

les soins du corps sont négligés. Se lever de bonne heure est excellent, quand toutefois on a suffisamment dormi : huit heures et demi est le minimum pour un enfant qui grandit, c'-à-d. jusqu'à vingt ans. Il ne faut pas se coucher moins de deux heures après le repas du soir. Je sais tel collège où l'on soupe à 7 heures, se couche à 9, se lève à 5. Aussi un certain nombre d'élèves y sont-ils fatigués, sinon malades, en permanence. Les autres s'adonnent avec ardeur aux jeux violents ; mais la principale récréation étant immédiatement après dîner, ils dérangent quotidiennement leur digestion, passent leurs après-midi à avoir envie de dormir, travaillent mal, et seront dispeptiques avant quarante ans. De plus, se mettre en sueur et aller à l'étude en cet état est contraire aux préceptes actuels de l'hygiène : partout on exige aujourd'hui une douche après la transpiration du corps. Cela évite bien des rhumes, des cathares et des tuberculoses. Nos élèves se mettent en sueur deux ou trois fois par jour et se baignent une fois par semaine. Dans de telles conditions physiques, les résultats sont désastreux. Impossible à un homme de donner la mesure de son talent : le moindre travail intellectuel un peu prolongé l'effraye, parce qu'il le fatigue. Combien n'en ai-je pas connu de jeunes gens pleins de promesse "brulés" dès leur sortie du collège !

Quand on expose ces vérités, la réponse est immédiate et invariable : "au prix que nous payons, nous ne pouvons avoir mieux. Payons 300 à 400 piastres comme les Anglais, et vous verrez le changement". Dans un prochain article nous verrons la partielle fausseté de cet argument, et au mal trop évident nous indiquerons un remède.

.....

Nous disions la semaine dernière que nos collèges classiques devraient accorder plus d'attention à la culture physique de leurs élèves, et nous affirmions que cela

était pra
Nous ne
ducation

Deu
jeunes ge
dans d'ex
diatemen
l'exercice
Il faut de
l'exercice
et rafraîch
sommeil
doit abso
cinq fois
cessités ?
tiendrait

Je st
lieu de si
heure d'é
une demi
une heure
sement,
violents s
re pour d
la grand
santé et
douche al
l'eau suffi
tre cents
ne demi-l
à cinq he
jusqu'au
et couche
externes,
mais sera
Après un
rait moind