

e  
s,  
al  
es  
t.  
  
s-  
es  
u  
re  
e  
de  
ne  
re  
P-  
al  
es  
e.  
  
ge  
ne  
au  
sa  
es  
m.  
ve  
an-  
es  
ne  
le  
ns  
  
st  
—

L'usage externe de l'eau a aussi son importance. Les mains, la figure, et les pieds en sont tributaires, par ordre de fréquence.

Il va de soi que les règlements imposent le lavage de la figure et des mains chaque matin; mais au moment des repas, un bon savonnage des mains — ce qui ne prend qu'une minute — se recommande magnifiquement.

Le savonnage des pieds une fois la semaine est une mesure de propreté et de salubrité sur laquelle il n'est pas nécessaire d'insister, de même que le lavage de la tête une fois par mois avec un savon goudronneux.

Je devrais ici faire mention des bains. Plusieurs institutions dans la Province de Québec les ont déjà adoptés pour leurs élèves. Bains ou douches atteignent le même but, celui de l'usage de l'eau tiède ou froide pour le lavage et rinçage du corps.

Là où il n'existe pas d'installation à l'hoc, la généralisation du bain chez les élèves est naturellement impossible. Et la question reste du domaine de l'opportunité ou de la possibilité d'y pourvoir en considérant les dépenses à encourir. Par ailleurs, nous ne pouvons que nous réjouir de la pratique hebdomadaire ou bi-mensuelle du bain général là où il est possible d'y recourir.

### *L'alimentation*

Voici encore l'un de ces sujets qu'il vaut mieux d'aborder avec la Direction qu'avec les élèves.—Sans doute, il faudra en parler également, mais d'une autre façon, aux écoliers, par le moyen des fascicules mensuels, mis entre les mains des professeurs. Mais comme, en fin de compte, les aliments, leur quantité, leur nature, leur qualité, sont du ressort exclusif des Autorités, il nous paraît opportun d'en discourir ici à l'exclusion des élèves.

L'alimentation peut être ou liquide ou solide; généralement elle est ingérée sous les deux formes au même repas. Comme liquide on prend généralement de l'eau.—Les autres formes: lait, thé, café, chocolat, vins, bouillons, consommés, contiennent une proportion d'eau qui va de 80% à 95%. Il est superflu de mentionner les aliments solides, viandes, poissons,