

L’Art d’être une bonne mère

Pauline Fréchette

LU AVEC LIREGRATUITEMENT.COM

Livre libre de droits, lisible gratuitement en ligne et en quinze minutes par jour.

oo

La censure théologique et littéraire de ce volume a été confiée au Révérend Monsieur l'abbé A. Curotte, et la partie médicale à MM. les docteurs W. Derome et J.-M. Longtin qui se sont rendus par le fait même de précieux collaborateurs à l'œuvre de Madame Pauline Fréchette.

Archevêché de Montréal

Montréal, 2 juillet 1922.

Madame,

Vous avez eu la bonté de me faire lire le travail que vous vous proposez de livrer à l'impression : « L'Art d'être une bonne Mère ». Je veux vous dire que je l'ai lu avec un vif intérêt. Je ne suis pas en mesure d'en apprécier la valeur technique ; je m'en remets à de bons juges à qui je l'ai soumis et qui l'ont trouvé excellent. J'en puis au moins louer l'exactitude de doctrine et l'inspiration chrétienne. Je suis sûr qu'il intéressera vos lectrices et qu'il leur fera du bien. Ce sont des qualités que l'on ne trouve pas toujours dans les livres qui traitent d'un pareil sujet.

Je prends la liberté de vous féliciter et de souhaiter à votre livre la plus large diffusion, surtout quand je sais que votre intention est de le vendre au profit d'une œuvre de charité qui nous est chère.

Croyez, Madame, à mes sentiments dévoués.

† Georges, Ev. de Phil.,
Adm. Apost.

L'auteur et sa fille.

Laprairie, P.Q., 21-3-22.

J'ai lu avec infiniment d'intérêt « L'Art d'être une bonne Mère ». Ce livre d'une belle facture, d'une lecture attachante, d'où les termes techniques ont été soigneusement exclus, se recommande tout spécialement aux jeunes mères, et à tous ceux qui ont à cœur de développer au Canada une race forte et vigoureuse.

Vous avez eu dans « L'Art d'être une bonne Mère » le très grand mérite de comprendre qu'il était nécessaire de vulgariser les connaissances aujourd'hui acquises en obstétrique et en puériculture, et de faire voir aux jeunes mères qu'elles peuvent retirer des avantages considérables des connaissances réunies dans ce petit traité. Vous avez eu le plus grand mérite encore de condenser en un petit livre clair, méthodique et précis les notions élémentaires qui leur sont indispensables pour fonder un foyer.

Vous ne cherchez qu'à rendre sensible pour tous des phénomènes que l'on peut constater et suivre dans leurs manifestations, à démontrer qu'ils n'ont rien que de régulier et de normal et qu'une direction qui entraverait les vues de la nature préparerait de fâcheuses conséquences.

Pour nous, votre petit traité est le meilleur guide pour les mères écrit par une mère de famille.

Dr J. M. Longtin.

À MA FILLE HÉLÈNE

Àtoi je dédie ce livre, puisque ta naissance m'en a inspiré la pensée. Je le dédie également, aux jeunes mères à qui sont confiées les forces physiques, intellectuelles et morales de demain.

Puisse cet humble recueil contribuer à diminuer la mortalité infantile et favoriser le développement de la natalité !

Ta maman.

01

Enfant, sous les langes de toile
Dont s'enveloppe ton sommeil,
Dis-nous, à ton premier réveil,
Le doux mystère qui te voile.
Dis, quelque chérubin vermeil
T'a-t-il apporté dans son voile ?
Es-tu le reflet d'une étoile ?
N'es-tu qu'un rayon de soleil ?
Et le petit que l'on adore
De son regard que le ciel dore,
De son regard tendre et vainqueur,
Répond : « Je suis l'être éphémère
« Né du sourire de ma mère
« Reflété dans un noble cœur ».

Louis Fréchette.

Quelle femme appelée au bonheur de la maternité n'a pas senti cette ivresse de l'attente !... C'est une joie anticipée de quelques mois, de quelques semaines, de quelques jours, elle éveille des désirs infinis, des espérances sans borne !

La nouvelle maman sous l'impulsion de légitimes ambitions, assure à l'avance, que son enfant, lorsqu'il sera devenu grand, sera la consolation de ses parents, l'honneur de sa famille, la gloire de sa patrie !

Être mère !... Quel monde de nobles idées éveille cette perspective, c'est s'associer à l'œuvre de Dieu : Père et Créateur.

Être mère, c'est reculer les limites du foyer, y faire pénétrer une clarté nouvelle, fournir la preuve de sa fécondité. « Qu'il est beau le sourire de l'enfance, écrit le Père Monsabré, c'est comme un rayon de soleil au foyer ; et, plus il y a de sourires, plus le foyer resplendit ! »

Être mère, c'est avoir conscience que par son rôle d'éducatrice naturelle, on va préparer l'homme de demain, on va donner à l'état, le facteur nécessaire à sa vie économique et sociale, l'homme de science, de lettres. d'art, l'homme de loi, le politicien, le guerrier, qui sait, le prêtre même !

Gustave Droz, dans son livre intitulé : « L'Enfant » nous raconte en ces termes émus et délicats l'arrivée de son premier-né : « J'étais, dit-il, comme un ouvrier qui, sans s'en douter, enfante un chef-d'œuvre. La naissance est aussi imposante que la mort ; à leur approche on sent que Dieu n'est pas loin ; et, tandis que mille sentiments divers s'emparent de votre cœur et de votre esprit, on est ému, comme en cintrant dans le sanctuaire. »

Pourquoi faut-il donc que la femme de nos jours redoute le fardeau, rejette l'honneur de la maternité ?... Quelle tristesse de constater combien de jeunes filles à la veille du mariage, veulent être épouses, mais ne veulent pas être mères, veulent faire un contrat mais entendent lui soustraire son objet principal.

Sous la pression de cette idée, des époux égoïstes se proposant le plaisir pour but de l'union la plus ancienne, la plus naturelle, la plus sainte, emploient pour limiter la puissance divine des artifices humiliants que la bête elle-même ne connaît pas : ils ne reculent même pas devant le meurtre d'un fœtus portant déjà le caractère humain. « Empêcher de naître, s'écriait le grave Tertulien, c'est tuer à l'avance : car, celui-là est homme qui doit le devenir : tout fruit est dans son germe. »

Les prétextes ne manquent pas à ces partisans de la morale utilitaire, la sophistique n'a pas de secret pour eux. Par exemple : la conception et l'enfantement font courir, prétendent-ils, un grave péril à la vie de la mère, elles sont une cause d'affaiblissement, le point de départ de complications organiques, etc., etc.

Il ne peut en être ainsi, car l'Auteur de la nature fait bien tout ce qu'Il fait ; les lois qu'Il a établies sont pour protéger la vie et non pour provoquer la mort et par conséquent son action ne saurait être en défaut dans le fonctionnement de l'organisme essentiel à l'humanité. Un maître de la science médicale, le docteur Héricourt, nous affirme que la femme n'atteint au complet développement de son organisme et à l'épanouissement de sa santé qu'après son troisième enfant.

Un second motif invoqué pour n'avoir pas d'enfant ou pour en limiter le nombre est celui qu'on appelle « Le coût élevé de la vie ». Ayons confiance, Celui qui du haut du Ciel donne le soleil et la pluie à l'herbe des champs, nourrit les passereaux, Celui-là prendra davantage soin de ses enfants les héritiers de son royaume. Le Dieu qui multiplie les enfants autour de votre table, ne peut-il pas répéter sur cette table le miracle de la multiplication des pains ?...

L'expérience, depuis longtemps, démontre que les familles nombreuses ne sont pas de ce fait les plus nécessiteuses ; bien au contraire : on a toujours constaté que l'esprit de travail et d'industrie, la variété des talents, le succès dans les luttes de la vie ont favorisé les mariages féconds et ont établi la prospérité aux foyers d'un rayon étendu.

Voici quelques lignes tracées par la plume d'un brave Français : « Les poilus qui laissent une nombreuse nichée ne sont pas les plus à plaindre, même s'ils sont pauvres. Les familles nombreuses sont une telle école de solidarité entre frères et sœurs, une telle école de discipline morale, une si merveilleuse école de fraternité que la plus grande richesse qu'un homme puisse laisser à un enfant, ce sont des frères et des sœurs qui partageront avec lui les joies et les peines de la vie. »

On ose à peine, tant cela dénote d'étroitesse d'esprit et de sécheresse de cœur, mentionner un troisième prétexte de stérilité voulue : la déformation de la femme mère, la perte de sa fraîcheur et de son éclat. Ces affirmations sont loin d'être prouvées, nous voyons tous les jours des exemples qui démontrent. le contraire. Mais, quand cela serait, il faudrait avoir perdu tout sentiment du devoir envers Dieu, envers la société et vis-à-vis de soi-même, pour mettre l'élégance de ses formes corporelles au-dessus de tout. La femme grecque, douée d'une merveilleuse fécondité, n'est-elle pas le type classique de la beauté esthétique ?

« Si les femmes savaient que pour rester belles, saines et équilibrées, rien ne peut remplacer quelques maternités qui renouvellent leur jeunesse, on ne verrait pas autant de femmes détraquées, neurasthéniques : la nature se venge. En pensant ménager leurs charmes, elles ne font qu'en hâter la disparition. »

Le problème de la natalité intéresse, au premier chef, un pays soucieux de son avenir ; c'est pourquoi, là, où est érigée en système la tentative de tarir la vie dans sa source, les autorités législatives cherchent les moyens les plus efficaces d'empêcher « le suicide de la race ». Ce moyen ne se trouve pas en dehors du code de la morale naturelle et chrétienne. La France nous a donné le plus beau spectacle de valeur militaire et de courage surhumain, mais le mal de la dépopulation volontaire, ne lui a-t-il pas été plus funeste que l'invasion des armées ennemies ?... Puisse cet exemple inspirer de généreuses résolutions aux nations imbues de Malthusianisme !...

Grâce à Dieu, le Canada n'en est pas encore là, mais, la natalité élevée n'est-elle pas frustrée de ses heureux effets par les ravages de la mortalité infantile ? Et oppose-t-on à

ses ravages tous les moyens de défense dont on dispose de par la nature elle-même, aidée par le secours de la science ?...

L'hygiène et quelques notions de médecine sont essentielles à la mise au monde et à l'éducation physique de l'enfant, sans vouloir nier l'opportunité de certaines suggestions de l'instinct maternel.

Une mère désireuse de procurer l'évolution normale d'un enfant né dans des conditions favorables, doit s'éclairer des lumières d'une science et d'un art destinés à compléter et à perfectionner la nature.

Le monde entier doit hommage et reconnaissance aux maîtres de la médecine et de l'hygiène, qui consacrent leur talent, leur enseignement, leur plume au service de l'humanité menacée de décroissance, non justifiée.

Le cri d'alarme jeté de tous côtés mettra-t-il fin aux préjugés populaires ?

Le médecin de famille reprendra-t-il au foyer la place qu'il aurait dû toujours occuper ? Son action sera-t-elle toujours entravée à son insu par les conseils d'une grand'maman, d'une tante stérile ou d'une voisine prolifique ?

La compétence que donne l'expérience, le titre de mère de nombreux enfants ne suffit pas aux parents qui veulent sauver le fruit de leur union.

Combien de maladies de la digestion et de la nutrition sont causées par une suralimentation, due, hélas, à l'ignorance des mères !

Bébé pleure-t-il ? Vite, on lui donne du lait qui est une nourriture, et on oublie souvent de lui donner de l'eau et alors le petit ne se désaltère pas.

Nombre de maladies des voies respiratoires, bronchites, pneumonies, etc., sont causées par le moindre refroidissement chez le tout petit enveloppé trop chaudement.

Parfois, on prive même l'enfant de passer d'une chambre à l'autre par crainte d'un changement de température.

De même, des parents inexpérimentés n'écoutant que l'impulsion d'un amour sensible, très légitime sans doute, mais manquant de mesure dans ses manifestations extérieures, secouent, bercent et accablent de caresses violentes un petit être frêle à l'organisme délicat et risquent ainsi de le rendre malade ou infirme quand ils veulent simplement lui prouver leur affection.

Anxieux de conserver la santé de notre progéniture, entourons-la d'une protection efficace contre le danger de la contamination, en la soustrayant du contact de personnes capables de lui communiquer le germe des maladies contagieuses.

Hélas ! le premier mot de la médecine familiale est presque toujours un calmant.

Le Bébé est-il agité ? A-t-il une digestion laborieuse ou souffre-t-il ? Aussitôt, on lui administre une dose de sirop ou de parégorique.

On oublie que ces remèdes brevetés sont trop souvent à base d'alcool, d'opium ou de morphine.

Sans le vouloir, ces mères inconscientes préparent l'alcoolique, le morphinomane, le narcotique, le déséquilibré de plus tard.

La femme a le plus grand rôle dans l'humanité : jeune fille elle se prépare à être mère ; devenue mère, sa charge se multiplie dans l'éducation physique, intellectuelle et morale de ses enfants qui lui est confiée du berceau à la tombe.

« Quand la jeune fille considérera le mariage, non plus comme une cérémonie, mais comme un sacrement, au lieu de "vierges folles" à la lampe éteinte, les hommes auront des "vierges sages" à la lampe allumée. Tant pis pour ceux que la clarté gênera. »

Concluons de tout cela, que l'éducation physique de la première enfance est une science et un art que les mères doivent apprendre à tout prix et qu'elles doivent appliquer avec une rigoureuse exactitude.

Le traitement hygiénique que rien ne peut remplacer, se ramène à ces trois points capitaux : une nourriture consistant en bon lait et en eau pure donnés en quantités suffisantes et à des heures régulières, du sommeil dans une pièce bien aérée et un vêtement approprié aux exigences des saisons. Avec cela, la tâche de la mère sera facile et agréable.

Une science éclairée mettra fin à ces préjugés qui font tant de mal aux petits.

On ne saura jamais trop s'instruire sur les soins à donner à l'enfance !

Parmi les livres à consulter sont, les ouvrages de MM. les docteurs Marfan, Comby, Budin, Roux, Variot, Terrien dont on a « Alimentation des jeunes Enfants », Donnadieu, auteur de « Pour lire en attendant bébé », Preyer, Garbini, Binet, Maurice de Fleury et Bernard Pérez qui a tant écrit sur l'Enfant !

02

« Jamais on n'apprendra assez aux jeunes filles à respecter le sentiment sacré et émouvant de l'amour. Jamais, non plus on ne les mettra trop tôt dans le voisinage si doux des tout petits.

Quand elles seront pénétrées de la grandeur du sentiment qui, seul, devrait conduire au mariage, et qu'elles souhaiteront passionnément serrer dans leurs bras maternels un petit enfant, elles seront supérieurement instruites des choses du cœur et parfaitement en état

de suivre, en santé et en joie, les belles lois de la nature. Elles aimeront, elles auront des enfants, elles seront dans le sens même de la vie et tout leur deviendra doux et facile. »

Yvonne Sarcey.

Avant d'entrer dans le détail des conseils d'hygiène de la grossesse, rappelons un principe de droit naturel, codifié dans les législations ecclésiastique et civile : le respect, que la mère doit à la vie du fruit de ses entrailles. Tout attentat contre ce droit primordial du fœtus est condamné par la morale naturelle, encourt les censures de l'Église et tombe sous la sanction du code criminel. Le Paganisme a, malheureusement, méconnu cette obligation du respect de la vie de l'enfant ; l'avortement volontaire et l'infanticide sont de ces crimes qui souillaient le foyer domestique et déshonoraient la société ancienne. Mais, le Christianisme est venu mettre fin à ce mépris du droit le plus sacré et à l'égoïsme brutal qui l'inspirait. Désormais, l'être humain depuis sa conception sera protégé par ce précepte : « Tu ne tueras point. »

Pourtant, les annales criminelles des pays, même chrétiens, nous font voir que la plaie hideuse de l'infanticide ronge encore l'organisme social. Il suffit de la signaler à la femme qui écoute la voix de son cœur et de sa conscience pour lui inspirer l'horreur et la réprobation.

Recueillons plutôt les conseils de la science médicale pour assurer le bien-être physique et moral de la femme enceinte. Fidèlement suivis, ils seront profitables et à la mère et à l'enfant.

L'union de l'âme et du corps étant très étroite et très intime, il en résulte que les dispositions morales de l'âme influent sur la santé du corps et que les phénomènes physiologiques, qui se produisent dans celui-ci, ont une sorte de répercussion dans le domaine psychologique de l'âme et de ses facultés.

Conséquemment à ce principe, le traitement à suivre par la femme enceinte a son côté moral comme son côté physique.

Ainsi, d'une façon générale, elle doit surveiller son système nerveux pour le maintenir dans le calme, lui éviter la surexcitation, les émotions trop vives, les impatiences, les échappées de caractère. Elle se rappellera que la gaieté et la bonne humeur lui prépareront un enfant souriant et pacifique. Le repos, la distraction, les sorties au grand air, une nourriture saine, voilà ce qui lui permettra de traverser sans danger la période de la grossesse.

Pour favoriser cet apaisement du système nerveux et ce bien-être général, les personnes qui vivent en relation de société avec la future mère ne s'arrêteront pas à des saillies de caractère ou à des mouvements passagers d'aigreur, elles y répondront plutôt par la douceur, la patience, l'affection et le dévouement.

« Il est difficile pour l'homme de comprendre la profondeur et la sainteté du sentiment maternel de la femme — ses joies et ses espérances, ses lourds poids de soins et d'anxiétés.

Le fardeau de la grossesse, sa tendre sollicitude, ses craintes, l'absorption de sa vie dans la vie de l'enfant, même son consentement à donner sa vie pour que l'enfant naisse en sûreté : ce sont des choses que l'homme, — excepté s'il est un artiste ou un inventeur — s'imagine faiblement. Puis, plus tard les jours et les nuits de labeur et d'inquiétude, dans lesquels elle s'oublie, de tendres soins pour lesquels il n'y a pas de reconnaissance — si ce n'est dans un avenir lointain ; — le sacrifice des intérêts personnels et des expansions dans l'accomplissement étroit de ses travaux domestiques : pour ces choses la femme n'attend pas beaucoup de sympathie de l'autre sexe. Mais, le fait que l'homme ne le comprend pas, ne rend pas la tragédie moins triste ! »

Edward Carpenter.

On excuse plus facilement des caprices inconnus jusque-là et des goûts bizarres, quand on sait qu'ils sont le produit de réflexes nerveux, et de fatigue organique.

Le docteur Héricourt fait à ce sujet une observation très utile : « Les préoccupations, les chagrins, l'excès de fatigue peuvent être l'origine de tares physiques et mentales qui prendront l'enfant à sa naissance et le tourmenteront tout le cours de son existence. »

Rappelons que la conception est suivie de la gestation dans le sein de la mère. La maternité étant pour la femme ce qu'il y a de plus naturel il s'en suit que la grossesse est nullement un état pathologique, mais plutôt une expansion de la nature, une fonction physiologique.

La femme enceinte ne doit pas s'alarmer de quelques malaises qu'elle éprouve, tels que : étourdissements, maux de cœur, vomissements, etc., car ce sont toujours des réflexes nerveux qui disparaîtront en général au troisième ou quatrième mois de la grossesse.

Nombre de femmes sont lâches devant les douleurs à subir pour être mère ! Si elles savaient que les artifices honteux dont elles se servent leur occasionneront un ébranlement nerveux qui leur sera peut-être funeste ou du moins dommageable toute la vie. Si elles savaient les conséquences terribles de leurs actes, gâcheraient-elles consciemment leur santé en se privant à la fois du bonheur de la maternité ?

D'autres femmes, plus lâches encore, vont jusqu'à causer un arrêt volontaire de la grossesse. Elles n'ont pas le cœur assez généreux pour accepter les responsabilités d'une mère. Elles provoquent un avortement criminel !

Celles-là, comme les premières, sont, punies dans leur péché, car, la plupart des métrites sont la conséquence de cet acte odieux.

Voyons maintenant les détails techniques nécessaires à l'hygiène de la grossesse.

Il est important que dès les premiers mois le médecin soit consulté.

L'analyse de l'urine doit être faite tous les mois durant le premier semestre, tous les quinze jours dans le dernier trimestre, afin de constater la présence ou l'absence de

l'albumine.

Les crises d'éclampsie, la plupart fatales à la mère et à l'enfant, sont trop souvent dues à la négligence de cet examen.

L'alimentation de la femme enceinte demande de la prudence : le lait, la crème et les œufs seront préférés à toute autre chose.

Il faut écarter impitoyablement : l'alcool, les vins mousseux, les liqueurs à essences, telles que : chartreuse, bénédictine, etc., afin d'empêcher l'albuminerie chez la mère et plus tard des convulsions et du rachitisme chez l'enfant.

L'exercice est salutaire, mais, durant les trois ou quatre premiers mois, il faut éviter tout mouvement et les fortes secousses, surtout pour les femmes sujettes aux fausses couches.

Àpartir du cinquième mois, la femme enceinte devra faire une marche au grand air tous les jours, elle devra, s'interdire tout effort laborieux à cause d'un arrêt possible dans le développement du fœtus.

