

jours. Dans les écoles primaires en particulier, nous avons vu que les conditions où le licenciement s'imposait étaient rares, au point que l'on pourrait dire que le licenciement n'est qu'une mesure de luxe dont on peut presque se passer; qu'on doit en tous cas réduire au minimum de sa durée (*à suivre*).

LONGEVITE

La Vie Contemporaine consacre à cette étude l'article suivant qui peut intéresser nos lecteurs :

La première et la plus importante condition pour vivre longtemps est la modération dans le boire et le manger. Si les cuisiniers et les cuisinières n'existaient pas, les médecins pourraient aller mendier! L'abus des liqueurs spiritueuses, des boissons fraîchées, des alcools de toute nature est un des agents destructeurs de la vie les plus rapides.

Pour conserver sa santé, il faut joindre à la modération dans les repas la pratique des exercices physiques de toutes sortes; les travaux en plein air sont, à titres divers, également utiles. Les promenades sont surtout nécessaires aux personnes que leur métier oblige à séjourner dans les bureaux ou dans les ateliers; elles doivent les faire, autant que possible, dans les forêts, sur les hautes montagnes, et ne pas se contenter, en guise d'exercices corporels, d'aller et de venir d'une chambre à l'autre, ou d'un étage à l'autre de leur maison.

En général, tout ce qui fortifie les tissus et augmente leur endurance, tout ce qui développe les muscles et entretient la chaleur intérieure du corps, exerce une puissante influence sur la conservation et la prolongation de la vie. Aussi faut-il ne négliger dans l'hygiène individuelle ni la façon dont on s'habille, c'est-à-dire dont on habitude son corps à résister au froid et au chaud, ni celle dont on se loge, dont on se chauffe, dont on s'éclaire et dont on s'aère.

N'est-il pas presque incompréhensible que la mode et l'élégance modernes favorisent l'installation d'appartements sombres dans lesquels les rideaux, les tentures, les meubles, les stores et les vitraux n'ont pas seulement l'inconvénient d'engendrer et d'accu-