Hygiène

Dans notre dernière correspondance nous disions que l'institutrice doit se bien nourrir.

Se bien nourrir veut dire fournir à chacun de nos organes la quantité (et la qualité) de matières nutritives qui lui convient. Si un organe est appelé, à un moment donné, à produire une plus grande somme de travail qu'un autre, il faudra diriger la diète de manière à fournir à cet organe le surcroît de nourriture qu'il réclame.

Il est facile de comprendre que l'institutrice ne suivra pas le même régime alimentaire que la couturière ou la ménagère.

Voici un régime qui, légèrement modifié selon certaines circonstances particulières, conviendrait très bien à la grande majorité de nos institutrices canadiennes-françaises.

Le matin, au lever un, demi-verre d'eau bien pure et pas trop froide. Une heure après le lever, prendre un repas composé de: un gruau chaud bien préparé; une petite tranche de jambon, ou un tout petit bifteck, avec une pomme de terre chaude; une compote de pomme ou une marmalade; un peu de thé ou de café au lait et du pain et du beurre.

On pourra, de temps en temps, remplacer la viande par du fromage.

Dans le cours de l'avant-dîner: un verre de bon lait et un biscuit.

Le dîner: un potage, viande ou poisson, pommes de terre, légumes et un dessert. Nous laissons à l'esprit inventif et à la science ménagère de nos institutrices le soin de varier le menu du dîner. On s'appliquera plutôt à manger peu de chaque plat et à manger de tout.

Pas trop de charcuterie.

Dans l'après-midi, un verre de lait et un biscuit.

Le souper: Du lait, du fromage, des compotes de fruits ou de légumes, *un hachis bien fait*, du pain et du beurre, un léger pâté aux fruits.

Manger lentement et bien mastiquer les aliments.

Il est défendu de prendre ses repas dans la classe, à cause de l'air raréfié et impur.

Ces menus simples et économiques sont suffisants, s'ils sont bien apprêtés.

J.-G. PARADIS, M.D.

DISSERTATION SUR LE BEAU

(Pour *L'Enseignement Primaire*)

Cette chose qui, dans la nature, dans les lettres, dans les arts, produit sur notre âme une impression de plaisir, qui varie de degré, non de nature, cette chose, qu'est-ce? Et de répondre: Le Beau.

Or qu'est-ce que le beau? Zigliara le définit: "Splendor ordinis" la splendeur de l'ordre.