La régularité dans le fonctionnement de l'intestin est de rigoureuse nécessité ; dans le cas de constipation ou de paresse intestinale recourir à un lavement, ou à un laxatif.

On ne saurait trop recommander la propreté minutieuse exigée en tout temps, mais de nécessité absolue à l'époque de la gestation. On recommande donc les bains quotidiens, un peu plus chauds dans la dernière période de la grossesse, mais éviter soigneusement tout refroidissement.

Prendre un soin tout particulier de la bouche : une cuillerée de lait de magnésie avec une partie égale d'eau gardée dans la bouche pendant quelques instants atténuera l'acidité de l'estomac.

Vers la fin de la grossesse, on devra se donner des douches vaginales d'eau bouillie afin d'empêcher les pertes jaunes et blanches qui se produisent quelquefois à cette époque.

Vers le huitième mois, il serait bon de se badigeonner quotidiennement les bouts de seins avec de l'alcool « afin de les endurcir et de les prémunir contre le danger des gerçures qui causent à la nourrice des douleurs aiguës.

L'usage du corset pour les femmes enceintes est condamnable puisqu'il est un obstacle au développement du fœtus et peut causer un malaise grave à la mère elle-même.

Seul, le corset, dit « corset maternité » souple et élastique, peut être toléré. De même, les jarretières et les chaussures doivent être relâchées pour éviter les varices.

Le temps de la grossesse est normalement de neuf mois ou 270 jours, ces mois comptent généralement à partir des quelques jours avant ou après la dernière menstruation.

Après quatre mois et demi de gestation se font sentir les premiers mouvements du fœtus : ces mouvements coïncidant avec les battements du cœur fœtal sont des signes certains d'une grossesse et en marquent la première moitié.

Àla fin de la période de gestation, la mère songera à préparer le cher petit trousseau qui sera comme l'anticipation de l'arrivée de celui qu'elle attend avec une si légitime impatience.

Ce trousseau varie, naturellement, selon la condition et la fortune de chacun.

Dans le cas d'une fausse couche il y a des règles de prudence à suivre ; en attendant l'arrivée du médecin, la malade se mettra immédiatement au lit et gardera autant que possible la position horizontale afin d'éviter toute hémorragie.

Permettez-nous de clore ce chapitre par un sonnet inspiré à l'auteur de cet ouvrage lors de la naissance de sa fille Hélène.

Ànotre premier-né.

Petit être chéri qui palpite en mon être
je t'aime et te bénis, sois-tu fille ou garçon,
ton papa, ta maman, saluent d'un doux frisson,
l'aurore de tendresse où tu vas apparaître.
Tout petit chérubin, adorable enfançon,
tel Jésus à Noël, tu seras notre maître.
La maison qui t'attend et qui te verra naître
se remplira bientôt de ta fraîche chanson.
Quand, près de ton berceau, charmés par ton sourire
nous serons là, penchés, lisant bien tendrement
sur tes lèvres, Bébé, ce que tu veux nous dire…
Tes doux yeux verront-ils dans notre attachement
combien l'on t'aime, enfant, et comme on le désire
pendant des mois entiers le cher avènement !

03

Les conseils qui vont suivre se rapportent au bien-être de la mère et de l'enfant.

Il est important que la chambre destinée à l'accouchée, soit la pièce la mieux aérée et la plus exposée au soleil. L'air pur, venu du dehors, et non pas une atmosphère viciée venant des autres parties de la maison est, en effet, de première nécessité, pour permettre à la mère de reprendre promptement ses forces. La fenêtre ouverte, selon les exigences des saisons et toutes les précautions prises pour éviter les changements brusques de température

ou un refroidissement anormal, restera toujours le moyen le plus efficace de ventilation salubre.

Il serait bon, si la chose est possible, d'enlever les tapis ou du moins de les recouvrir.

Le lit de l'accouchée devra être éloigné du mur afin de permettre au médecin d'avoir accès par les deux côtés. Entre le drap et le matelas, on étendra une toile imperméable ou bien du papier, en couches superposées d'épaisseur suffisante pour protéger le matelas.

Deux tables, de grandeur moyenne, seront placées de chaque côté du lit, l'une sera tenue libre afin que le médecin puisse y déposer les objets personnels dont il se servira pour l'accouchement ; sur l'autre table, on mettra ce qui suit :

1. Un pot de vaseline boriquée.

2. Un paquet de coton hydrophile ; ne pas l'ouvrir à l'avance afin de lui conserver son caractère antiseptique.

3. Une quantité d'eau, froide et chaude (bouillie).

4. Un liquide antiseptique.

De plus, il faudra avoir à la portée :

1. Un irrigateur, et une bassine.

2. Une cinquantaine de garnis. Le reste sera fourni par le médecin accoucheur.

Avant l'accouchement, il sera bon d'administrer à la parturiente un lavement à l'eau tiède.

Si le nouveau-né arrivait d'une façon prématurée, il faudrait le laisser entre les jambes de la mère, voir à ce que la respiration se fasse librement et lui ménager une température chaude en attendant la venue du médecin ou d'une personne compétente.

Dans le cas d'une naissance à terme et dans des conditions normales, il faut, après avoir attaché le cordon, enduire l'enfant d'huile d'olive ou de vaseline, puis, laisser tomber une goutte de citron dans chaque œil. La toilette doit se faire dans une chambre à la température de 75 ° à 80 ° F., et il faut avoir bien soin que le bébé ne se refroidisse pas, car, on a vu des nouveau-nés, mourir de froid par défaut de précaution.

On doit ensuite le poudrer entièrement avec un talc boriqué mais, non parfumé, après quoi, il faudra panser le cordon soigneusement avec un morceau de toile ou de coton stérilisé et imprégné de vaseline boriquée, pour empêcher l'adhésion ; changer le pansement après chaque bain quotidien. La chute du cordon a lieu le sixième ou septième jour après la naissance, elle peut, quelquefois, se produire plus tôt, mais rarement après le huitième jour.

La bande ne sera portée que le temps que durent les pansements du cordon, pour ne pas comprimer le foie et produire des vomissements.

Un préjugé populaire veut que la bande que l'on met au nouveau-né ait pour but, d'empêcher qu'il ne « crève » en pleurant. Les pleurs ne sont qu'une cause indirecte de hernie, il faut incriminer une faiblesse congénitale des muscles ou une maigreur assez prononcée du petit être.

Enfin, on pèsera le nouveau-né, on le vêtira et on le déposera dans son berceau où il s'endormira pour la première fois. Afin d'y maintenir une température convenable, on y mettra un sac d'eau chaude, à une distance suffisante pourtant, afin d'éviter au petit, le danger de se brûler.

La nouvelle accouchée se rappellera, à ce moment surtout, que sa santé est un bien personnel très précieux et que la vie de son enfant lui est intimement liée. Elle devra donc observer scrupuleusement toutes les lois de la prudence et ne rien négliger pour reconquérir ses forces et sa première activité. Le repos au lit est de première nécessité pour permettre aux chairs distantes de revenir à leur état normal, aucun bandage cependant n'est nécessaire pour cela. Le séjour au lit doit durer neuf jours complets ; anticiper sur cette limite, sous prétexte qu'on est assez forte pour se lever, serait s'exposer à un grave danger. Ce n'est pas là une superstition populaire, mais une donnée de la science en conformité avec les exigences de la nature.

Dans un cas ordinaire, l'accouchée pourra commencer à marcher le quinzième jour et à sortir le vingt-cinquième. Inutile d'ajouter que la modération devra régler les marches et les sorties.

Dans l'intérêt de la malade, il faudra, durant les dix premiers jours, limiter les visites aux plus proches parents.

Cette mesure de prudence s'imposerait aussi, les jours suivants, si l'on constatait la présence de la fièvre.

Puisque nous nous adressons à des mères chrétiennes, il ne sera pas superflu de les conjurer de ne pas permettre que leur enfant meure sans avoir reçu le baptême. L'âme destinée à un bonheur éternel doit causer autant, sinon plus, d'anxiété que la conservation du corps.

S'il arrivait donc, ce qu'à Dieu ne plaise, que l'enfant ne fût pas jugé capable d'arriver à terme, il faudrait à tout prix qu'il fût baptisé au sein de la mère.

La science médicale a, aujourd'hui, résolu ce problème d'une façon très rassurante pour l'enfant et ses parents.

Dans le cas où le nouveau-né aurait vu le jour, mais serait regardé comme non viable, il serait du devoir de ceux qui l'ont engendré de le faire baptiser au plus tôt.

Toute personne peut alors exercer ce ministère, pourvu qu'elle ait l'intention de faire ce que fait l'Église. Celui ou celle qui accomplirait cette fonction, devra verser de l'eau naturelle sur la tête de l'enfant en disant : « Je te baptise au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit. Ainsi soit-il. » Pour des raisons d'ordre canonique, le père du nouveau-né doit s'abstenir d'être le ministre du sacrement de Baptême.

Le baptême ainsi administré d'urgence et à domicile, ne dispense pas les parents de faire porter l'enfant, ainsi ondoyé, sur les fonts baptismaux, le prêtre suppléera alors aux cérémonies omises, et, au besoin, répétera, sous condition, le baptême dont la validité resterait douteuse.

Il est à conseiller enfin, aux parents chrétiens, de ne pas différer trop longtemps le baptême de leur enfant, fût-il né dans d'excellentes conditions et avec les indices d'une bonne santé, sa vie est tellement frêle, qu'on peut appréhender tout accident qui, en y mettant fin, le priverait du ciel.

Que la jeune femme qui s'effrayerait à la perspective de sa prochaine maternité, se rassure, car le fruit parvenu à sa maturité se détache naturellement de l'arbre ; de même, l'enfant conçu et porté au sein de la mère doit en franchir les limites sans danger ni pour l'un ni pour l'autre.

04

« L'allaitement du nouveau-né par sa mère, dit le docteur Variot, est une loi de la nature qu'il faut respecter ».

Il est, en effet, conforme à cette loi de la nature que l'enfant qui a vécu pendant neuf mois au sein de sa mère et a pour ainsi dire partagé sa vie en s'alimentant de la même nourriture, puise à la même source d'alimentation dès le début de son évolution physique et de son développement corporel.

C'est alors que commence véritablement, pour la mère, son rôle d'éducatrice. Elle a donné la vie rudimentaire, il lui reste à coopérer par quelque chose d'elle-même au perfectionnement de cette vie. La nature a tellement bien disposé toutes choses, que la santé et les forces de la mère et de l'enfant, dépendent, dans une large mesure, de cette nutrition par le lait maternel. D Héricourt écrit, à ce propos : « Mère, ton lait appartient à ton enfant… Dans les conditions normales de la santé, la mère doit donner le sein à son enfant ; nul autre lait ne lui conviendra aussi bien et l'exercice de la fonction nourricière, étant naturelle, ne peut qu'assurer la santé de la mère… Aussi, n'est-elle que la moitié d'une mère, celle qui ne nourrit pas ses enfants ».

Une mère n'est dispensée de ce devoir que dans le cas où elle souffrirait de tuberculose, de maladie cardiaque très avancée, d'épilepsie, d'hystérie ou autres troubles organiques

dommageables à la nourrice et qui pourrait avoir leur contre-coup sur la santé du nourrisson.

La période normale de l'allaitement maternel est de douze mois ; le sevrage ne devrait pas se faire avant le dixième mois ni plus tard que le douzième, il faut, toutefois, éviter de sevrer l'enfant à l'époque des grandes chaleurs ou de la dentition. Il est bon pour la mère de prendre un purgatif au moment de sevrer son nourrisson définitivement.

Traitons successivement de l'alimentation de la mère-nourrice et de celle du nourrisson.

1 La mère-nourrice :

L'alimentation de la mère-nourrice doit être, règle générale, la même, avant et après l'accouchement ; l'enfant, étant formé du sang de la mère, et se nourrissant de lait formé par ce même sang, l'alimentation qui a permis à cette mère de nourrir le fœtus suffira à l'exercice de cette même fonction après la mise au monde de l'enfant. Mais, pour plus de précision, on peut dire que la nourriture liquide doit être préférée à l'usage de la viande ; par exemple : la nourrice devra boire beaucoup de lait, une pinte au moins par jour et de la crème ; comme nourriture solide des œufs, des soupes de légumes épaisses, des mets préparés au lait.

Le D Henri Legrand a dressé une liste graduée des aliments recommandés à la mère-nourrice.

1 Soupes et potages gras au lait avec pâtes et farines, potages crèmes (avoine, orge, etc.), potages purés de légumes. Le pain, les pâtes et les farines de croissance font partie du régime.

2 Viandes de boucherie, cervelles, volailles, poisson très frais, poisson gras ou à l'huile. Le régime alimentaire de la nourrice doit reposer sur cette base ; diminution de la viande et augmentation des farineux.

3 Les œufs sont à recommander sous toutes les formes digestibles.

4 Légumes. Les féculents ; pommes de terre, riz, fèves ; les pâtes alimentaires et les légumes verts : carottes, betteraves, en dives, épinards, salades, navets, salsifis sont permis.

5 Fromages. Les fromages frais sont, comme le beurre et la crème, d'excellents mets pour la nourrice.

6 Desserts. Les fruits cuits, marmelades, compotes, confitures, les entremets sucrés, crèmes, gâteaux sont recommandés.

7 Breuvages. Le lait et l'eau sont les meilleures boissons. Il est faux de dire que le « lait chasse le lait. »

Les excitants, tels que le café fort et le thé fort, doivent être écartés du régime de la nourrice, de même, pour les stimulants en particulier l'alcool, qui mêlé au lait et passant du sein de la mère au nourrisson, provoque des convulsions, prépare un champ favorable aux maladies, crée des goûts alcooliques et dispose presque toujours au rachitisme. « Le rachitisme, tel qu'il est écrit dans Larousse, débute généralement au bout de la première année ; l'enfant maigrit, son appétit diminue, ses chairs deviennent flasques, sa dentition se fait mal, tout mouvement un peu vif lui est pénible, il a souvent de la diarrhée et de légères poussées fébriles, en même temps des nouures apparaissent à l'union des côtes et des cartilages costaux (chapelet rachitique), la poitrine s'aplatit latéralement, le ventre devient très saillant, les articulations des membres sont gonflées, surtout au niveau des chevilles et des poignets, les jambes s'incurvent ; la fontanelle se fermant mal et les os du crâne ne s'ossifiant que tardivement ; la tête devient volumineuse ».

Les mets que la nourrice devra laisser de côté sont : les choux, l'ail, les oignons, les asperges, les gibiers faisandés, les conserves de viandes.

La nourrice doit, de plus, sortir tous les jours au grand air et chez elle, on devra lui procurer du repos et du calme et lui témoigner de la sympathie ; une émotion vive pourrait lui faire perdre son lait. Elle devra aussi surveiller de très près le fonctionnement de ses intestins, sans pourtant recourir à aucun médicament qui ne serait pas prescrit par son médecin.

2 Le nourrisson :

L'alimentation du bébé, par le lait maternel, doit être soumis à trois conditions indispensables de succès : l'hygiène, la modération et la régularité.

Avant de donner le sein à l'enfant, la mère fera bien de laver le bout du sein avec de l'eau boriquée ; après la tétée, faire un lavage à l'alcool est suffisant.

S'il s'y produisait des gerçures, lesquelles peuvent facilement devenir un foyer d'infection, il faudrait en avertir de suite le médecin. En attendant, laver les mamelons avec de l'eau boriquée.

Dans le cas d'engorgement du sein, il sera bon d'employer immédiatement des compresses d'antiphlogistine, ces compresses auront le double avantage de limiter cette surabondance et de prévenir toutes complications qui en résulteraient.

Si la montée de lait est trop forte, on doit faire une légère compression en bandant les seins avec une serviette ; si, au contraire, la montée est lente à se produire, la tétée est le meilleur galactopliore.

Les nourrices s'imaginent parfois avoir « la fièvre du lait », c'est une illusion, car elle n'existe pas. Il peut y avoir, chez certains sujets, une poussée fébrile à l'époque de l'allaitement, mais elle est ordinairement causée par une fatigue ou une excitation nerveuse, comme il arrive souvent après les émotions de la cérémonie du baptême.

La modération et la régularité dans les repas du nourrisson sont d'importance capitale. Ainsi, le garder presque constamment au sein ou multiplier sans discrétion les tétées, serait préjudiciable à sa digestion et empêcherait le sein de se remplir.

Voici certaines règles qu'il faut suivre scrupuleusement : la première tétée ne doit se faire qu'après les premières vingt-quatre heures ; douze heures après la naissance, on donnera au nouveau-né un peu d'eau bouillie tiède et sucrée.

Celui-ci, dans des conditions normales, doit faire sept repas par vingt-quatre heures, c'est-à-dire qu'il doit boire toutes les trois heures, puisque la digestion de sa nour riture exige cet espace de temps. L'horaire des repas sera donc, si l'ou veut, 5 heures, 8 heures, 11 heures dans la matinée ; 2 heures, 5 heures, 8 heures, 11 heures dans la soirée. Ce dernier repas pourra être omis, après le deuxième mois.

On ne doit pas donner à boire durant la nuit, une fois accoutumé à cette abstinence, l'enfant dormira huit à dix heures de suite. S'il lui arrivait de s'éveiller, un peu d'eau bouillie tiède et sucrée suffira.

Il est difficile de déterminer la longueur du temps que bébé doit consacrer à son repas et la quantité de lait qu'il doit absorber, car l'appétit varie avec les sujets et tous n'opèrent pas avec la même rapidité.

Tout de même, dix à quinze minutes sont un temps raisonnable et l'enfant se détachera de lui-même du sein, lorsqu'il sera rassasié.

Si l'enfant dormait, à l'heure de son repas, il faudrait l'éveiller ; après avoir bu, il se rendormira facilement, le sommeil est le meilleur emploi, que le nouveau-né puisse faire de son temps, d'une tétée à l'autre.

Le petit devra puiser sa nourriture, à chaque repas, aux deux seins successivement, et la mère prendra garde, en lui donnant le sein de ne pas lui boucher les narines et l'empêcher ainsi de respirer.

Le frein ou « filet » de la langue, n'empêche pas la succion de se faire normalement, ce n'est que dans ces cas, plutôt rares, de difformation buccale, que cette opération vitale serait impossible.

Si on a la curiosité de savoir quelle quantité de lait le bébé a absorbée, il suffira de le peser avant et après son repas.

Il sera bon d'habituer l'enfant au biberon, en lui faisant boire, à la bouteille, son eau bouillie, (quelques onces entre chaque repas) ; de la sorte, si la mère ne suffit pas à nourrir son enfant, le bébé sera préparé de longue main à l'allaitement mixte.

La menstruation ou une nouvelle grossesse ne sont pas une raison pour renoncer à l'allaitement maternel, puisque le lait n'est pas de ce fait altéré ; c'est une question dont la so-

lution dépend plutôt de la force ou de l'affaiblissement de la mère. Le dicton populaire qui veut que « le lait tourne en sang » ne repose sur aucun fondement sérieux.

Les trois ou quatre premiers jours qui suivent la naissance, les selles du nouveau-né sont noires, c'est le résultat naturel d'une fonction organique qui est l'expulsion du méconium. L'urine aussi est d'abord foncée.

S'il y a de la constipation au début, il ne faudra pas trop s'en alarmer, elle disparaîtra à mesure que la nourriture s'enrichira. On peut du reste, aider l'intestin par un petit lavement d'eau tiède et savonneuse, un suppositoire de glycérine ou une cuillerée d'huile de ricin.

Le fonctionnement normal de l'intestin est de deux ou trois selles, par jour, au commencement et d'une ou deux selles plus tard.

05

Lorsque le lait maternel ne suffit pas à rassasier le nourrisson, il faut lui donner quelques onces de lait de vache dilué et stérilisé.

Il est important de stériliser et le lait qui complète la substance maternelle, et les biberons destinés à le contenir.

La stérilisation rend au lait presque sa pureté naturelle en détruisant ces germes qui ne cherchent qu'à se reproduire et à se multiplier indéfiniment. D Marfan dit : « Avec les laits purifiés par la chaleur, suivant une bonne méthode, les accidents de l'allaitement artificiel sont très réduits, les augmentations de poids sont beaucoup plus régulières, et le nombre des gastro-entérites diminue ».

1 Procédons d'abord par la stérilisation des biberons :

Il faut laver soigneusement les biberons avec de l'eau chaude savonneuse, au moyen d'une petite brosse destinée à cette fin. Cette brosse aura été préalablement stérilisée par l'ébullition, puis séchée au grand air, pour que ses crins gardent leur fermeté.

Après avoir ainsi nettoyé les biberons, on les remplira d'eau froide, on les placera également, dans un vaisseau d'eau froide, qu'on recouvrira afin de conserver la vapeur à l'intérieur puis on mettra le tout sur le feu. La stérilisation sera effectuée, lorsque l'eau aura bouilli, à gros bouillons, pendant au moins vingt minutes ou que l'eau aura atteint la température de 212° F. Le vaisseau qui contient les biberons immergés dans l'eau, doit rester recouvert jusqu'au moment où on retirera ceux-ci, pour les remplir de lait.

