

(12 fois); élever le genou à la hauteur du bassin (18 fois); 8 à 10 respirations profondes;

“ Rapprocher les jambes (8 fois); étendre et fléchir le pied (40 fois); exécuter le mouvement de scier (30 fois); élever la jambe latéralement (12 fois); 8 à 10 respirations profondes,

“ Lancer les bras en avant et en arrière (10 fois); s'accroupir (24 fois); lancer les bras latéralement (100 fois); 8 à 15 respirations profondes;

“ Lancer la jambe en avant et en arrière (24 fois); latéralement (24 fois); trotter sur place (200 fois); 8 à 10 respirations profondes.”

La pratique de ces exercices gymnastiques est suffisante pour mettre en action toute l'activité musculaire. D'après un éminent hygiéniste, ils égaient en heureux effets une marche de quatre ou cinq heures. Un homme de profession sédentaire qui se livrerait tous les jours, avec soin, à cette gymnastique, et qui saurait y joindre l'usage des bains, se mettrait assurément à l'abri des dangers inhérents à sa profession, et travaillerait efficacement à la conservation de sa santé.

EXERCICE DE LA VOIX.—Nous ne saurions passer sous silence les exercices qui regardent la voix, et qui sont d'une très grande utilité. Ainsi le chant la lecture à haute voix, la déclamation, doivent être inscrits au programme scolaire. C'est surtout vers dix ou douze ans que l'on doit s'habituer à une bonne prononciation, et fortifier par l'exercice de la voix les organes de la respiration. Dans cet enseignement il faut user de modération et de prudence.

CONCLUSION.—L'homme qui n'exerce pas ses muscles, ses organes, court au

devant de la maladie, et meurt prématurément.

L'exercice musculaire est un des plus pressants besoins de l'homme; il le fortifie et le mène à une heureuse vieillesse.

“ Siquidem ignavia corpus habebat, labor firmat. Illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit.”

DR J. I. DESROCHES.

BULLETIN MENSUEL

HYGIÈNE MUNICIPALE

“Le Comité des Chemins se propose de paver en blocs de bois la rue Sainte-Catherine, depuis la rue Panet jusqu'à la rue Amherst; il prie en conséquence les propriétaires riverains et autres personnes intéressées de s'assurer que les conduites de gaz et d'eau de leurs maisons, et les drains qui se relient à l'égout collecteur sont en bon état, car, une fois le pavage commencé, toute permission de faire des fouilles dans la rue sera refusée.”

Le même avis public se répète pour la rue Saint-François-Xavier.

Voilà comment on entend l'hygiène municipale. Ne serait-il pas plus conforme à l'hygiène, ne donnerait-on pas plus de sécurité à la santé publique, en exigeant, quand il s'agit de pareilles améliorations, une inspection sérieuse, par un homme de l'art, de tout ce qui se trouve sous nos rues? Si l'on veut protéger la santé de notre population, si l'on veut faire les choses d'une manière durable, si l'on veut économiser l'argent municipal, qu'on prenne donc les moyens efficaces. Ne faisons pas, comme par le passé, des travaux qu'il nous faut recommencer l'année suivante; ne macadamisons pas une rue