

difficile de trouver des enfants de sept ans et plus qui ne mangent pas force charcuterie, qui ne boivent pas de thé ou du café, etc., etc. Il est temps, je crois, que le médecin réagisse contre cette tendance regrettable. Cette nourriture qui convient au bûcheron ou au manœuvre est la cause de bien des maladies chez l'enfant. Il faudrait remplacer les viandes de charcuterie, le thé, café, etc. par des viandes fraîches faciles à digérer, du lait, des œufs, etc.

Inutile d'ajouter que les enfants qui se nourrissent en partie de bonbons et de gâteaux, ne sont, le plus souvent, que des étiolés et des petits malades pour plus tard.

*Sommeil*: — A la campagne, les enfants comme les parents d'ailleurs, se couchent de bonne heure, mais dans nos villes, les familles veillent tard et les enfants s'amuse dans les rues jusqu'à une heure avancée le soir. Les médecins devraient engager les parents à mettre ces petits enfants au lit avant huit ou neuf heures. Le sommeil est un grand réparateur et un fortifiant puissant et les enfants devraient reposer au lit au moins huit à dix heures.

*Amusements*: — L'enfant à la campagne trouve facilement pour s'amuser de grands espaces remplis de verdure et de bon air, c'est tout un problème que d'amuser les enfants des villes. Il faudrait des parcs ou des lieux d'amusements dans tous les quartiers populeux, et c'est précisément ce qui manque. Les petits écoliers n'ont pour jouer que le trottoir et la rue, c'est-à-dire qu'ils jouent dans la poussière lorsqu'ils ne barbotent pas dans une boue malpropre. Les médecins, ceux des villes naturellement, devraient sans plus tarder engager les autorités municipales à s'intéresser au sort de ces pauvres petits.

*Bain et toilette*: — La propreté est une vertu et c'est au médecin qu'incombe le devoir d'en enseigner les lois chez ses clients. Les enfants devraient être baignés tous les jours ou tous les deux jours ils devraient être habitués au nettoyage de leurs dents, à l'entretien de leurs cheveux, etc.

Le bain doit-il être donné froid ou chaud? Le bain de toilette, celui qui est accompagné d'un savonnage doit être tiède. Il est excellent de le faire suivre d'une lotion froide ou d'un plongeon froid.