Si l'on se sert d'un entonnoir, pour mettre le lait dans les biberons, il faudra le stériliser également avant de s'en servir par le procédé de l'ébullition.

Quant à la suce ou tétine, il faudra la tourner à l'envers, la laver à l'eau et au savon de castille, la rincer, puis la déposer dans une tasse contenant une solution d'eau bouillie boriquée, qu'on gardera recouverte. Une cuillerée à thé d'acide borique dans une chopine d'eau bouillie fournira cette solution. On fera bien de n'attacher la suce au biberon que lorsque celui-ci sera chauffé et prêt à donner au bébé.

2 Prendre d'abord, les six ou sept biberons qui devront recevoir la nourriture, destinée à l'enfant, pour les prochaines vingt-quatre heures, y mettre le mélange de lait, d'eau de sucre, et d'eau de chaux exigé par l'âge du nourrisson, les fermer hermétiquement, les mettre dans un panier en broche, fait spécialement pour cet usage et qui les tient à distance l'un de l'autre ; déposer ce panier et son contenu dans une casserole d'eau que l'on recouvrira, après quoi on la mettra sur le feu et on ne la retirera que lorsque l'eau aura bouilli pendant trente-cinq minutes. Ou bien, tout simplement, se servir d'un stérilisateur comme on en trouve dans les pharmacies.

Il est bon, en effet, de mettre deux cuillerées à soupe d'eau de chaux dans le lait destiné à l'alimentation du bébé pour la journée, car cet élément favorise la dentition et la formation des os chez le nouveau-né. Mais, si l'on constatait qu'il en résulte de la constipation, il faudrait remplacer temporairement l'eau de chaux, par deux pincés de bicarbonate de soude, mises dans chaque biberon. Ce composé chimique aura, en outre, pour effet de faciliter la digestion.

Il y a un moyen facile et économique de préparer soi-même son eau de chaux : prendre gros comme un jaune d'œuf de chaux vive, la déposer dans un vaisseau contenant au moins un demi-gallon d'eau froide ; la laisser éteindre, enlever la crème qui s'est formée à la surface, puis, jeter l'eau qui reste ; mettre ensuite cette chaux éteinte dans une grande bouteille transparente qu'on remplira d'eau claire, puis on laissera reposer le contenu jusqu'à limpidité de l'eau. Chaque fois qu'on y puisera, il faudra le faire doucement pour n'avoir que de l'eau bien claire, puis on remplira d'eau la bouteille, au fur et à mesure que son contenu diminuera. On doit laisser éteindre la chaux dans un récipient largement ouvert et ne pas la mettre dans un vase à ouverture étroite, car une explosion pourrait se produire.

Étant donné que le lait de la mère s'enrichit de lui-même en quantité et en qualité à mesure que son nourrisson avance en âge, il faudra tenir compte de cette loi de progression dans l'allaitement mixte ; par conséquent, une once de lait dilué devra être ajouté tous les mois au menu du petit.

Celui-ci aura besoin de moins de nourriture en été qu'en hiver, puisque la chaleur de la température remplacera celle qui doit se dégager du carbone alimentaire.

Pour faciliter la digestion de bébé, on n'aura qu'à mettre quelques gouttes de pepsine dans une once d'eau bouillie. Une indigestion mortelle n'est pas chose très rare chez des enfants de cet âge.

Telles sont les grandes lignes de l'alimentation mixte, il nous reste à parler de l'alimentation artificielle.

06

S'il faut en croire des statistiques scrupuleusement recueillies, la mortalité infantile est due, en grande partie, à la gastro-entérite qui est le résultat d'une alimentation défectueuse. On rapporte que sur 1000 enfants qui naissent, il en meurt environ 200 au cours de la première année, et 80 durant la seconde ; or, sur 1000 morts, 385 environ sont la conséquence de troubles intestinaux (diarrhée infantile).

L'allaitement artificiel en est-il la cause principale ? Non, pourvu, toutefois, qu'on ait soin de le protéger par la stérilisation et surtout en évitant la suralimentation.

C'est, en effet, à la présence des germes et des microbes dans le lait, qu'il faut attribuer, par exemple, la diarrhée et la congestion pulmonaire si fatales aux petits enfants.

D'autre part, la suralimentation cause des troubles gastro-intestinaux qui se manifestent par des signes, tels que : urticaire, eczéma, etc.

Une troisième cause, qui explique la maigreur et la pâleur du nourrisson, c'est la mauvaise assimilation de sa nourriture, bien qu'il ne souffre d'aucun trouble digestif.

Par contre, il peut arriver, rarement ce pendant, que l'alimentation sont insuffisante. Un signe permettra de le reconnaître : la diminution progressive du poids de d'enfant audessous de la normale.

Si l'allaitement maternel fait complètement défaut, il faut alors recourir au lait de vache qui se rapproche le plus du lait de la mère mais, les proportions variant, il faut alors de modifier en conséquence. Par exemple, ajouter de l'eau pour suppléer aux matières albuminoïdes manquant dans le lait de vache, ajouter du sucre pour égaler la quantité de sucre du lait maternel, de plus, additionner un peu d'eau de chaux afin d'augmenter les sels et de rendre le lait plus alcalin.

Dans les premières vingt-quatre heures, après la naissance du bébé, on doit se contenter de lui donner un peu d'eau bouillie, sucrée et tiède, mais tout de même, certains auteurs conseillent de donner le sein dans les trois heures qui suivent la naissance, après cela se conformer aux indications sui vantes :

TABLEAU DE DOSAGE

Pour diluer le lait, il sera bon de faire le mélange tout d'une fois, avant de soumettre le breuvage au procédé de la stérilisation.

Quelques médecins recommandent le lait pur dès le troisième mois, mais, en général après le cinquième mois, on pourra donner du lait pur et sucré ; si toutefois on constatait une mauvaise digestion chez le nourrisson, il faudrait revenir au lait dilué, comme ci-dessus. Si, au contraire, l'estomac fonctionne bien, on augmentera le menu, d'une once de lait pur tous les mois. À partir du huitième mois, on commencera à donner une bouillie claire.

Le repas à la bouteille doit durer de quinze à vingt minutes. Pour empêcher une absorption trop rapide et fatale à la digestion, il sera bon que l'ouverture de la suce ou tétine, ne fusse pas trop large.

Lorsqu'on donnera un biberon de lait à l'enfant couché au grand air, durant l'hiver, on aura soin de le mettre dans un petit sac de flanelle, afin de lui conserver sa chaleur, car, le lait froid donne des coliques. Un moyen simple de constater la température du lait, est, non pas d'y goûter, mais d'en verser quelques gouttes sur le poignet.

Après chaque repas, l'enfant a besoin de repos pour faciliter sa digestion, on devra donc éviter tout ce qui pourrait le fatiguer ou lui causer de l'agitation.

Ce qui reste du repas de l'enfant, dans son biberon, doit être immédiatement jeté, il ne doit jamais servir au repas suivant.

Le biberon vide ne doit pas être laissé aux mains du bébé, car en absorbant par succion l'air qui s'y trouve, il pourrait se former dans son estomac des gaz qui le fatigueraient.

Que faut-il penser du lait condensé ?... Dans le cas de mauvaise digestion, ce lait peut être très recommandé. Mais son usage ne doit durer que quelques semaines au plus, en commençant par 1/16 et la balance d'eau bouillie, après cela augmenter la quantité progressivement. S'il est vrai que le nourrisson, alimenté par le lait condensé, peut acquérir promptement du poids, il n'acquiert sûrement pas de forces, car ces aliments ne le nourrissent pas convenablement. En définitive, on reviendra au lait frais, aussitôt que le bébé pourra le digérer. Une courte diète ou le coupage du lait reste le meilleur traitement contre la mauvaise digestion.

07

Une fois sevré, on devra, si on veut maintenir l'enfant en santé et le développer normalement, lui faire suivre un régime alimentaire très précis quant à la qualité et à la quantité des mets et quant au nombre de repas qu'on lui fera faire chaque jour. Une bonne digestion est accompagnée d'un sommeil paisible et l'enfant qui digère et dort bien a des garanties de vitalité très rassurantes.

Voici quelques exemples de menus pour l'enfant depuis son huitième mois d'existence, jusqu'à six ans. L'horaire ci-dessous tracé, n'est pas obligatoire, l'important est d'observer les intervalles d'un repas à l'autre.

C'est l'époque où l'on donne à l'enfant ses premières bouillies, elles seront d'abord très claires : une cuillérée à café de farine dans huit onces de lait et l'enfant les prendra au biberon, une fois par jour et à la même heure. Au douzième mois, cette bouillie sera plus épaisse et pourra être donnée deux fois par jour, par exemple à neuf heures du matin et à quatre du soir. À raison de cette addition de solidité dans la nourriture, l'enfant ne devra pas faire, entre le douzième et le dix-huitième mois, plus de cinq repas par jour. « Une nourriture féculente, donnée trop tôt, écrit le célèbre professeur docteur Marfan, est une des causes les plus certaines de la gastro-entérite chronique et du rachitisme. »

Il sera bon de varier les qualités de farines, avec lesquelles on prépare la bouillie : farines de maïs, de froment, d'avoine, d'orge, de sarrazin, fécule de riz, de pomme de terre, arrow-root, etc. On juge, par l'enfant, si l'on doit se servir des farines laxatives ou les autres.

Le repas de lait ne sera donné que quatre heures après la bouillie et la bouillie suivante, trois heures après le lait. La bouillie étant plus lente à digérer.

6 hrs a.m., 8 onces de lait (une tasse à thé et demie).

9 hrs a.m., une bouillie épaisse.

1 hr p.m., biscuits secs avec une tasse et demie de lait.

4 hrs p.m., une bouillie épaisse.

8 hrs p.m., 8 onces de lait.

Àpartir du quinzième mois, l'alimentation sera plus substancielle, quant à la qualité, mais diminuée quant à la quantité.

6 hrs a.m., une tasse et demie de lait avec biscuits secs.

9 hrs a.m., une bouillie ou un jaune d'œuf avec du pain rassis.

1 hr p.m., une tasse et demie de lait avec biscuits secs.

4 hrs p.m., soupe au riz ou à l'orge (barley) faite avec du bouillon.

8 hrs. p.m., une tasse et demie de lait, soit un biberon de huit onces avec un biscuit sec.

L'enfant ne fait plus que quatre repas.

8 hrs a.m., une tasse et demie de lait avec une tartine ou biscuit.

11 hrs a.m., un œuf et de la purée de pomme de terre.

3 hrs p.m., du lait avec des tartines ou biscuits.

6 hrs p.m., un bouillon au riz ou à l'orge (barley), des tartines, du riz au lait ou des confitures.

8 hrs a.m., repas de lait, une bouillie ou céréales.

11 hrs a.m., potage, viande blanche, ou cervelle ou ris de veau ou poisson bouilli très frais et un peu de pomme de terre ; de la compote et du pain rassis.

3 hrs p.m., des tartines ou biscuits secs avec du lait.

6 hrs p.m., un œuf ou de la purée de pomme de terre, un potage ou un bouillon avant, si l'enfant en a l'appétit. Comme desserts : de la « custard », ou du pudding au pain ou au riz, du blanc-manger ou des fruits cuits avec des biscuits.

On peut ajouter au menu précédent, du bifteck, de l'agneau, du mouton, des épinards, des asperges.

8 hrs a.m., jus d'orange ou quartier de pomme, un peu de céréale bien cuite avec lait et sucre ou sel, pain rôti et beurre.

11 hrs a.m., un plat de viande, un plat de légumes, un dessert et de l'eau.

3 hrs p.m., du lait, des tartines et confitures.

6 hrs p.m., un potage, un œuf et un dessert.

Indiquons maintenant les choses qui doivent être exclues du régime alimentaire de l'enfant.

Viandes :

Fumées, salées ou en conserve, venaison, oie, canard, pore frais, jambon, bacon, saucisse, viandes réchauffées ou bouillies.

Légumes :

Choux, oignons, ail, céleri, radis, concombres, tomates, betteraves, blé d'Inde, laitue, marinades.

Pain :

Chaud, gâteau frais, pâtisseries, pâtés, beignes.

Desserts :

Bonbons, tartes, noix, fruits secs, bananes, raisins, ananas, en général tout ce qui est dur et difficile à digérer. On ne saurait trop insister pour que les mères ne donnent pas de bonbons aux jeunes enfants, un bon estomac et de belles dents seront la récompense de ce sacrifice. Il est important de ne pas laisser contracter la funeste habitude de grignoter entre les repas, l'enfant n'est pas une machine à digérer.

L'alimentation se complète par le breuvage et ce breuvage doit être pour le jeune enfant, du lait et de l'eau pure. Mais, "le lait, donné comme boisson aux repas, provoque la

dyspepsie de suralimentation, nous dit D Eugène Terrien, alors, il est préférable lorsque l'enfant a bien mangé, de ne lui donner que de l'eau. Les boissons à exclure, pour l'enfant sont : tout alcool, le vin, la bière, etc., les boissons gazeuses, telles que : « ginger ale », « cream soda », soda à la crème à la glace, le cidre, de plus, le thé et le café.

On ne doit jamais forcer un enfant à manger ou à boire, la nature est en cela le meilleur guide. Enfin, il faut surveiller de près la mastication des aliments puisqu'elle est la moitié du travail de digestion et qu'un aliment ne nourrit qu'en tant qu'il est bien assimilé.

Accoutumer l'enfant à évacuer aux mêmes heures.

Terminons en rappelant la comparaison, souvent faite, entre les enfants de familles pauvres, forcément soumis au régime du strict nécessaire, mais vivant au grand air et sous la loi de la nature, avec les enfants de familles riches, où parfois l'abondance et le caprice combattent l'hygiène ; ces derniers sont souvent pâles, maigres et faibles, les premiers, au contraire, portent sur leur figure joufflue les indices de leur force et de leur bonne santé. On a là les effets opposés de la suralimentation et de la diette normale, du caprice et de la régularité dans l'usage de la nourriture et du breuvage. La nature punit les transgresseurs et récompense les observateurs de ses prescriptions.

Voici quelques recettes qui pourraient être utiles :

Eau d'orge :

Employer les grains d'orge entiers ou moulus, cuire pendant quinze minutes. Une cuillerée à thé d'orge en poudre avec une tasse d'eau et un peu de sel, couler et mélanger avec le lait et un peu de sucre.

Eau d'avoine :

Même préparation.

On doit toujours préparer ces décoctions, pour chaque repas de l'enfant, et s'en servir dans des biberons.

Arrow-root :

Délayer à froid une cuillerée à dessert, dans quatre ou cinq cuillerées d'eau, jeter dans cinq ou six cuillerées de lait, faire bouillir en remuant vingt minutes.

Crème de riz :
Farine de maïs :

De même, treize minutes de cuisson.

Bouillie :

Prendre farine de froment cuite au four, de même, quinze minutes de cuisson.

Farine d'avoine :
Crème d'orge :

De même, cinq minutes de cuisson.

Panade :

Mettre dans une casserole, un quart de petit pain rassis, imbiber d'eau froide, ajouter de trois à cinq onces de lait, ou lait et eau, saler, cuire une demi-heure à feu doux. Couler, ajouter un peu de beurre frais.

08

Sous ce titre sont réunis quelques conseils ayant trait à l'hygiène nécessaire pour compléter l'œuvre de l'alimentation de l'enfant.

L'eau, l'air, le sommeil et l'exercice sont les quatre éléments nécessaires au développement du corps humain.

« La propreté, écrit un médecin, est la colonne fondamentale de la santé. » Il faut donc, à tout prix, en observer les règles avec une excessive rigueur. Les bains à donner au bébé exigent certains soins à indiquer : la chambre de toilette, où l'enfant doit prendre son bain, aura une température normale ; s'il y fait froid, ou si bébé souffre de rhume, on réchauffera l'appartement par le moyen d'un petit poêle, ou en remplissant la grande baignoire d'eau bouillante. L'eau destinée au bain du bébé devra être à la température, à peu près, de son corps, afin d'éviter une transition trop brusque et aussi pour ne pas inspirer à l'enfant l'horreur de l'eau ; ou pour être plus précis, la température de l'eau du bain de bébé, devra être, les huit premières semaines, 100° F. ; de là à six mois, 98° F. ; après six mois, 95° F. ; pendant la deuxième année, 80 à 85° F.

Le bain se donne chaque jour, à partir de la chute du cordon, le meilleur moment est le matin ; toutefois, si l'enfant est agité, nerveux et manque de sommeil, un bain, donné le soir, aura pour effet de le calmer et de le faire dormir. Pendant les grandes chaleurs de l'été, le bain peut se prendre le matin et le soir, il durera, habituellement quatre ou cinq minutes. Si le nourrisson est encore au lait maternel, il est préférable que le bain précède la tétée, en tout cas, le bain ne doit se donner qu'à une heure d'intervalle, au moins, après le repas. C'est un bain complet que l'enfant prendra chaque jour, dans une petite baignoire destinée à cette fin, même s'il était fiévreux, cette opération de propreté ferait baisser la température. Avoir deux linges : l'un pour laver le corps, l'autre pour le visage, ce dernier exclut l'usage du savon. Pour mettre le bébé au bain, on soutient la nuque avec la main gauche et on tient les deux pieds de la main droite ; pendant l'opération, la main gauche soutiendra la tête et on lavera avec la main droite. Pour laver « les parties » du nourrisson, on se servira d'eau boriquée ; si c'est un enfant mâle, on relèvera la peau du gland et on la-

vera avec un coton absorbant imbibé de cette eau et cela deux fois par semaine. Dans le cas d'impossibilité ou d'une trop grande difficulté, en avertir de suite le médecin.

Après chaque selle, on devra laver, assécher et poudrer « les parties » pour empêcher l'irritation de la peau ; si pourtant, elle se produisait, il faudrait badigeonner l'épiderme avec de l'onguent de zinc. Après avoir essuyé soigneusement le corps du petit, il sera bon de le frictionner avec de l'alcool et le poudrer entièrement, en particulier, dans les plis, avec du talc non par fumé.

La tête de l'enfant demande un soin très minutieux. S'il s'y forme une sorte de croûte, appelée vulgairement « chapeau », on l'enlèvera délicatement, avec une éponge imbibée d'eau boriquée. Frictionner la tête avec de l'alcool est chose excellente, surtout, pour fortifier la chevelure, mais on évitera d'y mettre aucune huile ou corps gras.

La propreté de la bouche chez l'enfant est de première nécessité, il faut la laver soigneusement tous les jours avec de l'eau boriquée. Une digestion défectueuse, le rhumatisme chronique, etc., peuvent être la conséquence de l'absorption d'un poison qui n'est autre que la matière nutritive corrompue dans la cavité des dents cariées.

Après les périodes dites « rouge » et « jaune » l'enfant devient rose et fait « peau neuve » comme s'il sortait d'une maladie infectieuse ; il n'y a pas lieu de s'en alarmer, on évitera cependant toute friction pour ne pas irriter la peau.

La toilette de bébé terminée, on l'enveloppera chaudement, on lui donnera son repas, si c'est l'heure, sinon un peu d'eau bouillie sucrée et on le couchera au grand air ; il n'y a aucun danger à coucher un enfant dehors, immédiatement après son bain, s'il est suffisamment couvert.

L'air est aussi nécessaire à la santé que la nourriture ; il l'est même plus, puisque l'on peut vivre plusieurs jours sans manger ni boire, la respiration étant de tous les instants, elle ne peut s'effectuer sans air. C'est un stimulant pour l'appétit, qui favorise en plus la digestion. Il est tout particulièrement pour l'enfant, un puissant tonique, un reconstituant efficace et au besoin, un excellent médicament. Comparons, par exemple, l'enfant qui vit au grand air avec celui qui reste enfermé dans la maison, surtout, si la température y est élevée ; le premier contracte rarement le rhume et est immunisé contre une foule de maladies ; le second, au contraire, est une proie offerte à tous les microbes et germes mortels. On doit re chercher le grand air, mais éviter les courants d'air aussi bien l'été que l'hiver.

Ce sera à coup sûr scandaliser nombre de mères, que de leur dire qu'il faut mettre les tout petits au contact de l'air en les laissant dormir dehors l'hiver comme l'été. Pourquoi, après tout, en seraient-elles sur prises ?... N'est-ce pas par le traitement au grand air, que l'on combat les ravages de la tuberculose ?... N'est-ce pas au grand air qu'on renouvelle sa santé, que l'on revient, pour ainsi dire, de la mort à la vie ?... Pourquoi, alors, l'enfant ne puiserait-il pas, dans des bains d'air pur, la force de résistance contre le mal à venir ?... Pourquoi n'y trouverait-il pas son principal élément vital ?... Pour ces sortes de cure d'air

si favorable à l'enfant, une galerie ou un balcon, autant que possible à l'abri du vent et des poussières, par conséquent des microbes, sera préférable à la promenade sur la rue. On y installera un petit lit, capable de résister aux intempéries des saisons. Mais, si on doit faire usage d'une petite voiture, il faut qu'elle soit confortable et d'une propreté irréprochable. Si l'occupant ne peut y prendre la position qu'il désire, la voiture devient un instrument de supplice et peut causer des déviations d'épine dorsale.

