épanouissement et qui se manifeste par une humeur agréable, par l'expression d'une physionomie ouverte et souriante, ou par des propos amusants.

Si la mélancolie n'est pas due à une cause morale, on peut alors l'attribuer à quelque dérangement du corps ou à l'altération des fonctions intellectuelles. Ce qui lui donne surtout naissance chez l'instituteur c'est l'anxiété qu'il éprouve en songeant si ses leçons profitent ou non à ses élèves. Cette anxiété semble bien naturelle; au reste, il doit, autant qu'il le peut, éviter de s'y livrer durant ses heures de repos, et ne pas permettre qu'elle le suive hors de l'école. Elle n'est effectivement que le résultat passager d'une inquiétude dont les fondements sont vagues et incertains, et elle cesse aussitôt qu'un agréable sujet de distraction s'offre à son esprit, ou que des voix douces et amies le rappellent aux calmes bonheurs du foyer.

Si l'instituteur habite une localité qui lui est étrangère, qu'il y recherche l'amitié de tous ceux qui l'entourent. L'amitié versée dans le cœur un bonheur paisible et elle console toujours de bien des infortunes. Il doit principalement rechercher celle des parents et des amis de ses élèves, non seulement pour ne pas souffrir de son isolement, mais encore pour apprendre à mieux apprécier le caractère des enfants dont on lui a confié l'éducation. Ces relations continuelles d'amitié sont nécessaires à la santé de son esprit comme à celle de son corps. Il peut même trouver d'excellents et joyeux amis parmi ses élèves. Les différences d'âge s'effacent quand l'affection se met de la partie, et l'amitié peut exister entre des personnes de conditions bien différentes.

Un amusement qu'il peut encore se permettre, c'est la musique; mais s'il est agréable, il ne laisse pas d'offrir quelques inconvénients. Si, d'un côté, elle charme ses loisirs, de l'autre, il arrive parfois que l'instituteur est enclin à lui consacrer de trop longues heures; de là, perte d'un temps précieux qu'il doit éviter. Cet art, cependant, est aujourd'hui tellement répandu qu'il serait désirable que ceux qui enseignent la jeunesse en possédassent au moins les éléments.

Le salaire que l'on accorde à l'instituteur est loin d'être en rapport avec les nombreux et importants services qu'il nous rend tous les jours; et si on le voit s'adonner avec plaisir aux rudes travaux de sa noble profession, n'en doutons pas, c'est qu'il trouve ailleurs sa récompense. En effet, l'instruction et l'éducation qu'il donne aux autres ne lui fournissent-elles pas à lui-même les moyens de développer ses facultés intellectuelles et morales, et n'est-ce pas d'ailleurs une bien grande jouissance que celle de savoir que l'on est utile au prochain et que l'on contribue à son bien-être? S'il est oublié aujourd'hui de ceux qui l'entourent, qu'il se console cependant en songeant que les jeunes cœurs qu'il forme au bien garderont toute leur vie son souvenir et le mêleront plus tard, quand viendront pour eux les amertumes de l'existence, aux souvenirs des jours heureux,

Où l'on oubliait tout, et son livre et ses pleurs
Pour un papillon d'or endormi sur des fleurs.

Bulletin des publications et réimpressions les plus récentes.

Paris, mars et avril 1859.

HERSART DE LA VILLEMARQUE: La légende celtique en Irlande, en Cambrie et en Bretagne suivie des textes originaux irlandais, gallois et bretons, inédits; 333 p. in-18. Prix, 3 frs. 50 c.

MUNK: Mélanges de philosophie juive et arabe; 556 p. in-8.

ULLOA: Guerre de l'indépendance italienne en 1848 et en 1849, 2 vols. in-8; Hachette. Prix, 15 frs.

GERUBEZ: Histoire de la littérature française pendant la révolution de 1789 à 1800, 1 vol. in-18.