grand état de propreté. La chemise de nuit est obligatoire ; elle doit être ample et très longue.

Le lit doit être en fer et à sommier, ce qui est d'un entretien facile, avec un matelas et un traversin en crin ; peu de couvertures, jamais de rideaux, d'édredon, de matelas de plumes. Les draps seront en toile de chanvre de préférence à ceux de coton qui excitent la peau, énervent et empêchent le sommeil d'être réparateur.

Tous les jours les garnitures seront aérées et séchées si besoin est. On changera les draps tous les quinze jours, plus souvent s'il est nécessaire.

La fenêtre, largement ouverte le jour, sera entr'ouverte la nuit, et les persiennes fermées laisseront par la disposition des lames, entrer l'air dans la chambre.

Les dortoirs, et chambres à coucher, doivent être inhabités le jour.

L'heure du coucher sera fixée à neuf heures et demi jusqu'à seize ans, et dix heures jusqu'à vingt ans.

Le lever aura lieu à six heures.

Le sommeil trop prolongé alourdit le sang et l'esprit.

La meilleure position pour dormir est sur le côté droit. Enfin la tête sera nue, les cheveux des filles retenus dans un filet.

LE MOIS DE SAINT JOSEPH

LA dévotion à saint Joseph, père nourricier de Jésus, prend chaque année dans l'Eglise une extension plus grande. Le mois de saint Joseph, en particulier, se célèbre dans toutes nos communautés religieuses et dans bon nombre d'églises paroissiales et de familles.

Rien de plus fortifiant, rien de plus utile, à notre époque, que ces hommages rendus par les cœurs chrétiens à l'humble charpentier de Nazareth. Nous avons tant besoin de réapprendre l'amour d'une vie humble et laborieuse. Et nous ne saurions nous instruire à meilleure école qu'à celle de la Sainte Famille. Quels beaux exemples saint Joseph ne nous offre-t-il pas, de douceur, d'obéissance, d'humilité, de pureté, de pauvreté ?

Quant au crédit dont saint Joseph jouit dans le ciel, on ne saurait douter qu'il ne soit très grand. Sauf celle de Marie, qui est absolument à part, nous ne pensons pas qu'aucune grandeur ait surpassé ou même égalé la grandeur de cet homme privilégié.