Il faudra que la figure du bébé, couché de hors, soit protégée contre le soleil, le vent, la poussière ou la poudrerie, et, lorsque l'enfant est tout jeune, il faudra de plus lui voiler le visage ; lui couvrir le front pendant l'hiver, et garder les extrémités chaudement enveloppées, sont les seules conditions pour la vie au grand air.

On procédera graduellement dans ce traitement préventif ; l'été, l'enfant pourra être mis dehors dès le huitième jour après sa naissance, cette première sortie durera une heure et se prolongera par la suite jusqu'à six ou sept heures ; l'automne, la première sortie n'aura lieu qu'après quinze jours ; enfin, l'hiver, on attendra à la fin du premier mois, la sortie aura d'abord la durée d'une demi-heure et elle pourra atteindre progressivement la limite de six ou sept heures. S'il est nécessaire de faire entrer le nourrisson dans la maison pour lui donner le lait maternel, on le remettra dehors immédiatement après sa tétée ; s'il est allaité artificiellement, on lui apportera son biberon, sans le déranger.

Àla question de l'air, comme élément vital, se rattache, naturellement, celle du vêtement. Ce n'est pas le déploiement de la vanité dans les habits, qui fait la beauté de l'enfant ; la santé rayonnant dans un teint frais est la beauté du corps ; la vertu et l'innocence sont la parure de l'âme. Le vêtement doit être propre et adapté aux exigences des saisons. Le nouveau-né est, tout d'abord, enveloppé de langes, mais ne doit pas, pour cela, être ficelé dans son maillot. Il faut donc, au bout d'un mois, que ses langes soient ouverts, de façon à laisser les jambes libres et à favoriser ainsi le développement normal du marmot.

Si l'enfant vient au monde pendant les grandes chaleurs de l'été, un vêtement léger et court sera le plus confortable. Le fardeau des robes longues, gênera le petit dans ses mouvements et retardera sa croissance et ses premiers pas. S'il naît pendant la saison froide, la robe longue sera portée, tout au plus deux mois.

Ne pas oublier que le vêtement chaud, nécessaire à l'enfant, pour combattre le froid, peut être léger et ne pas encercler le corps. La chaleur des pieds est importante afin de prévenir les refroidissements et les coliques, les pieds doivent toujours être protégés par des chaussettes.

Le sommeil de l'enfant est, à la fois, une condition indispensable et un signe révélateur de bonne santé.

Les chambres, destinées au sommeil, doivent être spacieuses, bien aérées et exposées au soleil, puisque, comme on l'a déjà dit, l'air et la lumière sont l'antidote du microbe et

l'auxiliaire de la nutrition. Il y a des enfants qui prennent leur repos de la nuit, dans des appartements si défavorables, qu'ils deviennent bientôt anémiques et se raient sûrement des victimes de la tuberculose, s'ils ne trouvaient une compensation suffisante, en jouant dehors la plus grande partie de la journée.

La meilleure ventilation est celle que donne la fenêtre ouverte l'hiver comme l'été, à la condition, cependant, qu'il n'y ait pas de courant d'air.

On devra protéger l'atmosphère de la chambre à coucher contre les odeurs de la cuisine et de la fumée du tabac. Un adulte peut difficilement supporter l'air saturé du poison de la nicotine, comment, alors, un être frêle et délicat pourrait-il le respirer habituellement sans danger ?... Le berceau est le nid préparé à un ange venu du ciel, il sera propre, gracieux, mais simple. Les rideaux ou étoffes gazées, dont on entoure parfois ces lits d'enfants, ont le double inconvénient d'empêcher l'air pur d'arriver aux poumons du petit dormeur et de devenir de véritables récipients de poussières et de microbes.

Le berceau en fer ou en cuivre est le plus hygiénique. On mettra une toile cirée, ou de caoutchouc entre le piqué et le drap du lit et on devra, souvent, aérer la literie.

Pour éviter que l'enfant mouille son lit, durant la nuit, il suffit de diminuer les liquides au repas du soir, et mettre le bébé sur le vase au coucher et au lever. Toutefois, c'est rarement avant l'âge de deux ans que l'enfant cesse d'uriner la nuit.

Le lit d'enfant est de beaucoup préférable au berceau, parce que le mouvement ondulatoire est dommageable pour un jeune cerveau. Il y a des mères qui se croient obligées pour endormir leur bébé de le bercer et de chanter ; d'abord, elles provoquent, chez le bébé, une mauvaise habitude et elles s'imposent un travail inutile ; de plus, elles sont blâmées par des médecins sérieux : « Une secousse considérable imprimée au berceau, écrit le docteur Gardien, est dangereuse, surtout dans le temps de la dentition, car elle expose les enfants aux convulsions et aux affections comateuses en augmentant la congestion du sang vers le cerveau, où il est déjà naturellement attiré pendant cette crise. »

Avant de coucher l'enfant, on doit lui laver la figure et les mains, pour éviter, en particulier, que les mains, portées aux yeux, pendant le sommeil, n'y causent de l'infection.

On couchera le bébé, tantôt d'un côté et tantôt de l'autre, afin d'éviter les malformations du crâne. Mais, après son repas, il est préférable de le coucher du côté droit ; l'étendre sur le dos serait l'exposer à des régurgitations qui pourraient l'étouffer. Les couvertures du lit doivent être solidement ajustées, pour que l'enfant ne puisse se découvrir, de lui-même, pendant la nuit.

Les mères verront à ne mettre bébé au lit, la nuit, que dans une chambre suffisamment éclairée, pour ne pas s'exposer à lui mettre la figure dans l'oreiller, ou à le couvrir par dessus la tête, ce qui serait un sûr moyen de l'asphyxier. Après quoi, on éteindra la lumière et on s'éloignera en silence, évitant ces cajoleries qui font du marmot un tyran et de la nourrice une esclave. Par mesure de prudence, un bébé ne doit pas reposer dans un même lit

avec une grande personne, on risquerait ou de l'écraser ou de le rouler en bas et de lui casser un membre.

L'usage de la suce, que le célèbre docteur Donnadieu appelle « meurtrière », est maintenant presqu'universellement condamnée. Il est tout au moins dangereux, car il est souvent la cause de lèvres épaisses, de mâchoires ou de palais déformés, de dents irrégulières, d'indigestions amenées par la succion constante, de la perte de la salive et des tumeurs adénoïdes produites par une irritation incessante.

L'enfant en bonne santé, dormira du coucher du soleil à son lever sans s'éveiller. Règle générale, le défaut ou les interruptions du sommeil résultent d'une alimentation ou excessive ou insuffisante.

Chacun sait que huit heures de sommeil suffisent à l'adulte, chez le vieillard la nature en exige moins.

Voici pour l'enfant, une échelle moyenne de sommeil :

Durant la première année, un enfant dort normalement de quinze à seize heures, sur vingt-quatre.

Durant la deuxième et troisième année, de douze à treize heures.

De la quatrième à la dixième année, de dix à douze heures, de la dixième à la quinzième année, de huit à neuf heures.

Nous verrons à l'article des organes de la locomotion, ce qu'il faudrait dire ici de l'exercice physique, des répétitions seraient inévitables.

Mais mentionnons, cependant, les jeux des petits. Si les dimensions de la maison permettent de réserver à ces jeux une chambre spéciale, qui porte le nom gracieux de « pouponnière », il faudra qu'elle soit dans les meilleures conditions hygiéniques possibles. Elle sera spacieuse, bien éclairée et aérée, tenue à une température de 64 à 68° F.

Il est préférable qu'il n'y ait pas de tenture et que le plancher soit recouvert d'un rug lavable. Si l'exiguïté du local ne permet pas de réserver tout un appartement aux récréations des petits, on pourra, du moins, leur assigner un endroit spécial, où ils pourront facilement retrouver livres d'images, animaux de bois, poupées, etc.

Le choix des jouets est soumis à quelques règles de prudence. Comme les enfants portent tout à la bouche, il faudra éviter de leur donner des objets qui pourraient ou les étouffer ou les empoisonner.

Accoutumons les tout petits, à avoir du goût pour les belles choses, en les égayant par la vue habituelle de joujoux simples, mais artistiques.

09

Étudions sommairement ce qui concerne les sens et les organes, leur développement et leur éducation ; ainsi que quelques-unes des autres facultés organiques.

La Tête : Un enfant, né dans des conditions normales, doit tenir sa tête par lui-même, à quatre mois ; à dix-huit mois, sa fontanelle devrait être complètement fermée, elle l'est parfois à quatorze mois, mais, si elle était encore ouverte à deux ans, ce serait un indice de dégénérescence.

Les Yeux : C'est quelques heures seulement après la naissance que le nouveau-né commence à voir, car ses yeux ne distinguent d'abord que l'ombre et la lumière ; du seizième au vingt-quatrième jour, il commence à les tourner pour saisir la forme des objets ; au bout de quelques mois, il peut reconnaître ses parents.

Preyer fait à ce sujet quelques observations intéressantes : il dit que l'enfant de six mois, reconnaît dans le miroir l'image de son père et en donne la preuve, en se tournant vers l'original ; à sept mois, il regarde longtemps et avec étonnement un visage étranger ; à dix mois, il reconnaît les personnes et les choses, placées à vingt-cinq verges et même plus ; enfin à douze mois, il s'efforce de les atteindre et de se traîner jusqu'à elles.

Garbini dit que l'enfant commence à saisir les couleurs, dans l'ordre suivant : le rouge, le vert, le jaune, l'orange, le bleu, le violet. En présentant des objets, on doit nommer la couleur et la nature, de sorte que vers le dix-huitième mois, l'enfant pourra reconnaître et distinguer, par lui-même, les choses qui tomberont sous ses yeux.

Vers sa troisième année, l'enfant pourra commencer à faire à l'aide de sa petite boîte de peintures, la combinaison des couleurs, par exemple : avec du jaune et du bleu, faire du vert, etc.

L'éducation du sens de la vue et les soins que réclame l'œil, méritent l'attention des parents. Ce sens étant le plus noble, le plus subtile, celui qui a le plus d'analogie avec l'intelligence, on comprend combien la cécité est pénible à l'homme. L'affaiblissement des yeux et les maux de tête et les troubles, qui en sont la conséquence sont un obstacle sérieux au fonctionnement de la vie sensorielle.

Les spécialistes conseillent de ne pas faire passer un enfant de l'obscurité à une lumière trop vive, de ne pas le placer de façon qu'il soit obligé de fixer la lumière du soleil : cet éblouissement soudain affecterait la vue ; de même, lorsque l'enfant est en âge de lire et d'étudier, il faut mesurer le travail à la force de l'organisme visuel et disposer le pupitre de façon que la lumière arrive par le côté gauche ou par en arrière. L'usage des verres, destinés à aider une vue faible ou défectueuse, doit être subordonné au jugement d'un oculiste compétent.

On parle parfois, « d'aveugles de couleurs » (Daltonisme) ; ce défaut physiologique est ou un vice congénital héréditaire et alors permanent ou bien, c'est simplement le résultat

d'un manque d'éducation du sens de la vue qui est susceptible de se développer.

L'hygiène des yeux demande qu'ils soient lavés souvent avec de l'eau bouillie boriquée. Dans le cas où des humeurs apparaîtraient autour des yeux, il faudrait répéter ces lavages, toutes les trois heures. Pour décoler les paupières, on se servira de vaseline. Dans le cas de rougeurs, d'inflammation, de gonflement ou suppuration des paupières, les soins d'un médecin oculiste seraient nécessaires afin d'empêcher peut-être l'enfant de devenir aveugle.

C'est une légende, assez accréditée dans le peuple, qu'il suffit, pour guérir les maux d'yeux, chez le nourrisson, que la mère y fasse couler matin et soir quelques gouttes de son lait… On n'éteint pas le feu en y jetant de l'huile, de même on ne guérit pas une plaie infectée en y infusant un liquide qui est un excellent milieu de culture pour les microbes.

Les Oreilles : Le sens de l'ouïe est, après celui de la vue, le plus délié, le plus utile, pour ne pas dire nécessaire, comme préparation aux fonctions de l'intelligence. Fénelon disait avec raison qu'on doit commencer l'instruction des enfants, avant même qu'ils puissent parler ; les oreilles sont les premiers organes par lesquels la vérité arrive jusqu'à l'intelligence. « L'ouïe est la porte de l'intelligence. » (Boulay).

Le nouveau-né restera sourd les trois ou quatre premiers jours après la naissance : la caisse du timpan étant encore remplie de liquide. Cependant, dès la première quinzaine, le bruit qui se produirait près du petit, le fera sursauter, le chant ou la parole tendre de sa mère le calmera, il est facile d'observer ce phénomène ; mais, ce n'est que vers la cinquième semaine que l'audition est suivie d'un clignement d'yeux, de l'expression étonnée ou rassurée du regard.

Déjà, à deux mois, l'enfant suit des yeux ce qui se passe autour de lui : il distingue les personnes et les objets, par les différents sons qu'il perçoit ; même, du deuxième au troisième mois, il se retourne vers l'endroit d'où vient le bruit.

Par respect pour le système nerveux d'un jeune enfant, il ne faut pas l'éveiller d'une voix forte, ni l'élever au milieu d'un bruit assourdissant ; un juste milieu entre ces vibrations violentes et le silence complet est ce qu'il y a de mieux sous ce rapport.

Certaines mères croient opérer le redressement des oreilles de leurs enfants, en leur enveloppant la tête avec des bonnets, elles ne réussiront qu'à aplatir ces organes, peut-être même à rendre l'enfant sourd.

Les oreilles sont un des organes qui demandent le plus de soins de propreté : sa délicatesse et son fonctionnement le réclament. Les laver dans toutes leurs sinuosités et jusqu'au fond, c'est à quoi on accoutumera de bonne heure les enfants, qui l'oublient trop souvent, de plus, les assécher avec un linge qui pourra pénétrer partout.

Si un corps étranger, vivant ou inanimé, avait pénétré dans l'oreille, il faudrait de suite appeler le médecin, plutôt que d'essayer d'extraire cet objet qu'on pourrait enfoncer davantage, il y aurait même danger, de perforer la membrane du timpan.

Le Nez : On remarque quelquefois sur le nez du bébé de petits points blancs ; ne pas s'en inquiéter, ils disparaîtront au bout de quelques jours.

Le bébé se sert dès sa naissance du sens de l'odorat, mais ce n'est que plus tard, qu'il attribuera telle odeur à tel objet déterminé, excepté, peut-être, pour le sein de sa mère. À vingt mois, l'enfant distingue la bonne de la mauvaise odeur, sans toutefois la pouvoir nommer.

Rappelons ici cette loi importante : que l'enfant doit respirer par le nez et non par la bouche ; si donc, on s'aperçoit que le petit dort la bouche ouverte, respire péniblement par le nez, le médecin sera appelé et on évitera ainsi de laisser se former des tumeurs adénoïdes, peut-être même empêchera-t-on la surdité. Pour la même raison, on ne devrait pas coucher un enfant sur le dos, afin d'éviter que les sécrétions du nez fassent fausse route. D'ailleurs, la position dorsale n'est bonne à aucun point de vue, surtout pour la respiration. Le lit et l'oreiller plutôt durs, forceront l'enfant à se coucher sur le côté.

Enfin, il est bon de faire moucher souvent les enfants et de leur laver les narines. Par cette mesure de propreté, on empêchera de véritables végétations de s'y produire et des maladies désagréables telles que le catarrhe et l'ozène.

La Bouche : Le sens du goût fonctionne presque dès la naissance, mais, pour la saveur comme pour l'odeur, il faut du temps avant que l'enfant attribue une saveur déterminée à un objet déterminé.

Les Dents : La première dentition se fait de la première à la troisième année. Voici l'ordre dans lequel apparaîtront les différentes dents d'un enfant, développé normalement.

Du sixième mois au neuvième mois : deux incisives médianes inférieures ; deux incisives médianes supérieures.

Du neuvième au douzième mois : quatre incisives latérales.

Du douzième au dix-huitième mois : quatre premières prémolaires.

Du dix-huitième au vingt-quatrième mois : quatre canines.

Du vingt-quatrième au trentième mois : quatre dernières prémolaires.

Par conséquent, à un an, l'enfant devrait avoir huit dents ; à un an et demi, il devrait en avoir douze ; à deux ans, seize ; à deux ans et demi, vingt.

Ce qui précède n'est pas de rigueur absolue, il y a des cas de dentition précoce ou tardive. Un préjugé très enraciné veut que la maladie soit l'accompagnement naturel et nécessaire de la première dentition de l'enfant, c'est une erreur, car elle n'a pas raison d'être. Il peut, sans doute, se produire à cette époque, des vomissements de glaires causés par une plus grande quantité de salive avalée, il pourrait même arriver une légère perturbation dans le sommeil et le système nerveux de l'enfant, mais, tout cela n'est pas de la maladie. Lors donc que des souffrances physiques coïncideraient avec l'apparition des premières

dents, il ne faudrait pas les attribuer à cette cause physiologique et naturelle, mais plutôt en chercher une autre.

L'enfant développé normalement, nourri au lait maternel, devrait percer ses dents sans aucun malaise. S'il arrivait que l'enfant fût malade à l'époque de ses premières dents, de grâce, ne pas recourir à ces sirops dentaires réputés fameux, pour calmer et endormir les petits, on leur gâterait l'estomac, et on leur inspirerait, peut-être, le goût pour les narcotiques dont ils seraient les malheureux esclaves et les victimes plus tard. La propreté exige que les dents des enfants soient brossées, au moins matin et soir et au besoin après chaque repas.

Il est préférable de laisser les dents de lait tomber d'elles-même : par l'extraction violente, on risquerait de laisser des cicatrices, qui, à leur tour, pourraient faire dévier la deuxième dentition. Excepté dans le cas où l'époque de la chute serait expirée.

Baisers : Les baisers donnés aux enfants sont des témoignages d'affection sensible très naturelle et très légitime, la coutume en a consacré l'usage. Cependant les parents, les frères, les sœurs, les amis devraient donner ces baisers sur le front et les joues de l'enfant, et jamais sur la bouche. L'adulte a, contre la contamination, une force de résistance qui manque au petit : il combattra efficacement les incursions des germes et des microbes, tandis que le second présentera un champ ouvert et fertile. Il faut donc prémunir de toutes façons l'enfant contre des contacts dangereux pour la santé ; c'est pourquoi la protection de sa bouche est une mesure de prudence nécessaire.

La voix : Le nouveau-né fait entendre sa voix en venant au monde, c'est le premier signe de sa vitalité. Plus tard, entre le sixième et le huitième mois, il prêtera attention par ses oreilles et ses yeux, lorsqu'on dira : « Papa » ou « Maman » et essayera de répéter ces mots qui exprimeront sa tendresse et ses premières affections.

Vers le quinzième ou seizième mois, il commencera à désigner par des termes de son invention les personnes et les choses qu'il verra ou qu'il désirera. Il est important, que dès ce moment, on lui apprenne à appeler les personnes et les choses par leur nom propre.

Les premiers mots d'une bouche enfantine, jaillissent dans l'ordre suivant : d'abord, les syllabes labiales telles que « Papa », « Maman », « Bébé », ensuite les syllabes linguales, telles que : lolo, lala, lili, enfin les syllabes gutturales, telles que : gogo, etc.,

Gustave Droz écrit ces lignes charmantes : « Je disais donc que le jour où l'enfant entend sa voix, d'instrument passif et sonore qu'il était, il devient artiste. On le voit alors, souffler de mille façons diverses, contourner son petit bec, dans l'espoir, souvent déçu, de varier ses impressions. Il essaye à l'aventure ; tout lui est bon, pourvu qu'il satisfasse le plaisir si nouveau pour lui, d'entendre et d'écouter ».

Les Cris : Le cri de l'enfant est sa manière de manifester sa douleur, ses sentiments et même ses pensées et ses volontés, il faut donc que la mère étudie ce langage, afin de le comprendre et d'y répondre suivant ses exigences, car l'enfant crie rarement pour rien.

Ainsi, le petit exprime par ce signe sensible qu'il a faim, qu'il a soif, qu'il a froid, que son estomac est chargé de gaz ou qu'il désirerait être changé de position, que son vêtement trop serré le fait souffrir, qu'il est mal couché ou assis, qu'une épingle mal fermée le blesse, qu'un sac d'eau chaude le brûle, que sa couche est mouillée, qu'il est malade… Dans tous les cas, les cris et les mouvements qui les accompagnent avertiront du besoin qu'éprouve le petit tapageur. Par exemple : la colique fait pousser des cris longs et aigus, provoque une contraction des jambes ; si la douleur provient du système respiratoire, le cri est bref et entrecoupé ; si le larynx est atteint, la voix est rauque puis s'éteint bientôt ; si bébé souffre des oreilles, il s'y porte les mains en gémissant et s'enfonce la tête dans l'oreiller ; la faim fait pleurer, agite les membres, provoque des cris d'impatience : la nourriture et le breuvage mettent fin à cela ; si l'enfant souffre d'une fracture, il poussera des cris perçants au simple contact de la partie malade. Parfois l'enfant crie par caprice, par exemple pour se faire prendre, bercer, etc. Il faut alors ne pas lui faire de concessions, n'avoir pas l'air de l'écouter, dût-il se fâcher tout rouge, il finira par se calmer et par se taire.

