

elle a tout simplement des aptitudes marquées pour les travaux manuels; et dès l'école et par l'école vous pourrez lui donner le sens pratique, lui ouvrir l'esprit, perfectionner la sûreté du coup d'œil et l'habileté de la main; en un mot vous lui assurerez cette préparation générale que l'école est tenue de donner sans lui permettre d'être absorbée par des travaux nuisibles à ses études. H. Spencer n'hésite pas à mettre la science à la base de toutes choses comme la condition *sine qua non* de toute éducation, de tout art, de tout métier.

L'essentiel, Mademoiselle, c'est que vous ne consacriez pas à l'apprentissage professionnel une partie du temps classique.

L'école et la profession peuvent se préparer l'une par l'autre, mais ne doivent pas être confondues l'une avec l'autre; l'école d'abord, la profession ensuite, et cette dernière ne peut rien édifier de solide qu'autant qu'elle repose sur des assises bien établies d'une bonne éducation générale.

Il n'y a pas de règle sans exception; s'il est vrai qu'il y a des caractères qui se laissent facilement pénétrer, il y en a d'autres qui se replient sur eux-mêmes et qu'il est difficile de connaître; il ne faut donc pas toujours se baser sur certaines données apparentes.

A. VAGNER

Hygiène

(Aux Instituteurs et Institutrices)

L'ALIMENTATION RATIONNELLE

S'il est une question intéressante pour l'instituteur, c'est bien celle de son alimentation. L'instituteur dépense peu de muscle et beaucoup de matière cérébrale. Sa diète devra donc être toute différente de celle d'un individu qui fait un travail manuel. Les règles de l'alimentation rationnelle sont assez simples sous leur apparente complication.

Elles consistent à combiner sous une forme digestible et assimilable les divers produits des trois règnes de la nature susceptibles de se convertir en matières nutritives. Ces produits, nous les absorbons pour produire la croissance, la chaleur, la force et réparer les pertes produites par l'usure de notre organisme.

Il faudra donc combiner ces diverses matières selon les besoins de chacun de nos organes et, surtout, selon le travail particulier que notre état de vie impose à ces différents organes.

L'ouvrier de l'usine devrait se nourrir tout autrement que l'administrateur de cette même usine; la maîtresse d'école ne suivra pas le même régime alimentaire que la jeune fille qui travaille aux rudes mais vivifiantes