

DORMONS

(Pour la FAMILLE)

Le sommeil est nécessaire à l'homme, non seulement pour oublier les misères de la vie, mais pour donner à son corps la vigueur nécessaire.

Les enfants de 9, 10, 11, 12 ans et au-delà, dans nos pensionnats et collèges dorment de 9 hrs à 5½ hrs, soit 8½ hrs de sommeil, en supposant qu'ils dorment tout le temps, ce qui n'est pas.

D'après le Dr Cold, il faut à ces enfants de 10 à 11 heures de sommeil.

De 13 à 20 ans, le Dr Cold estime qu'il faut encore 9 heures de sommeil.

A partir de 20 ans, il demande pour l'adulte de 8 à 9 heures de sommeil.

Et qu'arrive-t-il d'après lui si on diminue le temps qu'il indique :

“ Le système nerveux, le cerveau surtout ne se reposent pas et ne fonctionnent plus normalement. L'épuisement, l'excitabilité, les troubles intellectuels remplacent peu à peu le goût du travail, le bien-être général, l'esprit d'initiative.”

DR FERMO.

F'ETE-DIEU.

I

La mère tenait une petite boutique de fruiterie, dans un des quartiers populeux de la ville, mais si propre et si pimpante, si coquettement disposée, toujours si pleine d'une bonne odeur d'herbes fraîches, que parfois, lorsque le soleil d'une belle journée donnait à travers les vitres claires sur les étalages de fraises rouges, de radis roses, entremêlés de bouquets de violettes çà et là, elle était, dans la rue triste et noire, comme un coin privilégié où le printemps venant de folâtrer en pleins champs,