

qu'elles exposent ainsi leurs enfants à de vraies souffrances pour le présent, et à de graves infirmités pour l'avenir. Le corset gêne en effet et le développement des organes de la respiration et de la digestion : de là, pour les enfants condamnés à cette torture, des pertes d'appétit, des digestions difficiles, des pâles couleurs et la prédisposition à de terribles maladies de poitrine, à la phthisie, parce que de bonne heure les poumons n'auront pu librement fonctionner. Que les mères se contentent de faire porter à leurs filles une espèce de corsage en couil, auquel on donne une rigidité suffisante en remplaçant les baleines par des plis rapprochés, et sur laquelle les jupons montés sur ceinture sont maintenus par des boutons. *Il soutiendra la taille sans jamais la comprimer.*

A cet âge, les enfants vivent beaucoup plus au grand air que dans la période précédente. Ils seront plus exposés aux changements de température : aussi, pour les aguerir, sera-t-il bon de les habituer à demeurer la tête découverte dans l'intérieur des maisons ; il y aura lieu de les protéger contre les rayons du soleil, par un léger chapeau de paille à larges bords qui couvrent le cou ; et, dans les jours froids, par un chapeau en feutre ou une casquette légère.

Pour les chaussures, nous nous contenterons de résumer ce que nous avons dit ailleurs : que la chaussure soit souple ; que le pied s'y trouve à l'aise ; qu'elle préserve le pied contre l'humidité. La meilleure, c'est celle qui réunira le plus complètement ces conditions. Quand les enfants rentreront de leur promenade ou de la classe, on devra s'assurer s'ils ont les pieds bien secs ; si les bas étaient humides, on ne craindrait point d'en changer ainsi que de chaussure.

V

LA NOURRITURE.

La nourriture doit être simple, saine, et variée.

Les parents n'oublieront jamais de veiller au régime suivi par leurs enfants ; ils ne perdront pas de vue ce principe vrai pour tous les âges : « On n'est pas nourri de ce que l'on mange, mais de ce que l'on digère. »

Arrivé à l'âge de sept ans l'enfant est omnivore ; on ne saurait pourtant lui offrir indifféremment tous les aliments ; on doit user d'une certaine réserve pour un certain nombre vers lesquels il se sentirait plus naturellement porté, comme les friandises et les fruits. Il n'y a pas d'inconvénient à lui laisser manger de la soupe et du pain autant qu'il le demandera ; mais il sera bon de le régler pour les autres aliments.

Comme dans la période précédente, les parents ne sauraient trop veiller à la régularité des repas. Le premier aura lieu après la toilette ; il se composera d'un bol de lait ou de soupe, ou bien d'un oeuf à la coque. Entre onze heures et midi on fera le second ; on pourra servir à l'enfant un potage, de la viande bouillie ou rôtie, des légumes bien cuits ou des œufs, et du dessert. Entre le déjeuner et le dîner, on donnera du pain auquel on pourra joindre du fromage ou des fruits. Au repas du soir, il y aura du potage gras, de la viande ou des œufs, un plat d'herbes cuites, des fruits cuits ou une salade, suivant l'âge de l'enfant.

On évitera avec grand soin les mets épicés, comme les plats trop sucrés. Ils doivent renfermer plus de sel que de sucre.

Les enfants absorbent impunément tous les fruits dès qu'ils sont mûrs. On doit