

Ne pourrait-on pas hâter le moment où, répondant aux besoins publics, les institutrices pourraient participer de tous les points du pays à cet enseignement. Sans doute, nous pouvons espérer que les écoles normales rempliront cette tâche pour les générations futures; mais il reste tout le personnel enseignant actuel qui tient à se tenir au courant des progrès modernes. L'expérience a révélé l'embarras de quelques personnes désireuses de s'instruire et qui ne savent où s'adresser. L'heure est venue de tendre la main à ces bonnes volontés. Puisque les autorités ont ouvert la voie aux initiatives privées, n'avons-nous pas lieu de croire que le moment est rapproché où leur voix autorisée rangera le droit usuel parmi les études indispensables à la formation de notre peuple.

UNE CANADIENNE.

---

## HYGIÈNE

---

(*Sachons manger*)

Monsieur le Directeur,

Nous disions dans un précédent article, que l'alimentation doit pourvoir à la réparation de l'usure de nos tissus, à la croissance normale et à l'entretien de la chaleur. Pour remplir ces diverses conditions, les aliments doivent être sains, bien préparés et d'une facile digestion.

Mangeons lentement et mâchons bien nos aliments.

La *digestion* est une série de phénomènes qui ont pour but la transformation des aliments en matières assimilables.

L'*absorption* est l'acte par lequel les aliments, complètement digérés, sont recueillis par les glandes de l'appareil digestif et versés dans le sang.

L'*assimilation* est cette importante opération par laquelle les aliments, digérés et absorbés, sont transportés dans tous nos organes par l'intermédiaire du sang et transformés en la substance de chaque organe avec lequel il vient en contact.

C'est par l'action de l'appareil digestif que s'accomplissent ces importantes opérations.

Sous le faux prétexte de fournir à notre corps une plus grande somme de matières nutritives, n'allons donc pas surcharger notre estomac. Cet organe, comme tous les autres d'ailleurs, ne peut fournir qu'une somme de travail déterminée mais très suffisante pour nos besoins et l'entretien de la vie. Ne lui en demandons pas davantage, car nous gênerions les opérations de la digestion, l'absorption et l'assimilation seraient entravées et, comme conséquence, la nutrition, but et raison de l'alimentation, serait insuffisante. Il ne peut y avoir de santé, de forces et de vie sans une nutrition parfaite.

J.-G. PARADIS, M. D.

Montmagny, octobre 1907.