

célèrent les mouvements du cœur, et régularisent la circulation, amplifient les mouvements respiratoires et perfectionnent le fonctionnement pulmonaire, facilitent au plus haut point le conflit de l'oxygène et des globules du sang, conflit d'où résultent la nutrition et la vie. Secondairement, la gymnastique redresse la colonne vertébrale, assouplit les articulations, assure l'équilibre de la mécanique humaine et retient même jusqu'à un certain point sur l'être moral et sur la vie affective. Ces effets sont absolument démontrés. D'abord immédiats et passagers, ils se transforment peu à peu, par la force de l'habitude, en organiques définitives. Ces conquêtes se transmettent à la descendance par l'hérédité. La gymnastique est donc littéralement un moyen d'exaltation pour les forces d'un pays." (Dr. Monin.)

Ce n'est pas un corps ni une âme qu'on dresse, mais un homme en donnant à ses muscles toute l'activité qu'ils peuvent déployer.

L'élève devra même, pour écrire, se tenir droit sur son siège afin d'éviter ou de corriger les difformations du tronc.

Passons maintenant à une autre question non moins importante, nous voulons parler des lieux d'aisance. Sans parler de la question de propreté et de décence, ces locaux offrent un danger très réel pour la santé. De ces fosses on a à craindre les infiltrations qui peuvent empoisonner les eaux alimentaires et le sol, devenir une source de maladies, diphtérie, fièvres typhoïdes, etc.

Ces fosses énormes que nécessitent les maisons d'éducation sont des réservoirs contenant des matières putrides dont les émanations méphitiques exercent une influence délétère, par viciation de l'air. Nous conseillons de remplacer partout le

système de fosses à demeures par celui des fosses mobiles à terre sèche.

Nous ne parlerons pas du système des water closets, certainement le meilleur mais impraticable dans la plupart de nos établissements d'instruction.

Les fosses mobiles permettent de réaliser les conditions les plus favorables au point de vue de la salubrité.

Les cabinets d'aisance placés dans l'intérieur devront être veillés avec le plus grand soin au point de vue de la propreté. Il faut faire couler, de temps en temps, une abondante solution de sulfate de fer, etc

Les pièces scolaires doivent être spacieuses, bien aérées par un courant d'air énergique. L'air confiné est un véritable poison qui engendre les névroses, les étourdissements et la débilité. L'élément utile de l'air est l'oxygène : c'est l'activité pulmonaire, l'activité organique. Par la respiration on brûle cet oxygène. Il faut donc, dans les locaux scolaires surtout, un air sans cesse renouvelé par une bonne ventilation.

La myopie dérive de la déféctuosité d'éclairage, exigeant des efforts déréglés d'adaptation et d'accommodation. Les maisons d'éducation, a dit Fonssagrives, sont des fabriques de myopes. Le meilleur système d'éclairage est une lumière latérale et abondante. La lumière artificielle doit être dépourvue de scintillement.

La propreté, "cette pierre angulaire de la santé," s'impose impérieusement où il y a agglomération d'individus. "La propreté et les soins de la peau sont deux objets essentiels à la prolongation de la vie (Hiffeland)." Aussi les bains doivent entrer dans le dévis de toutes les maisons d'éducation. L'usage en est indispensable. "Car