

tribués avec soin, variés avec intelligence, pris avec modération constitueront une nourriture idéale.

Il faudra éviter de prendre, au même repas, des aliments comprenant les mêmes substances nutritives: les œufs et le lait; le pain et les gruaux de blé, la viande et le beurre, etc.

L'institutrice prendra avec profit du bon thé ou du bon café à chaque repas.

Les potages et les purées, les légumes, les fruits, le lait et les œufs, les gruaux de blé et d'avoine, le sucre, le bon pain et les pommes de terre, tout cela bien combiné et bien varié devrait suffire à l'alimentation rationnelle de l'intéressante famille des instituteurs.

Nous n'avons pas prohibé l'usage de la viande, mais nous croyons que l'instituteur n'en devrait user qu'avec modération. Nous mettons l'institutrice en garde contre la très mauvaise habitude de préparer trop hâtivement ses repas, d'en négliger la parfaite cuisson et manger des aliments froids. Comme l'on mange pour se nourrir, on devra faire subir aux aliments toutes les préparations propres à les rendre digestibles et assimilables.

En négligeant cette importante opération, on court à la dyspepsie et à la déchéance.

J.-G. PARADIS, M. D.

### La correction du langage et la jeunesse

*"Si l'on constate chez nos jeunes un souci de bannir les anglicismes et les barbarismes de notre parler?" — Question posée par la Rédaction du Petit Canadien.*

La première preuve du souci de la correction du langage chez nos jeunes, je la trouve d'abord dans la diffusion facile, dans nos maisons d'éducation, des ouvrages qui traitent de ce sujet. *Le Parler français* et *l'Almanach de la Langue française* y comptent un grand nombre de lecteurs, le *Dictionnaire de nos fautes* de Rinfret et *l'Inventaire de nos fautes les plus usuelles* de Sylva Clapin y ont eu un brillant succès et, malgré la valeur minime des ouvrages suivants: *En garde!*, *En français!*, *Dictionnaire du Bon Langage*, *1000 mots illustrés*, *2000 mots par l'image*, ils y ont été répandus, le premier à quarante mille exemplaires, le deuxième à treize mille, le troisième à quinze mille, le quatrième à cinq mille et le cinquième à dix mille. La première et la deuxième séries de jeux de cartes du *Bon Langage* ont eu un égal succès. Loin de moi l'idée de tirer vanité de ces chiffres que je mentionne. Je ne vois là qu'une preuve du souci réel qui a pris racine dans le cœur de nos jeunes, de travailler à l'épuration de leur "parlure".

Ce souci, nous le devons d'abord à nos éducateurs et à nos éducatrices, et non aux travaux philologiques qui n'ont pas d'autre mérite que d'être des outils dans les mains de ceux qui désirent écheniller et émonder notre langue.

Quel est le mérite du pinceau dans une toile magnifiquement peinte; du ciseau, dans une statue artistement sculptée! A peu près nul. Tout le mérite revient au génie de l'artiste ou du sculpteur. L'épuration bien marquée de la langue que l'on observe chez la jeunesse étudiante, on la doit à l'habileté des instituteurs et des institutrices qui, avec une patience inlassable, ont, à l'aide de fragiles outils, accompli des merveilles.