

"L'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE" A LA CHAMBRE

Au cours de la dernière session de la législature de Québec, notre revue a eu l'honneur appréciable d'être louangée à deux reprises par M. Sauvé, chef de l'Opposition et par l'honorable M. David, secrétaire de la province. C'est un hommage peu banal et que nous avons enregistré avec bonheur.

HYGIÈNE

L'ART DE BIEN MANGER (Suite) (1)

Bien manger est une nécessité et un devoir

La mastication n'a pas seulement pour effet d'amener à l'état de pulpe parfaitement lubrifiée le bol alimentaire et de lui permettre de franchir, sans violence, sans la moindre irritation, l'isthme du gosier, d'autant plus aisément qu'elle aura été pratiquée plus consciencieusement, elle a surtout pour but, en triturant les aliments, de les diviser en particules de plus en plus nombreuses et fines, de façon à mettre chacune d'elles en contact intime avec la salive qui a pour fonction d'"amorcer" la digestion.

Ce n'est pas en quelques coups de dents, hâtifs et désordonnés, qu'on obtiendra ce résultat. Il faut—ce premier stade de la digestion étant tout particulièrement sous la dépendance de la volonté—du temps, de la patience, une application soutenue, au moins pour prendre l'habitude de bien mâcher et, aussi, le désir de bien faire.

Malheureusement, beaucoup semblent s'imaginer que le temps qu'on passe à table est du temps perdu. C'est parfois vrai, mais, le plus souvent, cela est faux, et un repas "expédié" en dix minutes est un repas mal pris qui, certainement, se vengera, à un degré quelconque, sur l'organisme.

Une demi-heure est la bonne moyenne nécessaire et suffisante.

Les joues, les lèvres, la langue interviennent dans l'acte de la mastication, en ramenant entre les dents les parcelles alimentaires qui s'en échappent ; la langue, en les malaxant et en les pressant contre le palais, contribue encore à les imprégner de salive ; mais le premier rôle est évidemment dévolu aux dents, et il s'accomplit grâce aux mouvements très variés dont est doté le maxillaire inférieur.

Pour manger bien, il faut donc d'abord avoir des dents et autant que possible de bonnes dents. Théoriquement, c'est évident, et l'expérience le prouve également et surabondamment, surtout depuis cette guerre, au cours de laquelle on a pu remettre à neuf d'innombrables estomacs tout simplement en soignant les dents ou en remplaçant les absentes.

NOUVEAUTÉ PÉDAGOGIQUE

Les Frères de l'Instruction chrétienne viennent de publier un *Guide du Maître pour l'enseignement de la lecture*. C'est un traité de méthodologie pratique pour les classes de 1ère et de 2e année. On y trouve la solution des difficultés qui se présentent dans l'enseignement de la lecture depuis les éléments jusqu'à la lecture courante inclusivement. Dans les classes de commençants, la lecture est le point principal, le centre d'intérêt autour duquel doivent se grouper toutes les autres matières : écriture, orthographe, grammaire, récitation, langage et

(1) Voir l'Enseignement primaire de février 1920.