

siquement et maintenir l'équilibre. Aussi Gladstone porte, on ne peut mieux, son grand âge.

La gymnastique convient à l'enfant chétif comme à l'enfant fort et robuste. Par ces exercices physiques, le premier acquiert de la force et de la vigueur, et les deux acquièrent de la souplesse, l'adresse, l'agilité, la hardiesse, avec de la sécurité et la présence d'esprit dans le danger. De plus, les exercices physiques sont un sédatif puissant sur le système nerveux, si souvent surexcité par le mouvement accéléré du siècle.

Dans les écoles de filles, et spécialement, l'éducation physique doit être inscrite au programme de l'enseignement afin de préparer la femme au rôle qu'elle est appelée à remplir dans la société.

Enfin, imprégnons-nous bien des lois de l'hygiène privée, elle nous apprend à se placer dans un milieu où tout se trouve pour fortifier la santé physique, la santé morale.

Que le rôle de l'éducateur est admirable quand il est bien compris !

* *

Ce qu'il faut d'exercice au baby, il le prend lui-même. Pour cela il faut le laisser libre de ses membres.

On a encore l'idiote habitude de faire des très jeunes enfants des espèces de momies enveloppées de toutes sortes de bandages. Les pauvres petits êtres sont de véritables martyrs.

Laissons donc à l'enfant la liberté de ses membres, bras et jambes. Apprenons qu'une longue contrainte dans des conditions anti-naturelles peut mettre en danger cette exubérance de vitalité chez ce petit enfant.

Que le médecin fasse bonne chasse à ce propos.

* *

Un conseil qui est bien de saison :

Dans le *New-York Medical Record*, le Dr Hoogboom préconise contre la grippe le remède suivant : 5 à 10 gouttes et plus d'essence de menthe poivrée, trois fois par jour, jusqu'à ce que les manifestations les plus intenses aient disparu. Il administre en même temps du bicarbonate de soude et de la quinine aux doses ordinaires.

Ce confrère affirme de bonne foi que l'essence de menthe poivrée a une action spéciale contre l'influenza. Comme cette funèbre visiteuse paraît encore affectionnée nos climats, elle aurait à qui répondre...

* *

La grippe a fait de nouveau son apparition en Canada. Le souvenir de 1889, soulève chez le peuple un mouvement de terreur : car c'est une maladie qui rend si malade !