

## HYGIENE ET EDUCATION PHYSIQUE

## DE LA DEUXIEME ENFANCE.

(Période de 6 à 12 ans.)

(Suite)

Il faudra tous les matins, dès que la toilette de l'enfant sera terminée, ouvrir largement les fenêtres, accouer toutes les pièces du couchage, les exposer à l'air pendant un certain temps, changer souvent les draps de lit. Ces précautions seraient d'autant plus nécessaires, si les enfants étaient affligés de ces incontinences nocturnes d'urine qui accompagnent souvent la seconde dentition.

L'enfant faisant une grande dépense de force a besoin d'un sommeil réparateur ; aussi le fera-t-on coucher de bonne heure : aussitôt après le souper en hiver, et en été à la nuit, afin de pouvoir le faire lever vers 6 ou 7 heures du matin.

On ne saurait trop habituer l'enfant au lever matinal. « Se lever tôt conserve la santé et la sainteté », dit Saint François de Salles.

De six à neuf ans, dix heures de sommeil suffisent ; on peut se contenter de neuf heures, de neuf à douze ans. On n'associera pas l'enfant aux réunions du soir, il ne prendra pas part aux jeux et aux conversations de la famille ; en un mot, on évitera tout ce qui pourrait par trop l'agiter et le fatiguer pendant son sommeil. On ne laissera pas l'enfant s'endormir sans être dans son lit ; on lui fera prendre l'habitude de se coucher sur le côté droit pour ne pas nuire aux mouvements du cœur, comme cela arriverait s'il se couchait sur le côté gauche. Il faut aussi veiller à ce que l'enfant ne se couche pas habituellement sur le dos, car c'est une cause d'excitation des organes génito-urinaires. On ne laissera pas dans son lit

un enfant qui aurait cessé de dormir. L'enfant urinera avant de se coucher ; on évitera certaines habitudes vicieuses, fâcheuses pour la santé, et on les corrigera si elles avaient été déjà prises.

## IV

## LES VETEMENTS.

Nous aurons peu à ajouter aux conseils que nous avons donnés déjà (\*) au sujet des vêtements ; nous rappellerons ce principe fondamental, que : « les vêtements sont destinés à garantir le corps contre les changements de température, à entretenir un certain degré de chaleur à la surface, et à absorber les produits de la transpiration qui existe alors même qu'elle n'est pas apparente sous forme de sueur ». Dans ce principe se trouve indiquée la pensée qui doit diriger la mère de famille dans le choix des vêtements des enfants, bien plus que des modes souvent plus ou moins bizarres, si elles ne sont pas contraires à leur santé. Il faut, avant tout, « qu'ils ne gênent en rien les mouvements et le développement du corps, tout en les mettant à l'abri des changements de température ». Que les mères n'oublient jamais, quelle que soit leur situation de fortune, fût-elle des plus modestes, qu'il y a un luxe nécessaire, « la propreté », et que les pauvres peuvent se procurer par l'ordre et des soins attentifs.

Beaucoup de mères croient utile d'insérer à leur filles, même dans leur enfance, de porter un corset à baleines. C'est, dit-on, pour leur donner dans l'avenir une taille élégante et gracieuse. Qu'elles se tiennent en garde contre un pareil entraînement et qu'elles n'oublient jamais

(\*) " Hygiène et Education physique de la seconde enfance " (période de deux à six),

Ce journal fera plus tard la réproduction de cet intéressant tract.