

DE L'HYGIENE SCOLAIRE ET DE SON INFLUENCE SUR LE PHYSIQUE ET LE MORAL DES ECOLIERS

C'est avec plaisir que nous publions un travail très élaboré et très soigné dû à la plume d'un de nos membres les plus distingués, éducateur de marque, M. J. P. Labarre, traité de l'hygiène scolaire avec connaissance; sa longue expérience lui permet d'aborder ce sujet avec confiance, et les conseils qu'il donne sont le résultat d'observations recueillies après de nombreuses années de professorat. Nos lecteurs pourront profiter avec avantage de l'étude d'une question aussi importante qu'est l'hygiène de nos enfants à l'école.

Conférence de M. J.-P. Labarre, Principal de l'École Champlain, à Montréal.

L'âme étant essentiellement unie au corps, ce dernier collabore, à sa façon, à la pensée et au sentiment. C'est par le moyen des sens que l'âme acquiert la plus grande partie de ses idées, et si l'organisme fonctionne mal, la vie intellectuelle s'en trouve ordinairement amoindrie. D'autre part, les organes corporels étant les instruments de notre action extérieure, doivent être assouplis, perfectionnés, pour répondre le mieux possible à leur destination. Ensuite, et c'est à ce point de vue que je traiterai mon sujet, la pédagogie, étant basée sur la connaissance des lois du développement corporel et intellectuel de l'enfant, doit s'occuper de maintenir à l'état sain toutes ses énergies: énergies physiques, énergies intellectuelles et morales, et d'accroître la valeur globale de l'individu par la culture raisonnée de ses facultés physiques, intellectuelles et morales.

Jusqu'ici toutefois l'école s'est occupée surtout des facultés intellectuelles et morales et n'a attaché qu'une trop faible attention aux qualités physiques, à la santé, au bien-être matériel de l'enfant. Qu'est-ce en effet qu'une bonne école? Une école est réputée bonne, si elle forme des lauréats. Elle est sans doute meilleure qu'une autre qui n'en forme pas, toutes choses égales d'ailleurs; mais suffit-il de décrocher quelques diplômes, si l'on jette ensuite dans la vie, des jeunes gens dont la constitution est faible et chétive par suite du manque d'air, de soleil, et des soins hygiéniques les plus indispensables? N'y a-t-il que les élèves les mieux dotés et les mieux portants qui soient dignes d'attention? Les autres plus nombreux doivent être eux aussi l'objet de sollicitudes particulières.

On estime qu'aux Etats-Unis une moyenne de treize journées de travail pour chaque homme, chaque femme et chaque enfant (13 journées d'école) sont perdues tous les ans par la maladie, et cela sans tenir compte des jours où la vigueur a diminué par les rhumes, les bronchites, les maux de tête, etc. On voit clairement l'énorme gain social qui serait opéré par la suppression de ces maladies que la science et l'hygiène considèrent comme évitables. N'est-il pas aussi important pour une nation de conserver la santé publique que de conserver ses forêts et ses cours d'eau?

Les hôpitaux et les asiles sont remplis de malades qui travailleraient robustes, vigoureux et intelligents si leur enfance eut été entourée de précautions hygiéniques, de soleil, d'air, d'exercices, de jeu, de gymnastique.

Si l'enfant sort de l'école fort et rempli de notions hygiéniques, les familles ne tarderont pas à adopter tous les principes de l'hygiène; les médecins auront moins de soins médicaux à donner

mais plus de préceptes hygiéniques, et la société ne s'en portera pas plus mal. "Qui vit médicalement vit misérablement" dit Bacon, et pour se passer de médicaments, il faut du soleil, de l'air, de la marche, du jeu, de la propreté, des exercices musculaires, une bonne alimentation, etc.

I

La culture physique n'occupe pas dans l'école la place que demande son importance; elle est, sinon nécessaire, du moins très utile à la conservation de la santé, au plein développement des organes corporels. Et la santé est nécessaire aux affaires et au bonheur; une forte constitution capable de résister aux labeurs et à la fatigue est indispensable à celui qui veut figurer dans la vie. Bien que notre soin principal doive être intérieur, notre corps ne doit pas être négligé; et l'école doit être au sortir de la maison et de concert avec la maison, la principale agence de diffusion de la santé.

L'homme qui manque d'esprit ne peut y suppléer ni par une grande science, ni par une grande richesse; il en est de même de celui qui manque de santé. Même s'il est riche, il est bien à plaindre, car la santé ne s'achète pas à prix d'argent, comme un habit chez le tailleur. L'adage romain "un esprit sain dans un corps sain" me paraît peindre un homme heureux.

Le programme de l'école contient un article assez intéressant bien que très incomplet sur l'enseignement de l'hygiène; il accorde au point de vue pratique une petite récréation de 10 minutes dans l'avant-midi et dans l'après-midi. Voilà déjà quelque chose de bien, car l'enfant dont les puissances physiques, tranquilles pendant la classe ont été actives pendant quelques moments, reprend d'ordinaire son travail, après cette petite récréation, aussi alerte qu'en entrant à 9 hrs ou à 1 1/4 hr.