Les parents doivent recommander aux enfants plus vieux, de ne pas s'égosiller pendant leurs jeux, les cordes vocales très sensibles à l'époque de la croissance doivent être ménagées et protégées avec soin.

Le Toucher : Le sens du toucher est répandu par tout le corps ; l'épiderme en est le vêtement organique. Ce sens est très développé chez l'enfant et la peau est particulièrement sensible aux lèvres, aux mains et aux pieds. Ainsi, la mère n'a qu'à donner sa main à l'enfant au berceau et celui-ci se tait et s'endort, parce qu'il a senti sa maman près de lui, l'ange maternel qui veille à ses côtés. Et quelle tendre musique pour la mère d'entendre la respiration douce et calme de son bébé. « C'est à côté du berceau, qu'il faut voir une femme. » (J. Simon).

Lorsqu'une mère constate à la naissance que les seins de son bébé sont gonflés d'une goutte de lait, il ne faut pas essayer de l'extraire par pression ou succion : une petite plaie pourrait se produire et amener l'empoisonnement du sang.

La faculté et les organes du mouvement : Condensons sous ce titre quelques remarques concernant l'usage des membres destinés au mouvement local. De sept à huit mois, l'enfant doit pouvoir se tenir assis de lui-même, de neuf à dix mois il se tiendra sur ses jambes, de onze à douze mois il fera ses premiers pas, enfin de quinze à seize mois, il commencera à courir.

On utilise de nos jours, pour faciliter les premiers pas de l'enfant, des cages roulantes, qui, tout en étant légères, soutiennent cependant la faiblesse et l'inexpérience du petit marcheur. Sans les condamner absolument, il est préférable que la mère, elle-même, se donne la peine de soutenir et de guider les premiers pas de son enfant ; elle lui épargnera ainsi l'inconvénient de se traîner par terre et lui apprendra plutôt à marcher droit et seul. Mais il ne faut pas tenir l'enfant par les mains et les poignets au risque de les casser, mais, le soutenir par-dessous les épaules.

On entend parfois les gens du peuple dire que faire marcher un enfant pendant un certain nombre de jours, « sur le coup de l'Angélus » est lui assurer l'usage prématuré de ses jambes. Ce n'est pas précisément le son de la cloche ni l'heure fixe, qui sont cause de ce résultat, mais plutôt la répétition régulière de cet exercice fortifiant.

La marche, la course et les exercices physiques en général, comptent parmi les moyens les plus efficaces de développer l'organisme chez les enfants : le mouvement des bras, en particulier, favorise le fonctionnement des poumons, et, par suite, facilite la respiration.

Au témoignage du Dr Legrange, « l'enfant peut devenir fort, mais il naît adroit », on ne voit pas pourquoi, alors, l'enfant ne s'accoutumera pas, dès le bas âge, à se servir de la main gauche, comme de la main droite : il n'y a pas de raison que la première de vienne par manque d'usage, une sorte de membre inutile. Il sera donc bon de faire faire aux enfants des exercices exigeant les deux mains.

Nous croyons devoir recommander ces rampes ou courettes, produit de l'industrie moderne, que l'on peut agrandir et rapetisser à volonté : elles offrent le grand avantage de laisser l'enfant prendre ses ébats à son gré, sans exiger une surveillance de tous les instants et de lui offrir un appui lorsqu'il tente de faire ses premiers pas.

a) La Taille. — La taille moyenne d'un nouveau-né est d'environ vingt à vingt pouces et demi, c'est-à-dire qu'elle représente ordinairement, à peu près le tiers de sa taille définitive ; on dit qu'à deux ans et demie, l'enfant a atteint la moitié de sa taille.

Nous croyons intéresser nos lectrices, en mettant sous leurs yeux un tableau qui indique la croissance progressive de la taille d'un enfant mâle et femelle. À la naissance, un garçon mesure environ 20 pouces, une fille, 19 pouces.

Il est évident que la maladie ou une autre cause peut faire varier cette échelle moyenne.

Pour être complet, il faut ajouter que de quinze à trente ans, la taille croît beaucoup plus lentement.

b) Le poids. — On doit peser le nouveau-né, au moins toutes les semaines, à un jour déterminé, afin de pouvoir suivre de près la croissance ou la décroissance de son poids. Si l'enfant se développe normalement, son poids doit augmenter progressivement ; si le poids diminue, c'est l'indice du dépérissement, d'un affaiblissement de santé : il faut alors en avertir le médecin. Toutefois, il ne faudrait pas s'inquiéter, si le nourrisson perdait de quatre à huit onces, après sa naissance ; c'est un phénomène naturel, et après 10 jours il reviendra à son poids primitif et même le dépassera.

Voici encore un tableau indiquant la moyenne du poids, aux différentes périodes de la croissance :

Cette échelle progressive permet de dire que dès cinq mois, l'enfant doit doubler son poids primitif et, à un an, doit tripler son premier poids, qu'il devra gagner de quatre à

huit onces, par semaine, durant les six premiers mois, et de deux à quatre onces, par semaine, le reste de l'année.

Inutile d'ajouter que ce sont là des données générales, et qu'elles peuvent varier notablement avec les tempéraments et les constitutions physiques de l'enfant.

10

Malgré le régime hygiénique auquel l'enfant est soumis, malgré les soins prodigués avec intelligence et dévouement, malgré enfin les meilleures conditions dans lesquelles cet enfant est né et s'est développé, il n'est pas pour cela immunisé contre la maladie. Il y aurait en effet égale exagération à croire que l'enfant doit être sujet à toutes les maladies de cet âge ou bien qu'il n'en doit subir aucune.

Voici donc quelques conseils qui pourront suppléer les soins du médecin ou diriger la garde-malade en attendant celui-ci.

On doit considérer comme symptômes de maladie chez l'enfant :

1 Lorsqu'il a de la fièvre,

2 Lorsqu'il tousse,

3 Lorsqu'il a de la diarrhée ou qu'il est constipé,

4 Lorsque les vomissements se répètent ou que l'enfant a des convulsions.

La présence d'un ou de plusieurs de ces symptômes ne doit pas créer une terreur excessive dans la famille, car, sauf quelques cas exceptionnels, il est rare qu'un enfant meure subitement. Il est toujours plus prudent d'appeler le médecin.

En attendant qu'il arrive, on doit cesser toute alimentation, se contenter de donner au petit malade de l'eau bouillie fraîche en petite quantité souvent répétée et le mettre au lit.

La présence de la fièvre se constate au moyen d'un thermomètre placé soit dans le rectum, soit dans l'aisselle ; dans le premier cas, on le laisse trois minutes, dans l'autre, cinq minutes. La température normale est de 98° 3/5 ; il ne faut pas oublier cependant que l'enfant fait très facilement de la température qui est généralement plus élevée le soir.

Le nombre des pulsations du pouls servira aussi pour constater la fièvre. Le pouls bat à 140 pulsations à la minute, pendant les deux premiers mois, à 130 jusqu'au sixième mois, à 120 à l'âge d'un an, enfin, de 100 à 110 pulsations de deux à trois ans. On prend le pouls au poignet avec l'index et le médius.

CONVULSIONS

Dans un cas de CONVULSIONS, on doit préparer aussitôt un bain d'eau aussi chaude que l'enfant peut l'endurer, additionnée d'un peu de moutarde, dans lequel on trempera le bas du corps du petit malade, en même temps on lui tiendra un sac de glace sur la tête ; il sera bon aussi, entre les bains, de faire respirer un sel ammoniaque quel conque et de frictionner le corps avec de l'alcool. Une fois la crise passée, on donnera un lavement au malade et on le couchera dans une chambre obscure, mais bien aérée et on le laissera dans le calme et le repos complet.

DIARRHÉE ET CONSTIPATION

Une cuillerée d'huile de ricin sera efficace dans les deux cas. Si l'enfant est constipé, un petit suppositoire à la glycérine ou un lavement avec de l'eau bouillie, tiède et savonneuse (savon de Castille), pratiqué au moyen d'une petite poire en caoutchouc, agira sur les intestins. Pour donner un lavement on doit toujours coucher sur le côté droit à cause de l'os iliaque.

EMPOISONNEMENT

Si c'est par morsure, laisser saigner la plaie, la laver avec de l'eau de javelle diluée puis la panser.

Si un poison a été absorbé, on le combattra en faisant boire au malade une grande quantité de lait ou un à deux œufs battus dans de l'eau. Après quoi donner une purgation, faire transpirer au moyen d'une boisson alcoolisée et de beaucoup de café.

ASPHYXIE

Faire respirer de l'ammoniaque ou de l'éther, déshabiller le malade, le frictionner avec de l'alcool, lui donner un bain chaud à la moutarde, le médecin appelé complétera le traitement.

COLIQUES

Réchauffer l'abdomen avec un sac d'eau chaude, donner un lavement d'eau bouillie tiède et savonneuse.

HÉMORRAGIES NASALES

Mettre dans chaque narine de petits tampons d'ouate imbibés d'eau oxygénée.

BLESSURE

Laver soigneusement la plaie avec de l'eau boriquée et la badigeonner avec du collodion. Si la plaie saigne beaucoup, la ban der au-dessus et au-dessous de la partie malade, afin de la comprimer. Il est évident qu'une blessure grave exigera les soins du médecin. Il est important de ne pas laisser le bandage plus de 6 à 10 heures, à cause du danger de la gangrène.

INSOLATION

Donner un lavement d'eau bouillie froide, puis un bain froid et faire prendre un peu de cognac.

BRÛLURE

On évitera de déchirer les cloches ou phlytènes, formées sur la peau, on les videra par la ponction, puis on les lavera soigneusement avec de l'eau bouillie chaude, enfin, on fera un pansement fait d'une solution de quatre grammes d'acide picrique dans une pinte d'eau qu'on laissera plusieurs jours sur la plaie.

FAUX CROUP

Mettre des compresses d'eau bouillante autour du cou, faire respirer au malade de la vapeur d'eau bouillante dans laquelle on aura mis quelques gouttes d'eucaliptus.

Lorsque le médecin arrive à la maison, on aura besoin de lui préparer un verre d'eau pour y rincer son thermomètre et une serviette pour s'essuyer les mains au besoin. Puis, on lui indiquera minutieusement les symptômes précurseurs de la maladie, ce qui lui permettra de la diagnostiquer plus sûrement. On suivra scrupuleusement ses prescriptions et on lui rendra compte de ce qui s'est passé d'une visite à l'autre ; on lui indiquera en particulier, la température du petit malade et la façon dont ses intestins ont fonctionné.

Dans le cas de :

MALADIES CONTAGIEUSES

C'est un devoir de justice sociale et de charité chrétienne, d'empêcher, dans la mesure du possible, la propagation des maladies contagieuses ; il n'y a qu'un égoïsme vaniteux et une affection mal éclairée qui puissent suggérer aux parents, l'idée de cacher la présence au foyer d'une de ces maladies. C'est un malheur, mais non un déshonneur. Comment surtout, qualifier la conduite d'un médecin qui, connaissant les ravages d'une épidémie, négligerait de rapporter un cas de maladie contagieuse et risquerait par là même, la vie de combien d'enfants ?...

Quelle responsabilité vis-à-vis de Dieu et de la société prennent sur eux, les parents qui laissent pénétrer chez eux, les garçons boucher, épicier, laitier, boulanger et autres qui transportent de chez leurs clients, les microbes empoisonneurs qui sèmeront la mort dans des centaines de familles !...

Pour remplir consciencieusement le devoir de justice et de charité et se conformer aux prescriptions de la loi civile, il faudra, par soi-même ou par son médecin, faire savoir au Bureau de Santé l'existence d'un cas de maladie contagieuse. Le Bureau se chargera de la désinfection.

Les maladies que la loi OBLIGE À DÉCLARER, sont les suivantes :

Variole et Varioloïde,

Varicelle (picotte volante),

Choléra asiatique,

Peste bubonique,

Typhus épidémique,

Lèpre,

Diphtérie et Croup,

Fièvre scarlatine,

Fièvre typhoïde,

Rougeole,

Rubéole,

Méningite cérébro-spinale,

Paralysie infantile (poliomyélite antérieure),

Tuberculose,

Ophtalmie purulente des nouveau-nés.

Signalons comme dangereux au contact, les enfants qui souffrent de tumeurs adénoïdes. Celles-ci peuvent causer la surdité et même la stupidité, empêchant le développement physique et intellectuel ; les prédis posent de plus, au rhume et à la tuberculose. La chose est si grave qu'en Allemagne on refuse de garder à l'école, un enfant qui a toujours la bouche ouverte, premier symptôme des tumeurs adénoïdes.

La vaccination ne s'impose avec urgence que dans le cas d'épidémie ; cependant, c'est une mesure de prudence de faire vacciner les enfants avant de les envoyer à l'école. On les protégerait ainsi contre le danger de la contamination.

Il sera peut-être utile aux mères de famille de connaître les maladies infantiles les plus fréquentes, les symptômes qui les annoncent et le traitement qu'elles réclament ; ces mères pourront ainsi aider le médecin et même au besoin suppléer à son défaut.

VARIOLE

La fièvre s'élève très rapidement et se maintient jusqu'au moment de l'éruption, alors elle s'abaisse momentanément pour s'élever de nouveau, lors de la suppuration. L'incubation dure de dix à quinze jours. La contagion est médiate ou immédiate. Le petit malade ressent des douleurs dans la tête et dans le dos, il a un dégoût des aliments au point de

produire des vomissements, on constate aussi des convulsions, cette période dure de quatre à cinq jours.

Vient ensuite l'éruption, qui commence d'abord à la face, puis s'étend au tronc et aux membres. Des frissons surviennent au moment de la pustulation, cet état dure environ six jours. La démangeaison se fait sentir dès l'éruption. Enfin, la dernière période de quinze à vingt jours parfois, pendant laquelle le pus sèche et tombe en laissant des cicatrices caractéristiques.

Traitement : La vaccination est le moyen le plus sûr de prévenir cette terrible maladie.

VARICELLE

Elle est la variole en miniature, c'est-à-dire sous une forme plus légère. L'enfant est abattu et mal entrain pour très peu de temps, mais la maladie n'en est pas moins contagieuse et épidémique. La fièvre et l'éruption sont beaucoup moins fortes que dans la variole. L'incubation dure de huit à quinze jours au moins.

Traitement : Isolement de quinze jours et désinfection. Alimentation habituelle si la digestion fonctionne normalement, panser les plaies avec un antiseptique : solution d'acide borique, par exemple, bains tièdes.

DIPHTÉRIE

Cette maladie est très contagieuse. Elle se reconnaît par une fausse membrane blanche et couenneuse dans la gorge ; la fièvre est plus ou moins intense.

La diphtérie est une terrible maladie sans doute, mais la médecine de nos jours en est la maîtresse. On peut la guérir et même la prévenir, maintenant par le sérum antidiphtérique, mais il ne faut pas tarder l'injection.

Le microbe de la diphtérie n'est pas un animal, mais une plante qui flotte et se multiplie prodigieusement dans le sang. Il est pour ainsi dire imperceptible ; sa vie est très tenace, il vit des mois et des années si on ne désinfecte pas les pièces habitées par le malade, c'est ce qui explique les longues épidémies de cette affreuse maladie. On compte les microbes aussi, en moins grand nombre, il est vrai, dans la bouche de personnes parfaitement bien, mais vivant dans un centre infecté.

Du moment qu'un bacille se loge dans une gorge, il se développe aussitôt et se multiplie et dans l'espace de quelques heures arrive au nombre prodigieux d'un billion. L'isolation est nécessaire pour au moins un mois.

Cette maladie se contracte toujours par contagion, soit par contact direct avec un malade ou avec quelque objet lui ayant servi, soit par les microbes expulsés par milliers lors des quintes de toux.

Lorsqu'il y a un cas de diphtérie dans une maison, il est plus prudent de faire inoculer le sérum à toutes les personnes qui l'habitent et leur faire laver la bouche souvent. Dès qu'il se déclare un mal de gorge, faire appeler le médecin.

Traitement : Recourir au sérum antidiphtérique, on peut faire plusieurs inoculations de sérum sur la même personne sans danger.

CROUP

Diphtérie laryngée. Ses symptômes sont : la voix rauque, la toux, puis les suffocations, l'expectoration de membranes blanches ou grisâtres, l'asphyxie, fièvre.

Traitement : Le même que celui de la diphtérie (sérum) avec en plus celui de la localisation laryngienne (intubation). Isolement pour quarante-cinq jours et désinfestation générale.

FIÈVRE SCARLATINE

La scarlatine est une des plus anciennes maladies et malheureusement la médecine n'en connaît pas encore la cause ni la cure. Mais l'hygiène moderne en a diminué en grande partie la mortalité. Contrairement à la diphtérie, la tuberculose et autres maladies, le microbe de la fièvre scarlatine est un animal.

Cette maladie est très sérieuse, pouvant avoir des complications très graves et pré disposer le malade à être atteint de pneu monie, de bronchite ou de diphtérie. On ne doit négliger aucun soin et suivre avec une scrupuleuse exactitude tous les conseils du médecin. La contagion étant imminente, tous les membres de la maison doivent être aussitôt mis en quarantaine pour environ six semaines.

La personne en charge du malade ne devrait pas dormir dans la même chambre, car, outre qu'elle pourrait contracter la maladie pendant son sommeil, elle enlève au malade une quantité d'air dont celui-ci a grandement besoin. Elle doit sortir un peu tous les jours, en changeant de vêtement et en se lavant les mains dans un antiseptique quelconque.

Tout le linge usagé pour le malade doit être sévèrement désinfecté ; le plancher de la chambre jamais balayé mais essuyé avec un linge imprégné d'une solution d'acide carbolique ou autre. Le stricte nécessaire com me meubles, aucune tenture ni rideaux. Au lieu de se servir de mouchoir pour les expectorations du malade, des morceaux de coton à fromage sont préférables, car on peut les brûler sitôt servis.

Cette maladie éclate par une fièvre très élevée et le frisson coïncidant avec une angine éphémère comme l'est d'ailleurs l'éruption qui s'étend d'une manière plutôt uni forme par tout le corps ; elle apparaît après le deuxième jour de la maladie. Cette maladie atteint surtout les enfants au-dessous de quinze ans. Vers la fin la peau s'enlève comme une pelure, ce qui donne une grande démangeaison que l'on peut calmer grâce à des applications de

vaseline boriquée ou à des bains d'amidon ou d'eau de chaux froide dans laquelle on aura mis un peu de bicarbonate de soda.

La contagion est surtout intense du troisième au septième jour mais dure jusqu'à ce que la peau soit tout à fait renouvelée et le coulement d'oreilles fini. Il est rare que cette maladie se contracte deux fois et les adultes en sont bien peu souvent atteints.

Traitement : Séjour au lit, température plutôt douce dans la chambre, chaudes couvertures mais non trop lourdes. Lait toutes les trois heures. Eau de riz entre les repas s'il y a de la diarrhée, et crème d'orge dans le cas de constipation. Isolement pour quarante-cinq jours. Désinfection générale.

FIÈVRE TYPHOÏDE

Le microbe de cette maladie a été découvert et bien décrit par Eberth en 1882 ; on le rencontre à bien des endroits, mais surtout dans les selles des typhiques, les eaux et les légumes, c'est ce qui explique que peu contagieuse cette maladie peut être épidémique.

Le malade est d'abord mal entrain et digère mal, a parfois des vomissements, il souffre de diarrhée ou de constipation, la langue est chargée et la soif est intense. Les yeux sont cernés et le teint est anormal, des douleurs se font sentir à la nuque et dans le ventre. Il y a même du vertige, la fièvre monte graduellement mais toujours moins élevée le matin que le soir.

Traitement : Lait bouilli tiède, ou bouillon toutes les trois heures. Après l'âge de quatre ans, une ou deux pintes de lait par jour ; tisane de riz contre la diarrhée, ou d'orge contre la constipation donnée entre les repas de lait. Voilà pour le régime, la médicamentation appartient au médecin traitant.

ROUGEOLE

La rougeole est une des maladies les plus communes ; mais cela ne veut pas dire qu'il faille la traiter avec indifférence, au contraire, elle n'est pas par elle-même dangereuse, mais ses complications peuvent être très sérieuses.

Tout ce qu'on sait sur l'origine de cette maladie est encore vague. On a constaté déjà qu'elle était causée par un germe et que ce germe était en lui-même un animal parasite.

Malheureusement, la médecine ne connaît pas encore le secret de cette maladie ; mais elle sait prévenir les complications qui pour raient devenir graves. La rougeole est extrêmement contagieuse, mais sa virulence n'est pas de longue durée. Toutefois, il faut être très sévère pour l'isolement des malades, car les complications qui se développe raient chez un sujet pourraient être contractées par l'autre.

La fièvre de cette maladie très commune chez les enfants est habituellement légère. L'incubation dure de onze à quatorze jours. Le catarrhe oculo-nasale et laryngo-bronchique est caractéristique, les yeux et le nez coulent, l'enfant tousse. L'éruption fait son ap-

parition le quatrième jour après le début des symptômes morbiformes, elle ressemble à des piqûres de puces, il y en a de grandes et de petites dispersées ou fusionnées.

