

Les fenêtres doivent être largement ouvertes, quelque temps qu'il fasse, pendant le ménage. Rien de plus mauvais que de balayer une chambre à fenêtres closes; rien de moins sain que le lit refermé sans avoir été purifié par un peu d'air, et séché ensuite au feu.

Dès que le soleil montre un bout de rayon, vite, tout le monde dehors, et, pendant ce temps, inondons la chambre de clarté, d'oxygène et de soleil, en ouvrant aussi grand que possible. Le soleil est le plus bienfaisant des visiteurs. Mais, le temps fût-il maussade ou glacial, ouvrons encore, au moins une heure chaque jour. Quelle que soit la température, avant que de se coucher, changeons encore une fois l'atmosphère viciée par une large bouffée d'air pur. De l'air, toujours de l'air: voilà la meilleure des hygiènes.

Ah, si les mères savaient, si les mères voulaient, elles n'auraient presque jamais besoin de médicaments ni de médecins.

II

De l'importance d'une bonne mastication.

Il est encore des gens qui sourient lorsque l'on s'avise de leur parler de l'utilité qu'il y a de mâcher longuement, soigneusement la nourriture. Tout le monde sait, dit-on, que l'on doit mâcher en conscience la viande, ainsi que le pain.

Tout le monde le sait, d'accord, mais combien le font? Sous le prétexte de ménager de temps, beaucoup de personnes avalent en dix minutes ce qu'il faudrait triturer en une demi-heure. Puis, l'habitude prise, on continue à ingurgiter à la hâte des mets non suffisamment mastiqués, et ils arrivent à l'estomac tant bien que mal, plutôt mal que bien. Les premiers temps, l'estomac n'est pas trop récalcitrant; puis il se fatigue du surmenage imposé par toute cette nourriture mal préparée dont il a la charge: il se dilate. C'est la période des pesanteurs, des renvois, des digestions difficiles et des maux de tête.

Et si l'on continue le même système défectueux, apparaîtra bientôt la deuxième période. Le malade est pris de tristesse, de nervosité, de somnolence; la vie lui paraît insupportable. L'estomac ne va plus, la tête est tout-à-fait prise: c'est la neurasthénie qui arrive. La neurasthénie est la porte par laquelle toutes les maladies pénètrent chez nous.

Eh bien, il n'y aurait presque pas de neurasthénie si l'on voulait s'astreindre à la chose la plus naturelle du monde:

Manger lentement et mâcher longuement, car, presque toujours, la neurasthénie prend sa source dans un estomac dilaté et surmené.

Ceci n'est pas un paradoxe: c'est dans l'estomac que s'élaborent les éléments qui vont aller, par l'intermédiaire du sang, vivifier et nourrir tous nos organes. Pour accomplir cette importante fonction, l'estomac devra être sain.

J.-G. PARADIS, M. D.

Les écoles primaires et les écoles normales, en France, en Suisse et en Belgique

PREMIERE PARTIE—FRANCE—CHAPITRE III

LE PERSONNEL ENSEIGNANT

I.—ORGANISATION PEDAGOGIQUE

B. GOUVERNEUR DU DIRECTEUR DE L'ECOLE

Il en est ainsi pour toutes les matières. Le Directeur transmet à ses subordonnés, par tranches, en la commentant, l'expliquant, la direction de l'Inspecteur.