

veiller à ce qu'ils n'avalent pas les noyaux ni les gros pépins, ce qui pourrait occasionner de graves accidents. Les fruits cuits sont excellents, d'une facile digestion, et un certain nombre peuvent agir comme de vrais remèdes dans la constipation des enfants.

L'eau est la meilleure boisson pour l'enfant qui ne devra boire que très peu de vin. On permettra rarement le thé ou le café, et on prohibera absolument les liqueurs.

Chaque estomac a ses goûts particuliers; aussi, quelques mets qui font plaisir aux uns, ne conviennent-ils pas aux autres. En conséquence, il ne faut jamais obliger un enfant à manger d'un plat pour lequel il montre une répugnance absolue, à moins de caprice évident, car il pourrait en résulter des troubles dans la digestion.

Les repas auront lieu à des heures à peu près régulières; néanmoins, il conviendra de ne pas habituer l'estomac à une ponctualité mathématique, afin qu'il ne souffre pas trop si une circonstance amène un retard imprévu.

VI

SOINS DE PROPRETÉ DU CORPS— TOILETTE.

Notre peau est comme un crible dont les trous doivent être sans cesse ouverts afin de faciliter la transpiration dont elle est constamment le siège, de lui permettre de rejeter à l'extérieur une foule de substances dangereuses pour la santé et de recevoir l'action vivifiante de l'air. Pour atteindre ce but, il faut continuer, comme dans la période précédente, à soumettre l'enfant à de fréquents lavages. Quelle que soit la saison, on lavera chaque jour à l'eau froide (température de la chambre) les mains, le visage et le cou. Deux fois par semaine au moins, on lavera les pieds, les aisselles, l'espace compris entre les cuisses.

Les ablutions quotidiennes ne sont pas moins nécessaires aux jeunes filles qu'aux jeunes garçons, afin de faire disparaître les diverses sécrétions naturelles.

Tous les quinze jours au moins on fera prendre un grand bain à la température de 25° à 30° centigrades. Il ne durera pas plus de dix à quinze minutes. On ne saurait trop recommander les lavages au baquet (le *tub* des Anglais), présentant de grands avantages, sans réclamer autant de précautions qu'un grand bain. Qu'ils s'agisse de bains ou de lavages au baquet faits rapidement avec une grosse éponge, il faudra veiller à essuyer avec grand soin toutes les parties du corps dès qu'elles ont été lavées. L'enfant sera aussitôt habillé; on le fera courir, et on le laissera ainsi se réchauffer.

On aura soin d'entretenir, dans un état complet de propreté, les organes génitaux par des lavages quotidiens. On conjurera ainsi, chez les jeunes garçons comme chez les jeunes filles, des démangeaisons causées par une irritation locale et qui, trop souvent, sont le point de départ d'habitudes d'autant plus terribles pour l'âme que pour le corps qu'elles deviennent en grandissant plus difficiles à corriger. C'est le cas de se rappeler les liens intimes qui existent entre la propreté et la chasteté.

Toilette.— On veillera à ce que les ongles des mains et des pieds ne dépassent pas les doigts; on les coupera dès qu'ils seront plus longs. On les tiendra propres, et s'ils avaient tendance à se recourber, on aurait soin de les redresser afin d'éviter la maladie de l'ongle incarné, infirmité très douloureuse et très longue à guérir. De sept à douze ans, les parents peuvent conserver les cheveux longs à leurs enfants, tant garçons que filles; mais ils éviteront d'employer des pommades et des cosmétiques. Des cheveux bien brossés se-