Traitement : Isolement pour vingt-cinq jours. Lait toutes les trois heures. Médicamentation du médecin contre la bronchite et la broncho-pneumonie. Pansements de coton antiseptique imbibé d'une solution d'acide borique pour les yeux (une cuillerée à thé diluée dans un verre d'eau). Pendant la descamation, calmer la démangeaison avec de la vaseline.

Il est toujours plus prudent de faire une désinfection générale de la pièce habitée par le malade quoique le microbe de la rougeole ne vive pas longtemps en dehors du corps humain.

La contagion est fort difficile à éviter car elle est à son maximum avant l'éruption.

RUBÉOLE

Elle est comme la rougeole atténuée, c'est-à-dire qu'il n'y a ni catarrhe, ni fièvre. Cette maladie est contagieuse et épidémique surtout l'été.

Traitement : Il se borne à des lavages boriqués et à des bains tièdes.

MÉNINGITE CÉRÉBRO-SPINALE

Le petit malade souffre beaucoup de la tête, il y a des vomissements et de la constipation, la fièvre est intense, l'enfant fait des convulsions et les yeux tournent. La respiration est irrégulière. Le pouls a une très haute fréquence ou est très lent. La nuque est raide et les mouvements de la tête sont douloureux. L'enfant fait des grimaces et grince des dents, il pousse des cris persistants, aigus et plaintifs.

Traitement : Garder le petit malade dans le silence et l'obscurité. Mettre un sac de glace sur la tête et ne donner que du lait glacé. Suivre les indications du médecin.

PARALYSIE INFANTILE

Cette triste maladie frappe soudainement et de préférence les membres inférieurs, une fièvre intense, éphémère (vingt-quatre heures) précède l'attaque.

Traitement : Électro-thérapie et appareils plâtrés. Isolement pour six semaines et désinfection générale.

TUBERCULOSE

Infectieuse et contagieuse. Elle commence souvent par un rhume apparemment léger, puis viennent les crachats qui révèlent le caractère de la maladie. La méningite tuberculeuse en est souvent une des formes ainsi que la péritonite tuberculeuse. Elle se contracte surtout par les voies respiratoires.

Traitement : Suralimentation, repos, cure au grand air des montagnes, si possible.

OPHTALMIE PURULENTE

Cette maladie se reconnaît par les paupières du petit malade qui sont enflées et rouges d'où s'écoule du pus. La fièvre se fait sentir. Cette maladie qui est contagieuse peut amener la perte de la vue et même la mort, s'il y a négligence.

Traitement : Faire des lavages souvent répétés d'eau boriquée. Application de glace, appeler le médecin sans tarder.

OREILLONS

Maladie contagieuse et épidémique, elle produit un malaise et une courbature générales. La fièvre est plus ou moins intense et l'inflammation élargit la face du petit malade. Quelquefois elle ne se produit que d'un seul côté et dure de quatre à cinq jours, puis reprend de l'autre côté. On doit garder le petit malade isolé pendant quinze jours, après quoi, faire la désinfection. La maladie est plutôt bénigne.

Traitement : Mettre l'enfant au lit et le faire transpirer, s'il y a de la fièvre. Des applications chaudes d'huile camphrée sur l'endroit malade une ou deux fois par jour, recouvrir d'une couche de ouate pour garder soigneusement la chaleur. Bouillon ou lait chaud toutes les trois heures.

COQUELUCHE

La cause de cette horrible maladie n'est pas encore connue. La contagion est tellement virulente que le seul fait d'entrer dans une maison où il y a un sujet atteint de la coqueluche, ou même la rencontre des enfants sur la rue, peut être désastreux, c'est pourquoi, on ne peut jamais être assez sur ses gardes contre cette maladie, maladie qui est une des plus virulentes, car, à elle seule elle extermine plus d'enfants que la scarlatine et la diphtérie ensemble.

Cette terrible maladie éminemment contagieuse est une des plus dangereuses ; elle se diagnostique à sa toux convulsive très reconnaissable et les vomissements alimentaires. Elle commence par un rhume sans fièvre, puis, viennent les quintes qui durent de trois à quatre semaines au moins.

Traitement : Le sirop de tolu belladonné et le changement de climat, le séjour à la mer si possible, sont prescrits. S'il n'y a pas de fièvre, l'alimentation habituelle. Isolement pour au moins un mois après la maladie.

ÉRYSIPÈLE

Il se reconnaît par une tuméfaction rouge chaude et douloureuse avec une fièvre plus ou moins intense qui se produit par poussées. Un purgatif est à recommander. Cette maladie étant contagieuse, il faut isolement et désinfection.

SCROFULE

La scrofule peut être héréditaire ou acquise. Elle peut être amenée par la tuberculose des parents ; leur âge ou la consanguinité, ou bien de mauvaises conditions hygiéniques et une alimentation défectueuse en sont la cause.

Cette maladie est la sœur de la tuberculose. L'enfant a les tissus flasques et mous. Le catarrhe chronique est persistant, le facies du petit malade est caractéristique : la face est large et étalée, rouge et injectée ou bien pâle, décolorée, la peau est grossière et rugueuse, le nez est épaté et les lèvres sont épaisses.

Traitement : Emploi des résolutifs recommandés par son médecin. Séjour à la mer, bains d'eau salée, de sable, pendant cinq à six minutes seulement. Application d'iode sur les plaies tous les trois jours. Traitement à l'huile de foie de morue si elle est digérée.

BRONCHITE

La bronchite se reconnaît par une toux opiniâtre, les crachats, la dyspnée et la douleur thoracique. Le malade devra garder la chambre et garder le lit afin d'éviter tout refroidissement. Que ses vêtements soient chauds et secs et que la température soit égale.

Traitement : Médicamentation interne de balsamiques recommandés par son médecin.

BRONCHO-PNEUMONIE

La broncho-pneumonie succède ordinairement à une bronchite, à la rougeole, la scarlatine, ou la grippe ; elle se développe sans brusquerie, mais son pronostic n'en est pas moins grave, car la mort trop souvent, vient brusquement mettre fin à cette maladie.

On doit à tout prix soutenir les forces du malade par des potions alcooliques ou autres.

Elle présente avec la toux une fièvre très élevée qui reste à cet état, même le matin, pendant plusieurs jours.

Traitement : Suivre les indications du médecin. Diète, lait toutes les trois heures, s'il y a de la fièvre. Dans l'état chronique, un peu de potage, œufs, viandes blanches peuvent servir d'alimentation.

PNEUMONIE

Le malade souffre d'un point de côté, d'une courbature générale intense qui précède un frisson violent ; il y a dyspnée et le malade tousse expectorant des « crachats rouillés » caractéristiques, la fièvre se fait sentir et il y a souvent des convulsions. Comme cette maladie est contagieuse on doit envelopper et brûler les crachats. Le pronostic est plutôt grave, par conséquent il faut scrupuleusement suivre les avis du médecin.

RHUMATISME ARTICULAIRE : AIGU

Les douleurs se font sentir au niveau des articulations, on constate une légère angine et de la fièvre.

Traitement : Repos, lait et eau alcaline. Purger le malade.

Terminons ce petit abrégé de médecine familiale, en rappelant avec plus de force et de raison, qu'il faut d'abord tenir l'enfant malade dans un état de propreté par faite, pour cela, le laver et le baigner souvent ; le mettre dans une chambre spacieuse éclairée du soleil et aérée au moyen de la fenêtre, ouverte le jour, entr'ouverte la nuit ; exclure de l'appartement les fleurs, les plantes, les oiseaux ou autres animaux ; faire régner le calme et la tranquillité à l'intérieur et à l'extérieur ; enfin, ne pas permettre que les visiteurs en trop grand nombre, vicient l'atmosphère et fatiguent le malade.

De plus, accomplir le devoir rigoureux de rapporter au Bureau de Santé, un cas de maladie contagieuse, et suivre scrupuleusement les avis du médecin.

11

Ce n'est pas tout de faire naître, il s'agit d'abord de bien faire naître, et voilà la grande question de l'hérédité qui se dresse devant soi.

L'hérédité est cette loi de la nature suivant laquelle, les parents transmettent à leurs enfants, en même temps que la vie, les qualités et les défauts qui affectent le corps et même l'âme, constituant leur personnalité.

L'existence de cette loi ne souffre pas le moindre doute : les faits la prouvent surabondamment : ne voyez-vous pas chaque jour, la progéniture porter des fruits de ressemblance parfaite avec ses générateurs au triple point de vue physique, intellectuel et moral ?... N'est-il pas d'observation générale que les garçons ressemblent plutôt à la mère, les filles au père ?...

La littérature, l'art ne sont-ils pas de tradition dans une famille ?... Les parents n'ont-ils pas légué, pour toute héritage à leurs descendants, leurs vertus domestiques, civiques, etc., etc. ?...

Mais, si cette loi, qui revendique l'universalité à travers le temps et l'espace comme tout ce qui tient à la nature et en procède, est justifiée par des phénomènes d'expérience quotidienne, la rendant évidente, son explication n'en reste pas moins mystérieuse, surtout sous son aspect psychologique.

Physiologiquement, on comprend que le père qui transmet, au moins en germe, le corps et son organisme à celui qui sera le prolongement de lui-même, lui communique par le fait les qualités et les vices inhérents à son être physique. Aussi, rien d'étonnant qu'il puisse lui infuser la prédisposition à certaines maladies.

Mais, on s'explique difficilement que l'âme de l'engendré, subisse cette loi de transmission héréditaire, étant donné que, d'après l'enseignement de la philosophie et de la théolo-

gie révélée, l'âme de l'enfant ne vient pas de ses parents, mais est le produit immédiat de la création divine. Comment expliquer que cette âme spirituelle, créée immédiatement par Dieu, porte si visiblement l'empreinte de l'âme du père ou de la mère, dans ses facultés qui s'appellent l'intelligence, la volonté et l'appétit passionnel ?

Tout en conservant à l'hérédité une large place, on doit accorder au milieu où grandit l'enfant une importance pour le moins aussi considérable : de même pour la formation du caractère, les parents et le maître le cèdent à peine à l'hérédité, selon certaines opinions.

Laissons aux philosophes et aux théologiens la solution de ce grave problème et contentons-nous d'affirmer, après eux, que l'explication la plus obvie est fournie par la doctrine de l'union substantielle de l'âme et du corps ; conformément à cette quasi-compénétration intime des deux éléments du composé humain, il est rationnel d'admettre l'influence mutuelle de l'un sur l'autre.

Rappelons cette grande loi de la nature : « Les morts gouvernent les vivants », afin de mieux inculquer aux parents l'obligation fondamentale de favoriser la transmission par voie génératrice d'un corps sain, et l'infusion d'une âme douée des perfeclions intellectuelles et morales afin de les protéger contre la contamination des vices physiques, des faiblesses de l'esprit et des dépravations du cœur.

Quoi de plus terrible que de mesurer l'étendue des malheurs causés par une génération déjà viciée dans sa source naturelle ?... Quoi de plus effrayant que cette constatation, que du foyer de la vie jaillit un long cortège de maladies, aboutissant à une mort prématurée ?... Pourtant, c'est bien là, la responsabilité que prennent sur eux, des parents égoïstes, peu soucieux de se soumettre aux lois de l'hygiène et de la morale, dans l'intérêt de leur postérité.

Parmi ces tares héréditaires ou ataviques la science médicale mentionne l'alcoolisme, la syphilis, l'herpétisme, l'arthritisme, le cancer, l'hystérie, la folie, etc. Elle admet, sans doute, un tempérament à cette rigidité de la loi, dans le cas de l'union d'un être affaibli avec un être fort et sain ; mais il n'en reste pas moins vrai, qu'en règle générale, le péché originel, au sens théologique du mot, n'est pas le seul que l'enfant apporte en naissant : il est, aussi, grevé de ces hypothèques natives, imposées par l'inconduite de ses générateurs. Il est donc vrai de dire que l'homme qui abuse de la vie, en marge des prescriptions de la loi qui régit son corps et ses organes, qui met son âme sous le joug avilissant des passions déréglées et tyranniques et qui s'arroge le droit et l'honneur de la paternité, ajoute au méfait d'un suicide plus ou moins lent mais très efficace, celui d'un véritable homicide vis-à-vis d'un être innocent et sans défense.

Comment, par exemple, ne pas condamner des parents qui accomplissent la fonction génératrice dans un état de surexcitation nerveuse, occasionnée par une intoxication alcoolique ou autre cause affectant le physique et le moral !...

Mentionnons les deux plaies vives qui rongent, de nos jours plus que jamais, l'organisme social tout entier et qui le conduiront à une mort certaine, si une réaction éclairée et énergique ne se produit en faveur de la vie, dans sa lutte contre les éléments destructeurs, c'est-à-dire, l'abus de l'alcool et des plaisirs vénériens.

Disons, sans crainte, que l'alcoolisme et la syphilis sont les deux maux qui finiront par avoir raison de notre race, pourtant si belle et si forte, si nous ne réagissons pas avec énergie contre ces deux fléaux de l'humanité.

Qu'est-ce donc qu'un alcoolique ?... Le préjugé populaire veut que ce soit un homme qui s'enivre souvent, qui laisse sa raison au fond de son verre, disons le mot, un ivrogne de profession. Rien de plus faux. On devient vite alcoolique par la consommation régulière, même en petite quantité, de l'eau de vie, par l'absorption quotidienne du petit apéritif, jugé innocent, mais désastreux dans ses suites. Nous irions jusqu'à dire qu'un homme qui s'enivre à de rares intervalles, s'alcoolisera moins vite et plus difficilement, parce que durant la période de repos, l'organisme pourra éliminer le poison corrosif, et résister victorieusement à son action, tandis que la répétition des prétendus petits coups d'appétit engendrera une habitude morbide et destructive.

Le docteur Madeuf a dressé une liste intéressante de types victimes de l'alcool :

« Le buveur d'eau de vie est maigre, efflanqué, bilieux, de caractère violent et mange peu.

« Le buveur de bière est gai, gros et a l'estomac très dilaté ; il devient albuminurique.

« Le buveur d'absinthe est enclin au "delirium tremens" et s'achemine vers la folie, la démence, le suicide.

« Le buveur de vin présente de l'anesthésie.

« Le buveur de liqueurs à essences fait l'hypéresthésie, dont la paralysie générale est souvent la conséquence. »

Les maîtres de la science médicale, des sciences morale, économique, et sociale se sont tous étendus sur les ravages causés par l'abus des liqueurs, soit chez l'individu lui-même, soit dans sa descendance, soit dans la société domestique, soit, enfin, au point de vue des grands intérêts nationaux.

Résumons, à grands traits, le tableau chargé, mais vérifié par l'expérience, des ruines accumulées par le fléau de l'alcoolisme. Ces ravages s'appellent : la tuberculose, l'épilepsie, l'hystérie, l'idiotie, l'hallucination, la folie, une tendance morbide au suicide. Le cancer même, ce mal affreux que la science est impuissante à enrayer, tire souvent son origine de l'abus de la liqueur. L'impuissance au travail intellectuel, la perte totale ou partielle de la mémoire, en un mot l'incapacité à faire l'effort de l'étude, sont le résultat le plus clair des désordres cérébraux, produits par l'intoxication alcoolique.

Enfin, toutes les faiblesses d'une volonté mal servie par un système nerveux détraqué, dominée par des passions mal contrôlées et dépourvue de la force de résistance contre le vice et de la puissance d'action pour le bien, voilà le stigmate infamant, que porte la pauvre victime d'un poison absorbé sous l'étiquette de stimulant, de réchauffant, d'apéritif, d'eau-de-vie. Ne vaudrait-il pas mieux la qualifier d'eau de mort ?...

Faut-il pénétrer dans un intérieur de maison, dont le chef est, suivant l'expression du fabuliste, « un suppôt de Bacchus », qu'y verra-t-on ? Le désordre, l'indigence, la pauvreté avec son cortège de misères, une épouse en larmes, des enfants chétifs, souffreteux, souvent couverts de haillons, et portant infailliblement dans le sang le virus déversé par l'auteur de leurs jours, transformé en véritable meurtrier. Ces pauvres petits, dépourvus de toute force de résistance, ont apporté en naissant des germes morbides, qui se développent avec le temps et deviennent la cause du rachitisme, de la dégénérescence, des convulsions, de l'imbécillité, de l'aliénation mentale. Quel père, non dépourvu de sens moral, oserait envisager froidement les conséquences multipliées à l'infini de ses goûts dépravés et de sa passion abrutissante ? Il se dégrade lui-même, cela ne suffit pas ; il faut qu'il prépare des recrues pour les orphelinats, les hôpitaux, les asiles de fous, et les prisons.

L'alcoolique se rend coupable d'un double crime : le suicide, l'homicide.

Le célèbre Franklin a dit, avec beaucoup d'esprit, « qu'il faut plus d'argent pour nourrir un vice que pour élever trois enfants. »

Pourquoi les parents se montrent-ils si préoccupés de l'accroissement de la famille, et de l'insuffisance des moyens de lui fournir la nourriture et le vêtement, et mon trent-ils en même temps si peu d'inquiétude sur les effets meurtriers de l'intempérance dont ils peuvent être les esclaves et les victimes ?... Il suffit de signaler cette contra diction choquante, pour les mettre en garde contre le danger de la génération accomplie sous d'aussi funestes influences.

La nation elle-même portera à brève échéance, le poids de cette tare familiale, puis qu'elle n'est que la résultante des sociétés domestiques ; des pères et des enfants empoisonnés par l'alcool ne fourniront à l'État que des dégénérés, des vaincus dans la lutte de la vie, des membres inutiles dans l'organisme social et dans son fonctionnement économique.

Il n'est pas exagéré de dire que l'ivrognerie a plus fait pour démolir un empire ou un royaume que des armées ennemies, avec des engins de guerre perfectionnés. L'histoire de la Rome payenne est là pour le démontrer.

Pour plusieurs, le vice de l'alcool a été le premier pas, suivi des autres, tels que : la passion du jeu, de l'argent, la manie du vol, du vagabondage, de la prostitution, qui tous concourent à former une chaîne qui pèse lourdement sur toute une génération.

Ce qui se dit de l'alcoolisme et de ses suites désastreuses peut s'appliquer en grande partie à ces maux pathologiques repoussants qui s'appellent la syphilis et la gonorrhée.

C'est ici plus encore que dans le cas précédent, que l'homme ne doit pas oublier, qu'il n'est qu'un anneau d'une chaîne, dont les parties intégrantes se multiplieront et se développeront, même après sa mort. Ici, s'applique en toute rigueur, cette loi naturelle, formulée dans les termes suivants par un homme de science et d'expérience, le docteur Héricourt : « En hygiène, toute faute se paie et tout crime subit son châtiment, aussi fatalement que s'exerce la pesanteur. »

La nature a des vengeances terribles ; et, si le délinquant porte dans son corps et dans son âme les signes infamants de l'abus des plaisirs vénériens, il perpétue sa honte et en fait subir la peine à toute sa postérité. La cécité, la paralysie générale ou partielle, la folie, voilà pour ne mentionner que les principales, le triste héritage transmis par un libertin et un débauché à ceux qu'il engendre.

Les médecins de nos jours, de notre pays comme ceux d'Europe, ne cessent de jeter les cris d'alarme au spectacle de la contamination de la jeunesse et de l'adulte ; ils rappellent avec raison, que c'est « le suicide de la race » qui s'opère avec une logique impitoyable ; ils protestent, au nom de la morale et de l'intérêt national, contre la contamination des sources de la vie, contre l'empoisonnement des courants qui la transmettent. Joignons notre voix à la leur et conjurons nos chers compatriotes, jeunes et vieux, de ne pas se faire les artisans de la mort, mais plutôt les constructeurs de familles vigoureuses, et d'un peuple débordant de sève vivifiante et féconde. « La prospérité et la force de la société, a dit un médecin, sont faites de la santé de tous. »

Àce propos, signalons le caractère éminemment contagieux de ces maladies dites vénériennes, en particulier, de la syphilis. Le simple contact avec les personnes qui en sont affectées, l'usage d'un verre ou d'une tasse, dans lequel ils ont bu, de linges ou d'éponges dont ils se sont servis, voilà des moyens de contagion contre lesquels il faut se prémunir. Gare à l'habitude qu'ont les enfants de tout mettre dans leur bouche, tel que sifflets, flûtes ou autres objets qui peuvent avoir été souillés par une bouche malsaine.

Faisons appel à la science éclairée, à la bonne volonté, toute de zèle et de dévouement pour le bien-être de l'enfance et la préservation physique et morale de la jeu nesse, faisons appel, dis-je, aux médecins, aux éducateurs religieux et laïques, aux ministres ayant charge d'âme, et, demandons-leur de NE PAS DISSIMULER, sous prétexte de timidité et de fausse honte, le danger qui menace la santé des corps et des âmes, mais, plutôt d'avertir, de façon à être compris, de ce péril imminent. Ainsi on sauvera la jeunesse d'aujourd'hui et l'adulte de demain, en lui signalant le microbe meurtrier et en le prémunissant contre lui.

