

Dans un premier chapitre il s'est occupé du *mal*, c'est-à-dire des états morbides engendrés dans l'organisme par la sédentarité et le surmenage ;

Dans le second, il a carrément indiqué le *remède*, à savoir les mesures hygiéniques, reconnues indispensables, et qui sont ainsi formulées :

“ Autant que possible, l'externat doit être substitué à l'internat ; car, plus que l'externe, l'interne est soumis à l'encombrement humain du dortoir, à la sédentarité, à l'inertie corporelle pendant les classes, durant les longues études.

“ Le sommeil, de plus longue durée pour les enfants que pour les jeunes gens, ne doit pas être de moins de huit heures pour ces derniers, le cerveau ayant besoin de se reposer des fatigues occasionnées par le travail intellectuel.

“ La durée quotidienne du travail intellectuel, de huit à vingt ans, progressivement proportionnel à l'âge, ne doit pas être de plus de trois à huit heures.

“ Le travail intellectuel doit être interrompu par des récréations, des jeux, des chants. La durée des classes de vingt à trente minutes pour les enfants, ne doit pas dépasser une heure, ou une heure et quart, pour les jeunes gens.

“ Pour réduire à moins de trois à huit heures, selon les âges, le travail intellectuel comprenant les classes et les études ou devoirs de maison, on doit surtout diminuer les études ou devoirs de maison, qui, plus longtemps que les classes, astreignent à l'immobilité.

“ Les programmes de l'enseignement doivent être réduits proportionnellement au temps donné au travail intellectuel.

“ Non seulement l'étendue des programmes d'examens doit être limitée, mais aux examens généraux, encyclopédiques qui exigent un surmenage intellectuel fatigant, il faut substituer des examens partiels, fréquents motivant un travail régulier, laissant à l'intelligence le temps de s'assimiler les connaissances multiples successivement étudiées.

“ En dehors des heures données au sommeil, aux repas, au travail intellectuel, suivant les âges, de dix à six heures doivent chaque jour être données aux

jeux, chants, courses, promenades, gymnastique exercices et manœuvres militaires. Mais pour les jeux, la course, les promenades, la gymnastique, il faut que les élèves aient de l'espace, de la liberté ; pour les exercices et manœuvres militaires, il faut que les jeunes gens ayant acquis, durant la période scolaire, cette instruction militaire préparatoire, sachent que plus tard ils seront d'autant moins retenus à l'armée que cette instruction militaire préparatoire aura été reconnue plus complète ”

De ces prémisses découle, pour la Commission, cette conclusion soumise à la savante assemblée :

L'Académie de médecine appelle l'attention des pouvoirs publics sur les graves conséquences morbides du surmenage intellectuel et de la sédentarité dans les écoles, lycées et écoles spéciales, et sur la nécessité d'apporter de grandes réformes aux modes d'enseignement actuellement adoptés.”

Ces idées concordent pleinement avec celles si nettement exprimées par la Commission du Concours de 1887 de la Société française d'Hygiène de Paris.

Les rapports de MM. Lagneau et Moreau de Tours se complètent l'un l'autre de la manière la plus harmonique.—*Journal d'Hygiène*.

DR. DE PIETRA SANTA.

## LA MALADIE DU SIECLE.

Les troubles du système nerveux sont devenus tellement prédominants à notre époque qu'ils en sont comme la caractéristique malade. Nos pères avaient trop de sang, toutes leurs maladies réclamaient la lancette ; nous, nous avons trop de nerfs, notre sang appauvri ne parvient plus à les modérer, et ils sont toujours prêts à faire explosion, aussi bien dans l'état de santé que dans l'état de maladie. Cette transformation radicale dans la constitution des individus n'a pas échappé à l'observation du vulgaire qui, toujours enclin à l'exa-