Mais ce n'est pas suffisant. L'enseignement d'une gymnastique hygiénique et rationnelle devrait être donné à tous les élèves; tous devraient faire des exercices basés sur les préceptes de la physiologie et en vue du développement des différents groupes musculaires, de l'amplification de la capacité respiratoire des poumons et du rehaussement de la vigueur contractile du cœur; ce qui ne peut se faire qu'avec une direction médicale. Le but de la culture physique est d'aider au développement harmonique des jeunes organismes et non de faire des athlètes. Du reste, est-il certain que les athlètes aient reçu une bonne culture physique? Il faut sans doute leur concéder de bons biceps, mais leur cœur, leurs poumons, leurs organes internes sont souvent en souffrance. Ces athlètes ne résistent pas à une fièvre, à une pulmonie, tandis que des jeunes filles maigres et délicates en relèvent, leur gymnastique a été athlétique et non hygiénique.

Les exercices physiques ne seront pas les mêmes pour les enfants de 8, de 12 et de 16 ans; pour les enfants normaux et pour les anormaux, pour les faibles et les chétifs, pour les robustes et les vigoureux; ils ne seront pas les mêmes dans les moments de tension d'esprit et dans les moments où l'enfant n'a pas la tête fatiguée. Ces exercices ne doivent être ni longs, ni violents; car l'enfant, après un jeu, ou un autre exercice physique où il s'est fatigué, rentre en classe plus mal disposé au travail intellectuel; c'est que toutes les fonctions du cerveau sont solidaires; si pour en reposer une portion, je fatigue celle qui est à côté, j'ai à supporter une double fatigue. Au contraire, après un jeu où l'enfant n'a eu aucune contrainte à subir, aucune attention soutenue à porter, il entre en classe reposé et plus capable d'un travail d'esprit.

En règle générale, la gymnastique et le jeu sont délassants et hygiéniques s'ils requièrent avec le minimum d'attention le maximum de travail musculaire.

(A suivre)

HYGIENE ET SANTE PUBLIQUE

(Suite)

Après que la maladie a pris fin, que doit-on faire?

La maison, ou au moins, les pièces que le malade occupait doivent être désinfectées ainsi que tout ce dont le malade faisait usage. Tout ce qui peut être détruit doit être brûlé.

Que doivent se rappeler les enfants pour se protéger individuellement contre l'infection et protéger ceux qui les entourent?

Les enfants doivent éviter: de cracher par terre, soit sur le plancher, soit sur le trottoir; de cracher sur leur ardoise; de se mettre les doigts dans la bouche; de se mouiller les doigts sur la langue; de se mettre dans la bouche des objets quelconques (plumes, crayons, etc.); de mâcher de la gomme ayant servi à un compagnon, ou de manger des choses dans lesquelles un autre a mordu; de se servir de sifflets, de tire-pois ayant servi à d'autres; de mouiller avec la langue des objets que l'on veut coller; de tousser ou d'éternuer sans se couvrir la bouche d'un mouchoir; de manger sans s'être préalablement lavé les mains avec de l'eau et du savon; de négliger la propreté du corps et des mains.

D'après le rapport de M. Geo. D. Porter, Secrétaire de l'Association Canadienne pour l'Enrayement de la Tuberculose, l'on aurait de toute part accompli un travail sérieux pour prévenir le développement de la tuberculose au Canada. Les gouvernements tant fédéral que provinciaux et les grandes villes auraient contribué en argent et en œuvre à faire l'éducation du peuple sur cette importante question. Non seulement l'on aurait pourvu à ceux qui sont atteints de cette terrible maladie, mais des instructions et des lectures avec projection électrique ont été données par des personnes compétentes sur les mêmes précautions à prendre pour améliorer sinon faire disparaître les ravages causés par ce fléau que l'on pourrait qualifier de national. Ainsi le gouvernement fédéral a voté une somme considérable, mise à la disposition de l'Association Canadienne pour la prévention de la tuberculose. Dans la Colombie Anglaise la législature locale a voté \$75,000 pour l'érection d'un sanatorium à Tranquille et a promis des lois sévères pour supprimer la tuberculose parmi le bétail. Dans l'Alberta, l'on a promis de subventionner les institutions d'ordre privé qui s'occuperont de tuberculose et \$11.95 par semaine pour le soutien des malades. Dans la Saskatchewan, une forte subvention a été votée pour la construction d'un sanatorium à Qu'Appelle à condition que les autorités locales s'intéressent à la question. Au Manitoba, \$60,000 ont été votés pour un sanatorium à Ninette où il y aura 60 malades et \$2.00 par semaine pour chaque malade. Dans l'Ontario, le gouvernement accorde une somme égale à un cinquième du coût de construction et un montant de \$2.00 par semaine pour l'entretien des malades. Les villes de Kingston, Brandford et Windsor ont aussi accordé une allocation locale. Toronto a voté \$200,000 pour les institutions à Weston et Gravenhurst. Berlin a donné \$15,000 à une institution locale. La province de Québec a voté \$10,000 à l'œuvre. Montréal a donné \$6,000 à