« Je me garderai bien de chercher à dérober le secret des siècles futurs. Mais qui sait si, dans quelques centaines d'années, notre vie réformée ne rendra pas l'homme plus chaste ? Il le sera, en tout cas, jusqu'à l'âge de sa maturité complète, lorsqu'on saura le mettre à l'abri des facteurs malsains qui exaspèrent, avant l'âge, sa sensibilité. Le jour où l'on fera

voir à l'adolescent, derrière les plaisirs qui l'attirent toute la gamme des poisons qui les accompagnent, il se penchera, réfléchi ou effrayé, du côté du devoir. »

Voilà le côté défavorable de l'hérédité, par la transmission des tares familiales ou des vices affectant l'être physique, intellectuel et moral des parents : il reste, et c'est là l'aspect consolant de ce mystérieux phénomène, à montrer que l'enfant peut puiser à la source même de sa vie, un bien plus précieux que la richesse matérielle, sous forme d'héritage. Des générateurs sobres et chastes infuseront un sang pur et généreux qui se transmettra de génération en génération et assurera la perpétuité de la race vigoureuse, l'avenir prospère de la nation.

L'amour de la science, la culture des arts, des lettres, les jouissances si nobles de l'esprit, voilà encore une semence de vrai et de beau jetée dans les âmes d'enfants, qui devront ainsi, à leurs générateurs, le meilleur d'eux-mêmes, et une existence que rien n'aura affaibli ni contaminé à son origine.

Enfin, les germes de toutes les vertus familiales seront déposés dans une terre très fertile et très favorable à leur développement : la religion, l'intégrité morale, l'esprit de sacrifice, mis au service de la famille et de l'État, en un mot, l'amour du bien sous toutes ses formes, et dans toute son efficacité, seront le produit direct et naturel de la fonction génératrice accomplie sous l'influence d'une saine hygiène morale.

« Il n'y a pas de spectacle plus réconfortant que celui des enfants beaux et sains au moral et au physique. Pourquoi alors, ne pas faire comprendre aux adolescents cette joie en perspective, résultat d'un devoir de pureté à accomplir ? Rien de plus salutaire que cette éducation de la chasteté masculine. Elle nous promet des volontés régénérées et des corps aux charmes modifiés. À l'honneur purifié et jouissant d'une cérébralité de plus en plus puissante, correspondra la femme autrement aimée, grandie et ennoblie. L'hérédité aidant, l'humanité se réveillera plus parfaite et meilleure. C'est au prix de la sensualité que notre existence deviendra plus profonde, plus altruiste et plus humaine. « La beauté de la vie devenue celle de la pensée et de l'action gagnera en bonheur vrai ce qu'elle aura perdu en parodie ou maladie de l'amour. »

Concluons ces remarques, en disant que l'enfant bien né, apportera avec ses dispositions de tempérance et de vie rangée une inclination native à l'économie et à l'usage modéré des moyens de vivre. Son argent ne sera pas traîné vers les débits d'alcool, de morphine, de cocaïne et autres narcotiques, pour ne pas ajouter les sentiers du vice ; mais, le livret de banque, la police d'assurance, des réserves pécuniaires pour les mauvais jours, seront en même temps que les signes probants d'une conduite sage, des garanties pour l'avenir de tous les membres de la famille…

L'hérédité peut être comparée à l'eau : si elle est souillée dans sa source, elle devient un poison qui se répand, mais, si son lit est sain et pur, l'eau sera limpide et salutaire ; ainsi en est-il des enfants : nés de parents avariés, ils seront des avariés, mais s'ils sont les des-

cendants d'hommes respectant et la loi morale et la loi naturelle, ils seront l'orgueil et la gloire de leur pays !

12

C'est à dessein que nous donnons à ce chapitre un titre restreint : l'éducation que l'enfant doit recevoir au sein de la famille. Notre intention n'est donc pas de résumer tout un traité de pédagogie, encore moins, de donner des conseils à ceux et à celles dont la mission est d'instruire l'enfance, l'adolescence et la jeunesse, dans les écoles primaires et supérieures. Il y a, là-dessus, d'excellents ouvrages que les éducateurs de profession pourront consulter et qui assureront l'efficacité de leur noble ministère.

Rappelons tout simplement, quelques principes, sur lesquels s'appuient le droit et le devoir des parents de donner à leurs enfants, l'éducation intellectuelle, morale et religieuse.

C'est une vérité incontestable en conformité avec les données les plus certaines de la philosophie et de la théologie, que le père et la mère, par le fait qu'ils sont des générateurs, sont aussi des éducateurs de leur progéniture ; étant les instruments de Dieu dans l'acte de la transmission du bien de la vie, ils sont logiquement des intermédiaires, choisis également par Lui, pour aider à l'évolution et au perfectionnement de cette même vie. Or, l'éducation de l'enfant, depuis sa naissance jusqu'à sa maturité, n'est pas autre chose que son développement progressif.

Cette éducation se donne dans un double milieu : au foyer domestique et à l'école. Les parents soucieux de leur responsabilité, ne peuvent donc pas se décharger entièrement sur les instituteurs et les institutrices de leur choix, du soin de former l'intelligence et la volonté de ceux qu'ils ont mis au monde : ils se doivent à eux-mêmes et à ceux-ci de remplir une fonction que la nature leur impose.

Traçons ici les grandes lignes de leur programme d'éducateurs domestiques.

Le droit et le devoir d'instruire l'enfant présupposent dans ceux qui en sont investis, le dépôt sacré de l'autorité ; et c'est de cette autorité paternelle et maternelle qu'il sera d'abord question.

L'autorité, d'après l'étymologie même du mot, est la puissance morale, le droit imprescriptible et inaliénable de l'auteur sur son œuvre ; on pourrait dire avec exactitude que c'est « un droit d'auteur » conféré par la nature elle-même. Cette vérité élémentaire explique et justifie l'axiome que « toute autorité vient de Dieu et qu'il n'en est pas qui ne vienne de Dieu », en d'autres termes, Dieu, cause première et universelle de tous les êtres, a seul, sur ces mêmes êtres, un droit d'auteur, une autorité innée et nécessaire.

Mais, il a plu à cet auteur de toutes choses, de se servir de ses créatures dans la procréation des êtres vivants, et dans le cas des vivants intelligents et libres, d'accorder à ses instruments divins une part de son pouvoir moral, de son autorité pour les gouverner, et les conduire à leur fin respective.

Il est facile de conclure, après cela, que l'autorité des parents sur leurs enfants, est celle qui procède le plus immédiatement et le plus directement du Créateur, celle qui est la plus naturelle et la plus nécessaire, celle enfin, qu'il leur est impossible d'abdiquer. Un souverain, roi, empereur ou président de république, peut déposer le sceptre et la couronne, le mandat officiel qu'il a reçu de Dieu par l'intermédiaire de la société qui l'a élu : mais jamais un père et une mère n'auront la liberté de renoncer à l'exercice de leur autorité, dans le petit royaume de la famille. Que les parents se convainquent donc, une fois pour toutes, qu'ici abdication équivaudrait à une dégradation, à une renonciation morale, à une véritable impossibilité.

Trois conditions semblent devoir présider à l'exercice de l'autorité paternelle. Elle doit être raisonnée, ferme et douce.

L'exercice intelligent de l'autorité familiale exclut le caprice et l'arbitraire, l'obéissance à la sentimentalité et à un amour aveugle, ou à toute autre passion capable d'obscurcir le jugement. Le manque de logique et de suite dans le commandement, le rend sujet à la critique et au mépris, provoque même la désobéissance et la révolte. Sacrifier le véritable intérêt de l'enfant à une affection mal réglée, à une tendresse non éclairée, c'est se préparer un lendemain fait de larmes et de regrets. Corriger le délinquant sous l'influence de la colère et de l'impatience, c'est jeter dans son cœur des semences de haine et de vengeance, en un mot, c'est risquer le respect de l'autorité et la morale de l'enfant.

Àcette première condition de l'exercice raisonné de l'autorité, il faut ajouter celles qui atteignent la volonté du supérieur, l'énergie et la fermeté. Du moment que l'ordre donné est le fruit de la réflexion, doit procurer le bien du sujet et concourir à l'intérêt général, il n'y a pas de raison de l'affaiblir et d'en diminuer l'effet par des demi-concessions, des dispenses non justifiées, des rétractations humiliantes. Il faut que l'enfant comprenne bien, dès le commencement, qu'il n'y a qu'une voie à suivre pour arriver à son bonheur présent et futur, celle de la soumission et de l'obéissance à la volonté sage et raisonnée du chef de la maison. Qui pourra jamais mesurer l'étendue des désastres accumulés par les faiblesses des parents dans le gouvernement du petit monde domestique ?...

Des aveux terrifiants, faits par des hommes, amenés au bord de l'abîme et du vice et du crime, sont la preuve que la mollesse des parents prépare les recrues du bagne, les malheureuses victimes du déshonneur.

Enfin, la fermeté dans la volonté de celui qui commande sera tempérée par la douceur et la charité ; de la sorte, l'exécution de l'ordre donné sera rendu plus facile et plus agréable. Il y a des mères qui ne savent jamais parler à leurs enfants que sur le ton de la colère et du reproche ; l'amertume des expressions va parfois jusqu'à l'injure ! Comment

ne pas être étonné que tout cela vienne d'un cœur qui ne doit savoir qu'aimer, d'une bouche qui ne doit savoir que bénir.

L'excès de sévérité dans l'appréciation des actes et dans la condamnation de la conduite d'un enfant, prouve le défaut de jugement et l'étroitesse du cœur ; ce ne sera jamais, à coup sûr, la bonne méthode de correction des défauts et de la formation du caractère. L'enfant devenu adulte, aime à se souvenir de la bonté maternelle, et il puise, dans cette réminiscence, un principe qui le guide à son tour, dans le gouvernement de sa famille. Au contraire, un traitement d'une rigueur excessive l'éloignera du foyer, dont il a peur, le détachera de ses parents et laissera dans sa mémoire, une impression pénible dont il ne pourra jamais se défaire.

Une fois le principe de l'autorité paternelle établi, et sa mise en pratique bien conditionnée, il reste à indiquer la part qui revient aux parents, dans l'œuvre de la formation intellectuelle, morale et religieuse de l'enfant.

Instruire, c'est orienter l'intelligence vers la vérité, lui inspirer le goût, le désir de la connaître, l'espérance d'y arriver, c'est aussi lui fournir les moyens de la découvrir et de s'en nourrir. Que ne peuvent pas faire dans ce sens, un père et une mère pour l'instruction de ceux qui leur sont chers.

La morale de l'enfant se résume donc à ces deux vertus : obéir, d'abord, et toujours dire la vérité.

Les parents auront donc soin de leur inspirer l'horreur de tout ce qui n'est pas vrai : du mensonge, de l'erreur et du préjugé. L'habitude de mentir trop commune chez les enfants, devra être combattue avec vigueur et par tous les moyens possibles ; l'enfant coupable, mais avouant franchement sa faute, devra en être loué et s'il le faut, récompensé, avec la discrétion voulue. Pour ne pas donner même une ombre de mensonge, les parents renonceront à ces petits stratagèmes, dont ils se servent parfois, pour effrayer les enfants, pour les ramener à l'ordre, pour les faire dormir : on ne fera pas appel au loup-garou, au croquemitaine et autres personnages imaginaires qui ne servent qu'à troubler les rêves des petits et à les rendre craintifs à l'excès.

Pour fermer la porte de l'esprit à ce qui est faux ou non, prouver sérieusement, les parents proscriront impitoyablement le mauvais livre, la lecture dangereuse, la fréquentation des amis empoisonneurs, l'entrée au salon des conversations qui n'ont pour but que de contaminer l'esprit, en souillant le cœur. Des hommes qui furent victimes de l'irréligion et de la licence morale ont fait remonter l'origine de leur malheur jusqu'à une bibliothèque de famille, ou à des conversations risquées qu'ils avaient entendues dans leur jeune âge.

Prémunir l'esprit de l'enfant contre le mal de l'erreur, du mensonge et du préjugé, sous toutes leurs formes, c'est la partie négative du devoir de l'éducateur au foyer : il lui faut de plus, en exécuter la partie positive qui consiste à enseigner la vérité. Les parents y sont

obligés durant les trois périodes qui se partagent la vie de leurs enfants, sous le toit paternel ; avant la fréquentation de l'école, au cours de celle-ci et après qu'ils en sont sortis.

Dès le bas âge, et avant même qu'ils n'aillent s'asseoir sur les bancs d'une classe, l'enfant peut et doit être initié à un certain nombre de connaissances ; et c'est à ses parents qu'il est en droit de demander cette première initiation. Ainsi, on peut lui apprendre graduellement les premiers éléments des sciences usuelles, les notions fondamentales de la morale et de la religion, les grands faits de l'histoire de son pays et de son Église. Comme il serait beau le rôle éducateur d'un père et d'une mère, si, par exemple, ils éveillaient l'admiration des petits par des récits tirés de l'histoire sainte, de l'Évangile et de l'histoire du Canada. Ce serait jeter à pleine main, dans un sol vierge et extrêmement fertile, des semences de vrai, de bien et de beau ! Au temps de la moisson, on reconnaîtrait et l'intelligence et, le zèle du laboureur.

La première éducation intellectuelle de l'enfant a lieu au foyer : il est donc important qu'il y apprenne à parler sa langue maternelle correctement et à ne pas y mêler des mots et des expressions qui la gâteraient. Voilà pourquoi l'entourage doit être surveillé pour sa manière de parler, afin que plus tard l'enfant n'ait pas à réapprendre sur les bancs de l'école, une sorte de langue inconnue.

En vue de la formation du langage de l'enfant, les parents doivent surveiller dès le début l'orthographe orale, l'exactitude de l'expression, la prononciation des mots et des phrases. L'habitude est une seconde nature ; on s'habitue de bonne heure à transgresser les lois de la grammaire, à ignorer le dictionnaire, et on finit par se créer un lexique et un vocabulaire dont on fait un usage exclusif.

L'enfant à l'école réclame encore le concours de ses parents pour compléter l'œuvre de l'instituteur et de l'institutrice. C'est d'eux qu'il doit apprendre le respect de l'autorité et la reconnaissance pour le bienfait vis-à-vis de celui et de celle qui ne sont que les substituts du père et de la mère, leurs mandataires, suppléant à leur insuffisance. Que les parents ne l'oublient jamais ; une critique à l'adresse du maître d'école, un coup porté à son autorité, contribuent fatalement à la diminution de leur propre puissance.

Pour aider efficacement à l'action du professeur, les parents surveilleront le travail que les élèves font à la maison : leçons à apprendre, devoirs à écrire, compositions à rédiger. Ici encore, se rappeler que l'école n'est que le prolongement du foyer domestique et la personne du maître : le dédoublement de celle du père de famille : aux deux endroits doit se faire le travail de l'étude ; par l'action combinée des deux éducateurs, il devrait aboutir aux résultats désirés.

Une fois sorti de l'école, l'adolescent n'a pas encore complété son bagage intellectuel, sa provision de science ; il devra poursuivre consciencieusement des études dont il ne possède que la clef. La noble ambition de chercher encore à savoir, la générosité dans l'effort, le recours au moyen de développer des connaissances rudimentaires, devront trouver une force et un appui auprès de ceux qui ont charge de préparer l'homme de demain. L'étu-

diant de l'Université et l'élève de l'école technique et autres, restent l'objet de la sollicitude paternelle, comme le débutant d'une classe élémentaire

« La mère n'a qu'un moyen de garder son autorité sur la pensée de son fils, c'est de lui parler à tous les âges la langue dont il sent le besoin, et, dans l'âge où il s'instruit, le langage du savoir. Qu'elle s'instruise donc, elle-même, pour lui, sinon pour elle. Si les aridités de certaines questions la découragent, ne se dira-t-elle pas qu'à persévérer elle assure peut-être le triomphe de la vérité dans l'âme de son fils ? Ne songera-t-elle pas que l'ignorance lui vaut sa plus intime douleur, en la faisant déchoir, quand ce fils devient homme, de la confiance sans bornes où la tenait l'admiration de l'enfant ? Ne comprendra-t-elle pas que ce découragement est la première déception profonde de l'enfant lui-même, la première foi qui s'écroule en lui et qui déjà ébranle l'autre ? Ne voudra-t-elle pas lui donner la joie d'être en toutes ces choses fier d'elle, de croire à la raison comme il croit au cœur de sa mère ? »

Il est à peine nécessaire en finissant ces remarques, de rappeler aux parents capables de l'oublier, le devoir rigoureux d'envoyer aux écoles, les enfants, à qui ils ne peuvent donner eux-mêmes l'instruction, faute de temps ou de compétence. On déplore malheureusement, même dans notre pays si chrétien, l'apathie de certains parents, en matière d'instruction ; parfois, elle est causée par le prétendu besoin d'utiliser les services d'un enfant pour le travail, parfois même, une sordide avarice suggère la pensée de grossir le salaire du mari par celui des enfants, encore en âge de fréquenter la classe. Quoi qu'il en soit de l'opportunité et de l'efficacité des mesures coercitives, telle qu'une loi dite d'instruction obligatoire, il suffit de savoir que le droit naturel, la volonté de Dieu, les préceptes de l'Église et les dictées de la conscience, imposent aux pères et aux mères l'obligation sacrée d'instruire leurs enfants, de leur fournir ainsi les armes nécessaires pour les luttes de la vie, un moyen indispensable de nos jours, de gagner leur pain.

L'éducation morale n'est autre que la formation de la volonté, l'action constante qui la soumet au joug de la discipline ; et une volonté bien disciplinée est celle qui n'a d'autre objectif que le bien moral, d'autre règle que la loi, d'autre principe moteur que celui de la vertu. Cette volonté ainsi réglée, devient à son tour la faculté maîtresse qui dirige et contrôle les passions et les appétits inférieurs, les sens et leur activité vitale. Puisque la volonté est, de la sorte, la reine du petit monde inférieur, on conçoit la suprême importance de l'éduquer et de la discipliner dès le bas âge. Deux comparaisons devenues classiques illustrent cette vérité : une cire molle se laisse aisément façonner et prend toutes les formes du moule dans lequel elle est jetée ; mais, une fois durcie, elle résistera à ce procédé et gardera sa première disposition. Pareillement, l'arbre encore au début de sa végétation, est souple et peut facilement être redressé : plus tard, l'arboriculteur tentera, mais en vain, un travail de rectification. Or, la volonté d'un enfant ressemble à cette cire liquide, à cette plante récemment sortie de terre, c'est pourquoi elle réclame alors, plus que jamais, une formation disciplinaire*, forte et durable.

Le premier élément de cette formation se trouve dans la vie des parents eux-mêmes, donnée comme exemple à leurs enfants ; pour ceux-ci, le code de la morale individuelle et sociale s'incarne dans ces personnes vénérées qu'il appelle son père et sa mère ; et on peut dire que les imiter en tout et partout sera l'ambition de sa vie à ses différentes étapes. On voit d'ici les effets désastreux du mauvais exemple donné par un père adonné au blasphème, à l'intempérance, à la luxure, à la paresse, à la fraude, et autres vices ruineux et antisociaux ; comme aussi, la conduite rangée et moralement belle que des enfants ont eue sous les yeux sera une leçon permanente et suggestive d'honnêteté naturelle et de vertu chrétiennes.

La formation morale de l'enfance, de l'adolescence et de la jeunesse doit être à base de sacrifice : c'est-à-dire, que l'enfant, l'adolescent et le jeune homme doivent apprendre à mettre en œuvre, pour Dieu, pour leur patrie, pour leur famille, et pour eux-mêmes, tout ce qu'ils ont : vie, activité, force, talents et facultés : le rendement qu'on est en droit d'attendre de ces dons, qui sont comme un capital prêté à intérêts, représente la somme de bien, assignée à chaque individu. Cette loi naturelle n'est autre que celle du travail à tous les âges et dans toutes les conditions sociales ; c'est ainsi, la condamnation de l'oisiveté et la stérilité de certaines existences ; c'est en particulier, la réprobation de ce sophisme immoral que, lorsqu'on est riche, on n'a pas besoin de travailler.

Le sacrifice exige de plus, qu'on fasse mourir en soi, et qu'on éloigne de soi tout ce qui peut nuire au développement et à l'exercice de la vie supérieure, tout ce qui peut gêner et encore plus, empêcher l'âme de s'élever jusqu'à la hauteur de son idéal, et de le réaliser, dans la mesure compatible avec la faiblesse humaine. Cet article second de la loi du sacrifice, impose à tout homme l'obligation de soumettre le corps et l'âme, les sens et les appétits inférieurs à la raison et à la volonté libre et ces dernières facultés à l'empire de la vérité et du bien moral. Or, cette soumission ne s'opérera que dans la mesure que ce corps sera, tempérant dans le manger, le boire, le sommeil, le vêtement et l'usage des biens destinés à la santé physique ; dans la mesure où les passions seront affaiblies, contrôlées et dirigées en vue de l'intérêt personnel bien entendu et de l'intérêt public ; dans la mesure où on ne fera pas de sa raison privée et de son vouloir capricieux et égoïste la règle de ce qui est vrai et de ce qui est bien.

