

rent avant tout pour le nouveau-né l'aliment le plus sain, l'air le plus salubre.

Ce qui veut aussi la nature, c'est que, relativement à cet aliment même, la loi qu'elle a faite ne soit pas éludée. Les médecins sont maintenant d'accord sur les dangers de cette alimentation mixte, dans laquelle on supplée à l'absence ou à l'insuffisance du lait par des bouillies, des potages ou autres aliments du même genre. Ceux qui survivent, et que Lavret appelait énergiquement des *échappés de nourrice*, présentent presque toujours des marques d'affaiblissement physique.

En cela et dans tout le reste, la seule maxime sage, c'est d'aider la nature, de ne pas la contrarier.

Je ne crois pas m'écarter beaucoup de mon sujet en rappelant aux parents quelques prescriptions trop méconnues, qui font cependant partie de leur devoir, comme étant d'une importance capitale pour assurer à leurs enfants la santé et la force, sans lesquelles la meilleure éducation intellectuelle et morale ne peut produire que des résultats imparfaits.

Je recommande d'abord, ces conseils du docteur Lallemand, dont je n'ai pas, sur d'autres points, à juger les doctrines :

« Dès que les enfants peuvent se trainer sur les mains et sur les genoux, on devient impatient de les voir debout. On les avait jusqu'alors retenus garrottés par des langes ; maintenant on les suspend aux bras par des lièseries ou de petits chariots, pour leur apprendre plus vite à marcher, et l'on ne pense pas que l'expérience individuelle est indispensable pour acquérir de la précision dans les mouvements, et l'exercice pour favoriser le développement des muscles ; on ne se doute pas, d'ailleurs, de la multitude des fibres qui doivent entrer en action, simultanément ou successivement, pour redresser le corps, de la justesse et de la fixité nécessaires à ces contractions combinées pour le maintenir en équilibre sur ses deux pieds. C'est pourtant ce qu'on pourrait facilement imaginer par ce qui se passe dans la convalescence de toute maladie un peu longue, lorsqu'on essaye pour la première fois de se tenir debout, de faire quelques pas sans le secours d'un aide, quoique les forces soient déjà revenues. Mais chez l'enfant la station et la progression présentent bien d'autres difficultés que chez l'adulte ; beaucoup d'os sont encore à demi cartilagineux, surtout ceux des pieds, les articulations manquent de solidité, de résistance. C'est pourtant dans ces conditions défavorables que l'enfant doit maintenir son corps debout, et si la ligne de gravité tombe en dehors de l'étroite base de sustentation circonscrite par ses deux petits pieds, il y a nécessairement chute. Il est vrai qu'alors les chutes ne peuvent jamais être graves, et c'est pour cela qu'il suffit de surveiller l'enfant pour n'avoir rien à redouter.

« Qu'on le laisse donc sur quelques couvertures se rouler à son aise, se trainer sur ses mains et sur ses genoux, chercher à se dresser comme il pourra sur ses jambes délicates, essayer ses forces peu à peu, rectifier ses mouvements, de manière à donner aux contractions de chaque muscle le degré d'énergie et de durée nécessaire. Ce travail spontané ne peut être remplacé par aucun conseil, par aucun moyen auxiliaire ; ces exercices sont indispensables à l'acquisition de la force, de la précision, de la fixité ; car il ne suffit pas que les muscles augmentent de volume, il faut qu'ils sachent obéir à leur volonté, il faut que l'intelligence naissante apprenne, par une suite de tâtonnements, à distinguer ces contractions convenables de celles qui sont fausses, exagérées ou insuffisantes ; il faut qu'il s'habitue à rectifier de mauvaises combinaisons, des positions défavorables, etc., etc.

« Cette occupation continuelle, complexe, inaperçue et toute expérimentale, est indispensable pour établir l'harmonie entre les indications de la volonté et les moyens d'exécution. Rien ne peut accélérer les progrès à cet égard. Les appuis artificiels ne peuvent d'ailleurs donner de la force, pas plus que les conseils ne peuvent donner de l'adresse. Je vais plus loin : quand l'enfant serait en état de comprendre les lois de la dynamique, de la statique, de la mécanique ; quand il saurait l'anatomie, la physiologie, il n'en serait pas plus avancé, quant à ce qui le concerne ; il n'en devrait pas moins apprendre à faire l'application de toutes ces données théoriques à tous les cas particuliers, infiniment variables, qui se présenteraient, et ses progrès ne seraient pas plus rapides, car il perdrait à méditer le temps qu'il doit employer à chercher par lui-même, à réagir par lui-même ; et d'ailleurs le temps n'est ; au moins indispensable que l'exercice au développement normal des organes du mouvement, et c'est les exposer à se déformer que leur demander plus qu'ils ne peuvent. »

Tout cela, jusqu'à ce jour, n'a pas été compris de toutes les familles, et tout cela est excellent. Par suite de l'oubli de ces prescriptions, l'énergie et la beauté diminuent progressivement dans les races humaines.

