

complètement et sans pouvoir la recouvrer même après des mois de repos absolu. J'ai été témoin encore d'une chorée très grave, donnant des inquiétudes sérieuses aux parents, chez une fillette dont on n'avait pas su modérer une trop grande ardeur pour le travail intellectuel. Inutile d'insister sur l'avantage de savoir reconnaître à temps les signes précurseurs du surmenage. Et, qui, autre que le médecin, peut dépister ces symptômes ?

DU SOMMEIL

De même que pour le travail cérébral, on ignore au sujet du sommeil, ce grand réparateur des forces tant cérébrales que physiques, les lois physiologiques qui doivent présider à sa distribution selon les besoins différents des âges et aux conditions nécessaires pour assurer son efficacité. Aussi, les jeunes enfants, à cause de la vivacité et de la multiplicité de leurs mouvements accomplissent beaucoup de travail physique ; puis, à cause de la délicatesse et de la fragilité de leur système nerveux, ils ressentent plus vite la fatigue cérébrale ; ils ont donc besoin d'un repos plus prolongé que les adolescents de 18 à 20 ans dont l'évolution organique presque achevée leur permet une réparation plus facile. Mais le dortoir, l'endroit où l'organisme va chercher le repos et la réparation offre-t-il partout les conditions qui permettent au sommeil d'être vraiment réparateur et efficace, c'est-à-dire, offre-t-il aux enfants un air pur, oxygéné, bien physiologique, par conséquent, propre à la reconstitution des éléments vitaux ? Il est malheureusement trop vrai que c'est dans ce lieu destiné à la réparation des forces vitales que l'organisme fatigué par les travaux intellectuels et corporels du jour trouve les conditions les plus défavorables telles que : absence totale de ventilation, accumulation d'émanations de corps et de linge malpropres, air vicié et ruminé pendant huit heures sans être renouvelé. Cet air confiné du dortoir est impropre à l'hématose et à la réparation des éléments vitaux. Il ne faut pas s'étonner devant la pâleur habituelle des écoliers. La ventilation pendant toute la nuit est encore plus importante et nécessaire que pendant la journée. Qu'on n'aille pas s'imaginer qu'il suffit d'ouvrir les fenêtres pendant tout le jour pour assurer une provision d'air suffisante à des centaines de poitrines qui absorberont