

qu'entraîne le travail manuel ou physique ; à cause, d'autre part, de la croissance qui crée le besoin d'une ration supplémentaire d'accroissement et de formation. En effet, la période de croissance, pendant laquelle se forment et se développent les tissus, surtout les tissus osseux et nerveux, et un peu plus tard les muscles, exige non seulement une alimentation suffisante, telle qu'elle convient à l'adulte, mais surabondante et de qualité excellente.

Or, malheureusement, l'alimentation de nos écoliers, du moins dans un grand nombre de nos collèges, pèche, soit par insuffisance dans la quantité soit par sa mauvaise qualité. Elle pèche encore par la monotonie dans la composition des menus et par la monotonie qui accompagne le temps consacré aux repas.

La variété dans le menu des divers repas est peut-être le conditionnement le plus hygiénique pour les organes digestifs ; aussi, la gaieté pendant les repas est un des meilleurs stimulants normaux de la digestion. Le temps consacré aux repas doit être une récréation. Or, dans la plupart de nos collèges on impose aux écoliers le silence et une lecture monotone pendant les repas. On dirait vraiment qu'il y a conjuration parmi nos éducateurs pour employer tous les moyens capables de compromettre la santé des écoliers. Avec cette absurde habitude de la lecture pendant les repas et du silence qu'elle impose nécessairement, les élèves sont portés à manger rapidement afin d'abréger ce temps d'ennui qu'on leur vole sur celui de la récréation. Il en résulte que la dyspepsie, qui devrait être inconnue à cette période de la vie, n'est pas rare parmi les collégiens, comme l'a démontré le Dr Legendre, au Congrès de Pédiatrie en 1898. Et le mal ne se limite pas à l'estomac, une élaboration défectueuse des aliments entraîne des troubles de la nutrition, ce qui est grave à cette époque de croissance et de formation. Quoi donc, sinon une surveillance sérieuse et méthodique par le médecin inspecteur, pourrait faire disparaître un état de choses aussi irrationnel et anti-hygiénique ?

SOINS CORPORELS.

Après les exercices physiques rien ne saurait favoriser le jeu des organes et assouplir leurs fonctions comme les soins corporels. Ils contribuent, pour une large part à augmenter la résistance de