En voilà assez sur le petit enfant, il nous suffit de l'avoir débar-

rasse des contraintes inutiles. Mais l'enfant déjà grand qui fréquente l'école primaire, l'adolescent que l'on envoie au collège, est assujéti à d'autres contraintes qu'il convient de faire cesser. Je ne suis plus d'accord avec le docteur Lallemand quand il dit :

« Toujours et partout il faut combiner tous les moyens d'éducation de telle manière que les facultés physiques, intellectuelles et morales soient successivement exercées, se prêtent un mutuel secours et se servent réciproquement de diversion et comme d'une espèce de repos, suivant l'expression si vraie et si profonde d'Hippocrate. »

N'en déplaise à l'antonyme imposante d'Hippocrate, je dois réclamer ici et éclairer la famille sur son véritable devoir.

Ce qui est diversion pour l'homme n'est qu'accumulation de fatigue pour l'enfant. Pour aider à son développement physique, je recommande au contraire de compter beaucoup plus sur les jeux qu'il aura librement choisis que sur des exercices, des mouvements, des jeux même qu'on lui aurait prescrits, par suite d'un plan combiné d'avance. Il est faux qu'à cet âge un travail délassé d'un autre travail ; au contraire, un amusement imposé lui devient une nouvelle fatigue. Ce que je dis là surprendra peut-être quelques-uns de mes lecteurs, mais n'en est pas moins vrai. Appliquons donc ici des à présent ce que j'ai dit plusieurs fois sur l'esprit libéral qui doit présider à l'éducation et sur le libre exercice qu'il faut laisser en beaucoup d'occasions à la volonté de l'enfant. Sans doute la récréation et les jeux lui sont fort utiles, mais à cette condition seulement qu'il s'y livrera en toute liberté et sans cette contention d'esprit inséparable de tout ce qu'on fait par obéissance. L'amusement sans une complète liberté est sans plaisir, et c'est le plaisir seul qui non-seulement en fait le charme, mais qui, par une réaction nécessaire du moral sur le physique, le rend salubre. N'ayons-nous pas vu mille fois quelles contestations animées s'élevaient entre les enfants pendant leurs jeux ? « Je ne joue plus, » dit celui qui pense qu'on lui fait tort. Il sent qu'il a ce droit, et qu'il n'aurait pas celui de dire : « Je n'étudierai plus. » Forcez-le de jouer aux barres ; au bout d'un quart d'heure il en est las ; qu'il ait choisi ce jeu, au bout de quatre heures il n'en a pas encore assez. Cela est dans la nature. Une femme délicate dansera pendant toute une nuit sans fatigue ; si vous exigez qu'elle marche pendant une demi-heure, la voilà brisée. Les parents qui ont la prétention de faire continuellement alterner l'éducation physique avec l'éducation morale et intellectuelle, en arrangeant selon leurs idées les exercices de celle-ci comme de celle-là, et qui forcent un enfant à tourner dans ce cercle en le tenant toujours par la main, le condamnent ainsi à un esclavage aussi écrasant qu'inutile. D'ailleurs il faut aussi que sa volonté s'exerce, et si ce n'est dans ses jeux, où peut-il apprendre à vouloir ?

Souvenons-nous donc toujours que si, pour une bonne culture physique, des amusements et des jeux très variés sont d'une indispensable nécessité, ils ne sont profitables que moyennant deux conditions aussi essentielles l'une que l'autre : le bon air et la pleine liberté.

Il ne faut pas non plus prendre à la lettre cet adage si souvent répété, que les exercices du corps, même très librement choisis, même très amusants, délassent l'esprit. Non, et je n'aime pas qu'après une fatigue corporelle violente on applique trop sérieusement les enfants. Entre leurs organes encore tendres, il y a au plus haut degré ce qu'on appelle *synergie*. La fatigue des muscles se communique aux nerfs, et le cerveau s'en ressent ; il est dangereux de trop exiger d'eux dans un tel moment, et de contrarier, par l'effort qu'on leur impose, la nature, qui appelle au secours des muscles fatigués, toutes les forces vitales. Par un motif analogue, il ne faut pas permettre des exercices violents après une très forte contention d'esprit. Aux exercices violents faites succéder quelque étude facile, quelque lecture amusante, et aux fortes secousses données à l'intelligence, des amusements sans fatigue, ou même un entier repos, que, dans ce cas-là et dans quelques autres, on aurait tort d'improver.

Ce que je viens de dire n'exclut pas, il s'en faut bien, une série d'exercices choisis, employés expressément comme moyens d'éducation physique et non comme délassements et amusements. Je reconnais l'heureux effet de ces soins intelligents donnés aux organes, d'après un plan préconçu ; et, quoique la plupart du temps il suffise de s'en rapporter à la nature, il est dans certains cas utile que l'art lui vienne en aide.

L'art ici peut beaucoup ; on peut modifier la constitution native de l'enfant, affermir sa santé, augmenter ses forces, par un régime sage suivi avec persévérance.

Ce régime sera indiqué par un médecin, ou, à défaut de médecin, par la bon sens public, qui en fait d'hygiène vaut souvent autant que la science.

On aidera à ce régime par un usage discret de la gymnastique,