

sur la table, l'épaule gauche voisine de la table ; le bras droit en partie hors de la table, la tête fortement inclinée, les yeux inégalement éloignés du cahier, de sorte que les rayons visuels forment avec le papier des angles très aigus et inégaux. Le corps est donc contourné en hélice.

Tout souffre de cette attitude défec- tueuse : les fonctions de la vie animale, la vue, l'esprit même, car tête se congestionne.

On nous dira peut-être que la méthode d'écriture exige cette position. Nous répondrons que toute méthode qui est contraire à l'hygiène est condamnée d'avance. S'il était vrai qu'on ne pût apprendre la belle écriture qu'à la condition de déformer le corps, et d'en troubler les fonctions, il faudrait y renoncer.

C'est le cahier qui doit obéir au corps, et non le corps au cahier.

Disons-nous, pour faire pendant à l'autre dicton scolaire cité plus haut.

Le corps doit se trouver devant la table de travail comme devant la table à manger, et l'écolier doit être convenablement assis sur toute l'étendue de sa partie postérieure.

L'inclination de la table doit être la plus grande possible ; 1^o pour que les regards tombent d'aplomb sur le papier ; 2^o pour que le torse soit vertical.

Les bras doivent reposer sur la table, depuis le poignet jusqu'au coude *exclusivement*, afin de ne pas gêner les mouvements, de la main droite. Quant à la main gauche, elle tiendra le papier du bout des doigts. L'écolier ainsi placé disposera son cahier plus ou moins obliquement par rapport aux bords de la table.

Il vaudrait peut-être mieux écrire en *ronde*, parce que l'écriture droite est plus lisible, comme il est facile de s'en

assurer Malheureusement la ronde est une écriture de luxe, si l'on peut parler ainsi, car on ne peut pas écrire aussi vite en ronde qu'en cursive. Or, nous avons besoin d'une écriture *courante, cursive, expéditive*, qui nous permettent d'écrire *rapidement*, pour les usages de la vie non moins que pour les besoins du commerce.

La *coulée* et la *bâtarde* sont aussi de fort bonnes écritures, très lisibles, qu'il a fallu abandonner depuis qu'on s'est mis à écrire comme on fait tout à présent, à la vapeur, que dis-je, à l'électricité.

FELIX HEMENT. in *L'Hygiène Pratique*.

DE L'HYGIÈNE ET DU RÉGIME ALIMENTAIRE PENDANT L'ÉTÉ, ET EN VOYAGE. *

Le café, par son alcaloïde, la caféine, diminue non seulement l'urée, mais l'acide urique et les urates. Il est en général salulaire aux goutteux, s'ils ne prennent pas d'aliments en excès. Certaines affections du foie paraissent contre-indiquer l'usage du café ; on a vu des coliques hépatiques se reproduire sous l'influence de cette boisson. Le café ne convient pas à toutes les constitutions, à tous les estomacs : les personnes d'une grande irritabilité nerveuse, les jeunes filles, les jeunes gens, ceux qui éprouvent facilement des palpitations, de l'insomnie, feront bien de s'en abstenir.

Mais, ces réserves faites, qu'il me soit permis de proclamer bien haut la valeur nutritive et hygiénique du café : la précieuse liqueur excite l'estomac, réveille ses aptitudes fonctionnelles, produit une sensation d'alacrité corporelle, d'aptitude au mouvement, et justifie, par son action

Suite et fin, Voir le No. 5 de ce journal.