

GUERRE A LA CIGARETTE

ELLE EMPOISONNE ET DÉMORALISE L'ENFANT

Nous détachons le passage suivant d'un article paru dans *L'Action Sociale*, sous la signature de M. Hormisdas Magnan :

« L'usage de la cigarette à cet âge si tendre (10 à 16 ans) est à coup sûr un commencement de ruine physique et morale.

« Qui n'a pas rencontré, et bien souvent, de ces précoces gamins, la cigarette aux lèvres ?

« Le regard de ces pauvres petites victimes est déjà effronté. Ecoutez leur conversation : ils parlent à tue-tête et sans aucune retenue.

« Nous n'hésitons pas à dire que dans l'enfance, la cigarette est le premier pas dans la voie du vice honteux de l'intempérance.

« Les enfants à qui on laisse imprudemment de l'argent à gaspiller sont vite entraînés par les camarades à faire le « bout d'homme » et à fumer la cigarette. Devenus jeunes gens, ils passeront du tabac à l'alcool avec la plus grande facilité.

« On dirait que la fumée de la cigarette obscurcit les premières lueurs de la conscience de l'enfant, comme l'alcool tue le cœur et l'âme de l'ivrogne. »

HYGIENE

Le Carême et l'Hygiène

La sainte quarantaine placée par l'Eglise à la fin de l'hiver et au commencement du printemps arrive, on ne peut plus à propos, pour satisfaire à l'hygiène du corps aussi bien qu'à la sanctification de notre âme. — L'hiver est de toutes les saisons, celle où l'on commet le plus de fautes contre l'hygiène. Confinés dans des maisons surchauffées, nous respirons un air usé et malsain. Les heures consacrées au travail sont plus courtes et c'est durant cette saison que l'on fait plus grasse chère et que l'on prend le moins d'exercice. Alors, nos organes digestifs se congestionnent, s'alourdissent et le mauvais fonctionnement qui en résulte a un retentissement pénible sur tout le système.

Les rigueurs atténuées du carême arrivent comme une bienfaisante correction à ces inconvénients et le changement de régime que l'on nous impose, la diète opportune qui succède aux jours d'abondance et d'abus gastronomiques reposent notre système, déchargent nos organes de la pléthore qui les surcharge et les fatigue.

Il faut donc accepter ces lois de l'Eglise sans crainte, parce que, comme nous l'écrivions il y a un instant, elles concourent à une double fin, dont bénéficient à la fois notre âme et notre corps.

Après ces quarante jours d'abstinence et de jeûne considérablement atténué, nous faisons cette constatation qui nous étonne : nous nous portons mieux qu'au commencement du carême. Nous sommes plus alertes, le jeu de nos organes fonctionne plus facilement, notre esprit est plus libre et plus vif.

Alors, avec le renouveau et la renaissance des éléments morts à la vie végétative, avec le chaud soleil et les brises plus douces nous recommençons une vie plus facile et plus agréable.

J.-G. PARADIS, M. D.

Montmagny, mars 1908.