

que instant l'un sur l'autre. Et qui-
conque refuse de connaître l'immense
utilité de cet accord harmonique dans
sa création, brise son existence; car toute
dégradation physique s'accompagne d'une
déchéance intellectuelle et morale, vice-
versa.

L'hygiène devient donc le complément
indispensable à toute éducation : la vie de
l'homme est subordonnée à l'éducation
qu'il a reçue, et l'homme est responsable,
à certains égards, de sa vie et de sa santé.
L'obligation donc pour tous les instituteurs
d'inculper dans l'esprit de la jeunesse les
règles de l'HYGIÈNE PHYSIQUE et de l'HY-
GIÈNE MORALE. Le motto de cette scien-
ce est : "*Mens sana in corpore sano.*"

Vivre est bon et l'appétit de la vie est
universel. Conserver la santé, c'est un art
complexe fait de prudence, de retranche-
ments, de modération, de bon gouverne-
ment de sa vie, comme de ses passions et
de son activité. Et la connaissance du
mouvement de la vie chez l'homme n'est
pas seulement pour satisfaire le be-
soin de savoir qui se développe à mesure
que l'intelligence grandit; elle est émi-
nement propre à donner au jugement
cette rectitude sans laquelle les vertus
civiques les plus belles sont souvent in-
suffisantes pour diriger sûrement le cours
de la vie. Donc l'importance pratique
d'avoir une idée exacte du mécanisme
à l'aide duquel se manifeste le mysté-
rieux principe de la vie; c'est de la der-
nière évidence.

La vie se compose d'un certain nom-
bre de phénomènes ou fonctions qui
s'accomplissent dans autant de systèmes
d'organes qu'il y a de fonctions. Les
unes consistent dans la formation et la
transformation incessante des parties de
notre corps; les autres s'occupent de
nos rapports avec le monde extérieur.

Leur activité est permanente et continue
depuis le moment de la naissance jus-
qu'à celui de la mort. Ces fonctions
se divisent en fonctions de nutrition et
en fonction de relation. Les fonctions
de nutrition comprennent la digestion,
l'absorption, la circulation, la respiration;
les fonctions de relation s'exercent au
moyen des sens qui sont sous la dépen-
dante immédiate du système nerveux cé-
rébral.

DIGESTION.—La digestion est la fonc-
tion qui a pour but de transformer les
substances alimentaires en deux parties :
l'une nutritive, le chyle, qui renouvelle
le sang et par suite reconstitue nos orga-
nes; l'autre, résidu de la digestion, im-
propre à la nutrition est expulsée au de-
hors.

Les aliments subissent diverses trans-
formations depuis leur entrée dans l'or-
ganisme jusqu'à leur sortie. Les actes
de la digestion sont la préhension
des aliments, la mastication, l'insaliva-
tion, la déglutition, la chymification ou
digestion stomacale, la chyliification ou
digestion intestinale, la digestion dans le
gros intestin et la défécation.

MASTICATION.—Elle s'effectue au moy-
en des dents par suite des contractions
de certains muscles de la face. Les
incisives coupent, les canines déchirent
et les molaires broyent. Les dents font
l'office de la meule du moulin. L'insuffi-
sance de la mastication est une cause
fréquente de maladies de l'estomac,

INSALIVATION — Cette fonction joue un
rôle important dans la digestion des ali-
ments. La ptyaline [ferment contenu
dans la salive] a le pouvoir de digérer les
aliments féculents.

DÉGLUTITION. — C'est l'ensemble des
phénomènes qui accompagnent le passa-