

## Education Physique et Hygiene Pratique

"Ame saine dans un corps sain" est devenu une formule courante, presque un axiome et cependant les exercices physiques trouvent encore leurs détracteurs.  
ERN. W. BER.

### Notre S. Père le Pape et la Culture Physique.

Nos lecteurs ont sans doute appris, par les grands quotidiens, que les sociétés athlétiques catholiques d'Italie s'étaient récemment réunies en congrès dans les jardins du Vatican. Nous croyons donc qu'on sera bien aise d'apprendre que ce premier congrès a présenté un très grand intérêt et que Pie X, notre vénéré pontife s'est empressé d'en rehausser l'importance par un discours mémorable dont nous reproduisons les extraits suivants avec l'espérance qu'ils seront lus et médités par tous ceux qui aiment les exercices comme par ceux qui les dénigrent.

"C'est une douce consolation pour moi, dit-il, que de me voir au milieu de vous qui représentez la jeunesse catholique italienne laquelle, dans les exercices sportifs, renforce ses propres sentiments chrétiens."

"En ma qualité de représentant de Jésus-Christ, qui était habitué à s'entourer de jeunes gens lesquels étaient ses délices, j'éprouve le besoin de vous dire en vous le rappelant que j'approuve pleinement ces jeunes gens et que je les admire et que je les bénis de tout mon cœur."

"Les exercices du corps fortifient l'esprit et nous éloignent de la paresse qui est la mère de tous les vices."

"Soyez forts pour défendre votre foi, pour rester les enfants dévoués de la sainte Eglise et pour conserver Dieu dans vos âmes; soyez forts pour vaincre les obstacles que vous trouverez dans la lutte pour la vie."

"Ceux-là mêmes qui aujourd'hui se moquent de vous rendront un jour hommage à votre vertu. Vous verrez alors le triomphe de vos bonnes œuvres et dont je vous donne un premier gage en donnant la bénédiction apostolique à vous à votre famille et à tous ceux qui s'intéressent à vous."

### L'air

Nous sommes faits pour vivre à l'air libre, comme le poisson dans l'eau courante. Mettez un poisson dans un bocal, il y meurt empoisonné. L'air d'une chambre fermée, c'est l'eau de ce bocal; il nous intoxique aussi sûrement qu'elle intoxique le poisson. "De

la naissance à la mort, tu respireras constamment l'air frais" a dit Bilz, l'apôtre le plus intransigeant de la vie au grand air. Et, pour donner l'exemple, il se couche, lui et sa famille sur un balcon couvert, en toute saison. Nous n'en demandons pas tant. Mais, entre Bilz transformant son balcon en chambre à coucher et le monsieur qui craint de s'enrhumer par un trou de son caleçon, on peut prendre une moyenne.—Dr Ox.

### L'eau

La plupart des gens pensent qu'une fois le visage et les mains lavés, tout devoir a été rendu à la Propreté, tout a été fait envers l'Hygiène. Ils ne lavent que ce qui paraît au dehors. Quand au reste, l'eau y pénètre dans les grandes occasions seulement. Le bain que les uns considèrent comme une jouissance n'est pas éloigné d'être considéré par les autres comme une opération pénible.

Le *Matin*, de Paris, qui fait une campagne pour l'établissement de bains douches publics, disait dernièrement :

"Consultez les statistiques sur la propreté corporelle des personnes quelconques : hommes, femmes, enfants, quel que soit leur rang social, frappées dans la rue et qu'on est obligé de déshabiller, et vous serez stupéfaits d'apprendre que presque toutes ont le corps sale, et toutes les pieds sales..."

Consultez le personnel de nos hôpitaux canadiens, les médecins, les garde malades, ils vous diront la même chose.

Allons ! un coup de cœur... Respirons l'air pur, passons nos corps à l'eau, et la vie sera meilleure.—M<sup>rs</sup> IGRIS.

### Grains de Santé

La respiration par la bouche a de sérieux inconvénients : il ne faut y avoir recours que quand on ne peut pas faire autrement.

\* \* \* Dr C. PAGÉS.

L'éducation physique ne doit pas tendre à se spécialiser ; il peut être inutile et même mauvais de cultiver trop particulièrement certaines aptitudes et chercher trop tôt à les porter à leur dernier degré de perfection ; c'est par là que les exigences de l'hygiène diffèrent notamment de celles du sport proprement dit.

\* \* \*

Ne déjeûnez pas avant d'avoir fait travailler vos muscles au moins pendant une heure. En ne mangeant pas le matin, vous aurez plus d'appétit et plus de capacité digestive le midi.