

soit un livre amusant ou un journal, soit à jouer, à faire de la musique, etc. On aura ainsi une nuit tranquille.

Les bonbons

Il vaut beaucoup mieux habituer l'enfant à acheter des fruits plutôt que ces bonbons et sucreries colorées qui sont éminemment pernicieuses. Les bonbons blancs ne sont pas aussi malsains, mais on les rend souvent plus épais et plus pesants avec de la terre à foulon, substance à peu près aussi digestible qu'un caillou, et, en outre, ils sont faits en grande partie de pur glucose ; cependant ils sont encore moins mauvais que les bonbons colorés car, même la couleur la plus commune, le rouge est souvent obtenu par le plomb, le bisulfure de mercure ou le bisulfure d'arsenic ; le vert est quelquefois obtenu avec du vert de gris ou de l'arséniate de cuivre ; le jaune avec de l'iodure de plomb ou du jaune d'ocre ; le bleu avec du bleu de Prusse. Le brun et le pourpre ne valent pas mieux. On peut arguer que la quantité de ces substances est trop minime pour faire du mal. C'est une erreur. Les enfants sont aisément intoxiqués, même par des quantités extrêmement minimes ; en outre, il peut résulter chez les enfants qui mangent beaucoup de bonbons, des inconvénients très graves par suite de l'accumulation dans l'organisme de substances toxiques.

Hygiène des jeunes filles

Pour les filles jeunes et délicates, le sommeil est le grand soutien et le grand restaurateur du système nerveux, il faut laisser dormir les fillettes aussi longtemps qu'elles le voudront. Elles doivent se coucher de bonne heure. Les lits et les oreillers doivent être de crin, de varech, de paille fine, etc., et non de plumes. Leurs chambres à coucher doivent être largement ventilées. Aucun vêtement de nuit ne doit servir le jour et réciproquement, et vêtements de jour et de nuit doivent être aérés jusqu'à ce qu'on s'en serve de nouveau. Leur nourriture doit consister surtout en fruits et en légumes. La viande ne leur est pas bonne, ne fut-ce que parce qu'elle stimule le système nerveux et d'ailleurs parce qu'elle ne convient pas aux enfants dans leur période de croissance. Les condiments, le thé et le café doivent leur être interdits. Si elles soupent, leur souper doit être très léger et pris deux heures au moins avant de se mettre au lit.