

tion facile et souverainement nutritif. — S'il est impossible d'en distribuer à tous les élèves, ce que nous comprenons bien avec le long hivernement de nos vaches, tâchons d'en faire une petite part aux plus jeunes (10 à 14 ans) et aux moins robustes. Et à ce sujet l'avis du médecin qui examine les élèves sera très précieux.

Pois, lentilles, haricots, blé d'inde, patates, choux, raves, navets contiennent toutes les classes d'aliments et laissent un résidu qui joue un rôle important dans l'élimination par l'intestin. Ils sont à recommander. N'oublions pas les *sœurs du blé*, un peu moins riches il est vrai, mais très utiles et très efficaces: *l'orge et l'avoine*, cette dernière sous forme de gruau, et la première en soupe, sont de toute première importance. Il y a bien aussi *ce cher sarrasin* qui fait de la si succulente et si bienfaisante *galette*. Oh! la galette de sarrasin avec un peu de gras ou un peu de mélasse! Ce souvenir de notre jeunesse fait venir l'eau à la bouche.—Pourquoi n'en pas servir deux ou trois matins par semaine? Les intestins nous en seront reconnaissants!

### *Le Docteur*

Chaque grande maison d'éducation a son médecin. Je comprends qu'il ne vient pas seulement lorsqu'il est appelé, mais que périodiquement il rend visite aux élèves bien portants comme aux élèves indisposés. Est-ce trop ambitionner que d'envisager l'examen une fois par an, de chaque élève? Il y a tant à voir et souvent tellement à réparer par un simple coup d'oeil, ou une courte auscultation.

L'oreille du médecin sur la poitrine d'un enfant lui révélera immédiatement l'état du coeur et des poumons.—Un examen de la bouche lui indiquera la condition des dents et des amygdales. N'existe-t-il pas d'écoulement aux oreilles qu'on pourrait facilement supprimer, etc? Disons que le médecin ferait l'examen du quart des élèves en septembre et ainsi de suite pendant quatre mois. Arrivé au jour de l'an il les aurait vu tous. A chacun il aurait dit le mot encourageant ou le mot utile. On peut aussi naturellement distribuer l'examen sur une plus longue période.

### *Un "Garde à vous!"*

Ce qui suit est d'une nature plutôt délicate. Mais il