Une fois la loi universelle du sacrifice bien comprise, l'éducateur y rattachera l'obligation de la sobriété, de la chasteté, de la patience et de l'endurance dans l'épreuve, comme vertus individuelles ; l'obligation de la fidélité conjugale, du support mutuel, du dévouement sans réserve, comme vertus familiales ; l'obligation du respect de la vie, de la fortune, de la réputation et de l'honneur du prochain comme vertus sociales, résumées dans la justice et la charité ; l'obligation de l'obéissance aux pouvoirs établis, du désintéressement dans la chose publique, de l'abnégation poussée jusqu'à l'héroïsme, au service de la patrie : voilà autant de conclusions pratiques qui découlent du principe fécond, que la valeur de la vie est en proportion directe de l'esprit de sacrifice. Et, il est bon, nécessaire

même, que l'enfant l'apprenne des lèvres de ses parents, et en fasse l'inspiration directive de tous ses mouvements vers cet objectif qui est le bonheur présent et futur.

Puisque nous en sommes à l'article de l'éducation morale, ce ne serait pas dépasser les limites du sujet que d'avertir les pères et mères d'instruire leurs fils et leurs filles, sur le grave sujet de "l'origine et de la transmission de la vie". Ce problème est complexe et c'est, avec grande délicatesse qu'il faut essayer de le résoudre. Trois procédés ont été prônés : le premier consiste à expliquer " le mystère ", sans détour ni équivoque ; tout ce que Dieu a fait étant beau et grand, et que la malice des hommes est seule à gâter son œuvre.

Il ne faut pas, ou couvrir du voile de l'illusion les choses qui se rapportent à la paternité et à la maternité, ou encore moins, les présenter comme des phénomènes, nécessaires sans doute, mais, dont il faut rougir, et qu'il faut cacher aux "non initiés". L'ignorance complète, dit-on, ne peut exister à cet égard ; à l'âge de la puberté, la curiosité s'éveille, l'appétit sexuel se développe, et conséquemment, le problème se pose : alors, à toutes les questions, il faut donner une réponse claire, complète et satisfaisante. Autrement, les enfants acquerront cette connaissance par des voies détournées, de la bouche d'un compagnon, qui lui fera prendre la passion brutale pour l'amour conjugal sain et pur, qui enseignera le chemin de la débauche, avec ses cruels désenchantements plutôt que les joies des affections honnêtes. L'expérience a démontré que vouloir laisser ignorer à la jeunesse et même à l'adolescence, ces éléments de physiologie, c'est préparer sans le vouloir, un lendemain marqué par des chutes, peut-être même, le déshonneur. Se plaçant au double point de vue de l'hygiène du corps et de la santé de l'âme, Madame Jeanne Leroy-Allais écrit les lignes suivantes dans son intéressant petit volume, intitulé : « Comment j'ai instruit mes filles des choses de la maternité ». « Il faut surtout, dit-elle, que les mères, faisant taire des scrupules hors de propos, l'étudient (la syphilis) consciencieusement, afin de savoir protéger leurs enfants petits, contre la contagion, grands, contre la débauche. »

« Les enfants, dit Émile Faguet, veulent savoir, avec une ardeur d'enquête assez, naturelle, comment ils viennent au monde, et on leur répond par des fables qui ne peuvent que redoubler leur curiosité et aggraver et prolonger leur trouble. Mieux vaudrait, je crois, leur dévoiler entièrement le mystère, non de la génération, mais de la parturition. Leur dire que les femmes enfantent comme les femelles des animaux mettent leurs petits au monde, et comme la fleur fait son fruit, les met en repos sur une idée vraie pour longtemps, satisfait leur curiosité légitime et l'éteint en la satisfaisant, jusqu'au temps de la puberté, où, il sera utile et même nécessaire et obligatoire de leur dévoiler le reste du secret. »

Victor Hugo y va avec plus de discrétion : « L'âme d'une jeune fille, dit-il, ne doit pas être laissée obscure ; plus tard, il s'y fait des mirages trop brusques et trop vifs comme dans une chambre noire ; elle doit être doucement et discrètement éclairée, plutôt des reflets des réalités que de leur lumière directe et dure ; demi-jour utile et gracieusement austère qui dissipe les peurs puériles et empêche les chutes. »

Pierre de Coulevain tranche la question par ces lignes : « Pour les jeunes filles, l'humanité est une chose abstraite. Il en est de même du mariage, elles y entrent de gaieté de cœur, sans savoir à quoi elles s'engagent ! On les laisse dans l'ignorance de la vie qui leur fait commettre un tas de sottises. C'est cruel, barbare et bête !...

Avec ce mystère bête autour de la plus grande loi de la nature, nous avons l'air de vouloir donner à Dieu, qui l'a créée, des leçons de pudeur. C'est grotesque ! »

Àl'encontre de ce procédé, s'en trouve un autre diamétralement apposé, celui qu'on a universellement suivi dans notre pays. De crainte de piquer une curiosité chez l'adolescent, et surtout chez la jeune fille, et pour que cette curiosité n'éveille pas à son tour, des appétits déréglés, en un mot pour n'avoir pas l'air d'enseigner « le mal », on a préféré laisser l'enfant impubère et pubère dans une tranquille ignorance, laissant à la nature et aux circonstances, le soin de renseigner celui-ci sur l'histoire de la formation humaine. La doctrine du juste milieu semble avoir et mériter les préférences de ceux qui, de nos jours, s'occupent de cette question éminemment morale. Déchirer le voile qui couvre ce « mystère », tout d'un coup, et sans ménagement progressif serait jeter le trouble dans l'âme si calme de l'adolescent, lui créer de véritables anxiétés de conscience ; cette révolution soudaine pourrait avoir des résultats fâcheux, au triple point de vue physiologique, psychologique et moral. Des conversations suggestives, des lectures imprudentes, des spectacles provocateurs, compléteraient cette révélation par trop subite.

D'autre part, user de subterfuge, de périphrases et de mots ambigus, pour parler des voies admirables de la nature, c'est supposer une ignorance, qui ne peut durer longtemps et qui, comme on le disait plus haut, finira par se dissiper, à la suite d'entretiens et de lectures risquées. Ce qui est plus grave et ce qu'on a bien des fois déploré, c'est qu'une jeune fille entrera dans l'état du mariage, dont elle ignorera la nature essentielle, les droits et les obligations, les charges inhérentes ; et alors, les illusions dissipées, les déceptions amères, les répugnances instinctives, la vertu effarouchée seront comme autant de causes qui la rendront rebelle à ses fonctions de mère et qui sait ?... malheureuse toute sa vie...

« Je suis persuadé qu'il n'y a rien de dangereux et de funeste pour la jeune fille comme l'ignorance de ce qui l'attend ou de ce qui l'attendra dans ses relations avec les jeunes gens ; convaincu que c'est un préjugé stupide, du reste, de confondre "innocence" avec "ignorance" ; et convaincu pour parler "oie blanche" qu'il faut être blanche, mais, qu'il est épouvantablement périlleux d'être une oie ; c'est s'exposer aux pires catastrophes. Il est bon quand on côtoie un précipice de n'être pas aveugle. »

Une instruction progressive, donnée avec tact, discrétion dans un langage pudique et chrétien, au moment où les parents constatent l'état de doute, dans l'esprit des enfants, une sorte de révolution physiologique dans leur organisme, lorsque des questions pertinentes et légitimes leur sont posées, voilà, semble-t-il, le procédé qui concilie tout et évite les excès d'une révélation trop subite ou d'un silence trop prolongé. De la sorte, un père sé-

rieux et chrétien renseignera ses fils, au temps voulu, sur la noble fonction de la paternité et la mère ses filles, sur le fonctionnement de la maternité à ses différentes étapes.

« Le maître dans l'art d'enseigner l'hygiène sexuelle doit avoir une connaissance suffisante de la psychologie sexuelle, connaissance qui, sous plusieurs aspects récemment existait à peine et commence seulement à devenir généralement accessible ; il doit avoir une sage et large vue de la morale, avec un idéalisme sain qui s'abstient de demander des impossibilités parce que l'hygiéniste sage sait avec Pascal "que celui qui veut faire l'ange fait la bête". »

On ne trouvera pas, je l'espère, hors de saison, quelques remarques concernant l'éducation de la politesse et du savoir-vivre, chez les enfants. Des parents seraient inexcusables s'ils négligeaient cet article important de la formation de l'enfance : l'humiliation dont souffriraient plus tard les deux, serait le juste châtiment de leur apathie et de leur indifférence ; l'adolescent et le jeune homme bien élevé sera, au contraire un sujet de légitime orgueil pour toute sa famille.

Les éléments de cette formation à l'usage des convenances peuvent se ramener aux suivants : une impeccable propreté corporelle, une façon digne et convenable de se vêtir, une tenue irréprochable à la table et au salon, la distinction du langage sous le toit domestique et dans le commerce social, la gravité aisée dans la marche, la délicatesse des procédés, la répression de tout ce qui sent l'égoïsme et le sans-gêne, l'habitude de savoir se priver soi-même pour l'amour d'autrui, en un mot, avoir un extérieur parfaitement rangé, et traiter avec son prochain, conformément aux principes du respect, de la charité et de l'étiquette reçue et consacrée par l'usage, voilà le résumé de la politesse et des convenances sociales.

Il est difficile d'entreprendre sans hésiter, la dernière partie de ces considérations sur l'éducation de famille, qui a trait à la formation religieuse de l'enfant ; il semble peut-être au premier abord empiéter sur un terrain étranger, s'arroger un droit réservé au prêtre, faire œuvre de catéchiste et de prédicateur d'Évangile. Pourtant, il en est rien ; nous voulons tout simplement indiquer quelques moyens d'aider, dans l'humble mesure de nos forces et de notre influence, ceux qui ont charge officielle d'éclairer et de sanctifier la jeune génération. Dans le sanctuaire de la famille, les pères et les mères peuvent et doivent exercer un véritable sacerdoce. En voici à peu près les grandes lignes :

L'enseignement du catéchisme se donne à l'église par le prêtre, à l'école par celui-ci aidé du maître ou de la maîtresse ; la prédication de la doctrine catholique est réservée à la chaire de vérité ; mais n'est-il pas vrai que les parents feront une œuvre très appréciable, dans ce sens, s'ils se font comme « les répétiteurs » de la leçon du prône et du sermon dans un langage familier, simple et à la portée des tout petits ?... La parole de Dieu, résonnant sans cesse à l'oreille de ceux-ci, pénétrera doucement, mais efficacement, jusqu'à leur intelligence, y établira une base aux enseignements ultérieurs plus développés et plus approfondis, et formera le chrétien instruit de sa religion.

Dans les vastes églises de nos villes, avec l'habitude assez fréquente de n'assister qu'aux messes basses, la voix du prêtre n'atteint qu'un nombre restreint de fidèles dans une paroisse : les enfants en tous cas, sont parmi les éloignés de « la zone de la chaire » : il faut donc que le pasteur, chargé de leur nourriture spirituelle, trouve dans les parents, des auxiliaires qui suppléent à l'insuffisance inévitable des moyens dont il dispose.

Le prêtre, ministre des sacrements, peut et doit trouver dans les parents, des collaborateurs précieux, pour l'aider dans son œuvre de sanctification. Pourquoi, par exemple, une mère chrétienne ne s'occuperait-elle pas de préparer ses enfants à la confession et à la réception de la communion, la veille des jours où ceux-ci doivent s'approcher de ces Sacrements ?... Après leur avoir recommandé la délicatesse de la conscience, la pureté du cœur, l'innocence de la vie, elle pourra ajouter à cette exhortation, la manière de se confesser convenablement. Montrer ensuite à ces mêmes enfants, la grandeur de l'Eucharistie, et les dispositions qu'elle requiert, sera contribuer à rendre plus beau le jour où ils iront s'agenouiller à la Sainte Table.

Voici quelques vers qui remémoreront l'appel que Jésus a fait aux enfants par la voix de Pie X.

« Laissez venir à moi les tout petits enfants,
dit Jésus, je les aime.
J'aime leur doux sourire et leurs yeux si touchants
et la plus belle gemme
pâlit près du regard si beau de l'innocent ! »
Cet appel, mon Hélène,
Jésus le fait toujours et toujours plus pressant,
et pour qu'il te soutienne,
approche de la table où Jésus s'offre à toi !
Tu trembles, ma mignonne,
mais, ce n'est pas de crainte, Hélène, ton émoi
ne surprendra personne
car, ton émotion gagne nos cœurs aussi,
et pour toute prière
dis à Dieu qui t'attend : « Mon Jésus, me voici,
j'adore ton mystère ! »

Ta maman

Âmes sœurs.

Enfin, le devoir essentiel de la prière, à domicile et à l'église, sera inculqué de bonne heure, dans l'âme des petits chrétiens. Que les pères conservent la louable habitude de faire réciter à ceux-ci la prière du matin et du soir : nos ancêtres nous ont légué là-dessus, des exemples touchants. Combien d'hommes mûrs doivent à ces leçons primitives d'avoir conservé la pratique religieuse. La messe du dimanche et des jours de fête, étant l'acte du

culte familial, parents et enfants doivent à Dieu, et se doivent à eux-mêmes, d'être ces jours-là, au moins, au pied de l'autel, pour assister à l'auguste Sacrifice. Il n'est pas exagéré d'affirmer que les bénédictions divines, qui seront répandues sur la société domestique, dépendent de la fidélité à cet hommage religieux.

« On parle toujours d'honnêteté à la femme, jamais d'honneur. On ne lui enseigne rien de ce qu'elle doit savoir. Si on l'impressionnait avec cette idée qu'elle est responsable devant la société toute entière de l'intégrité de la race, elle se sentirait plus grande, plus sacrée, elle ne ferait pas si bon marché d'elle-même. Je voudrais que toutes les jeunes filles sachent ce que la vie attend d'elles. Cette connaissance les maintiendrait plus pures et plus dignes. »

Concluons ce long chapitre de l'éducation de famille, en déclarant aux mères qu'elles tiennent dans leurs mains, une semence riche et féconde, de vrai, de bien et de beau, prête à être jetée dans une terre fertile ; elles contribueront ainsi par un travail incessant et rationnel, à former une race dont les générations futures s'enorgueilleront puisqu'elles seront les forces physiques, intellectuelles et morales de leur pays.

13

Le Soleil, samedi, 9 décembre 1922

Parmi les œuvres nouvelles, et d'une très belle tenue dont s'est enrichie récemment la littérature nationale, on me permettra bien de signaler, pour aujourd'hui, à cette place, le livre intitulé : L'Art d'être une bonne mère que vient de publier Madame Pauline Fréchette, fille de feu le poète national qui a tant ajouté à notre patrimoine littéraire. Madame Fréchette a commis là, indiscutablement et à la fois, une belle œuvre et une bonne action.

Son petit recueil, joliment imprimé et illustré, passe en revue toutes les phases de la vie physique et surnaturelle de l'enfant et l'on y trouve de judicieux conseils pour tous les cas plus ou moins embarrassants et graves qui se peuvent produire au sein du foyer familial. Ce recueil n'a pas la prétention d'être le seul du genre, surtout en d'autres pays ; mais il est bien de chez-nous, s'adapte exactement à notre mentalité et à certains de nos besoins les plus urgents dans ce domaine. L'auteur y a apporté, pendant les deux ou trois années qu'elle a consacrées, en partie, croyons-nous, à l'étude, à la compilation, à la préparation diverse de cette œuvre consciencieuse et vraiment maternelle des qualités de culture, d'observation et d'érudition qui n'étonneront pas ceux qui la connaissent. Elles seront au bénéfice de tous ses lecteurs qui ne sauraient manquer d'être fort nombreux et vivement reconnaissants pour tant de soins pris à leur intention et à celle des petits de toutes les catégories sociales.

Nos respectueuses félicitations à l'auteur pour la générosité de l'intention et le beau succès de la réalisation.

Ernest Bilodeau

Montréal, 7 janvier 1923

Chère Madame,

J'ai reçu avec joie et reconnaissance votre charmant et si excellent volume : « L'Art d'être une bonne mère ». Je vous en remercie et vous en félicite de tout mon cœur. Je voudrais le voir aux mains de toutes les jeunes mamans ; je le recommanderai chaudement à l'occasion, c'est du bon apostolat que vous faites. Respectueusement et bien cordialement à vous,

L.Bouhier, ptre

Montréal, 6 décembre 1922

Madame,

Je viens de recevoir « L'Art d'être une bonne mère ». Je vous remercie de l'envoi et des hommages de l'auteur ; les deux m'ont fait plaisir. Je serais tenté de faire l'éloge de votre ouvrage s'il ne l'avait pas été fait déjà par des personnes plus autorisées que moi. La bonne lettre de Mgr Georges Gauthier et celle non moins élogieuse du Docteur Longtin, suffisent à l'établissement de vos mérites. Ce qui nous reste à faire c'est de travailler à l'accomplissement du souhait que Mgr fait à votre livre : « sa plus large diffusion ! » et c'est ce que nous vous promettons de faire. Votre tout dévoué en N. S. et Marie Immaculée,

Wilfried Carbonneau, ptre, vie.

Aumônier de la Goutte de lait St-Jean-Baptiste

Montréal, 14 décembre 1922

Madame, Vous avez écrit un bon, un excellent petit livre. Sa doctrine en est sûre. Et les conseils pratiques qu'il contient s'ils sont suivis, ne peuvent produire que les meilleurs résultats. Aussi, je souhaite sa diffusion aussi longue que possible. Il devrait être dans la corbeille de mariage de toute jeune fille. Chaque femme mariée devrait l'avoir et s'imposer le devoir, non seulement de le lire, mais encore de le relire. À l'occasion, je tiens à vous le dire, je m'en ferai le propagateur.

Veuillez agréer, Madame, avec mes plus sincères remerciements, l'hommage de mes sentiments respectueux et dévoués.

Pierre Richard, ptre

Montréal, 4 décembre 1922

.....Il m'a suffi d'un coup d'œil jeté sur ces pages pour apprécier la valeur d'un travail qui sera grandement utile à ceux qu'intéresse le « bien-être de l'enfance ». Permettez-moi de vous offrir mes sincères félicitations.

Je fais des vœux pour le succès de vos travaux.

Sœur Amarine, Supérieure Générale des Sœurs de la Providence

Montréal, 27 décembre 1922

..... C'est avec une attention toute particulière que je lirai votre livre pour le faire connaître ensuite aux membres de la Fédération Nationale Saint-Jean-Baptiste que je dirige.

Marie Gérin-Lajoie

Voici ce que la Sœur Supérieure de l'École Ménagère de Ste-Martine nous écrit :

..... Votre travail, croyez-le bien, nous rendra de précieux services dans la préparation des cours de puériculture que nous avons à donner à nos élèves finissantes.

Le docteur Brisset des Nos, souhaite que « L'Art d'être une bonne mère » devienne « Le compagnon de toutes les Mamans ».

Montréal, 3 janvier 1923

Madame,

J'ai parcouru assez « L'Art d'être une bonne mère » pour me convaincre que votre livre contient d'excellentes notions et des conseils précieux que toutes les mères vraiment dignes de ce beau nom, devraient posséder ou suivre.

Le Maire de Montréal M. Martin

Madame,

La réception de votre livre m'a causé un vif plaisir parce que ce livre est une bonne action... une bonne action parfaitement réussie.

La rédaction alerte et ferme, la science solide et l'esprit franchement chrétien marchent de front et se prêtent un mutuel secours pour produire la meilleure des impressions. Je vous prie d'agréer mes félicitations sincères et veuillez croire à mes sentiments dévoués et reconnaissants.

Votre humble serviteur en J. C .,

J. Lalande, S.J.

Collège Ste-Marie, 17 janvier 1923 Montréal

La Ligue Anti-Tuberculeuse et de Puériculture du Comté de Témiscouata.

Madame,

J'accuse réception avec remerciement, de votre beau volume que j'avais lu d'un bout à l'autre, quand je reçus le vôtre. Vous avez fait œuvre utile et ne méritez que de chaleu-

reuses félicitations.

Si la province avait plus de mères comme vous, combien d'enfants nous sauverions chaque année.

Je ne doute pas que vous serez récompensée dans votre œuvre double : instruire et secourir.

Je me permettrai, dans le prochain numéro de deux revues médicales de parler de votre œuvre.

Merci de votre volume et croyez à l'assurance de ma plus vive reconnaissance.

L.-F.Dubé

Villa du Verger, N.-D du-Lac, Q.

1 décembre 1922

Encore du Dr L.-F. Dubé :

Madame,

J'espère que vous ne m'en voudrez pas trop. J'ai fortement recommandé votre travail à Québec. Plus que cela, j'en ai demandé au Président du S. P. d'Hygiène 500 exemplaires pour cadeaux de Noël aux mères de ma région.

Et voici un article, du même auteur, paru dans « L'Indépendance Médicale » du 15 décembre 1922, dans le « Progrès du Golfe » du 2 février 1923, organe de Rimouski ; dans le Madawaska, Edmunston, N. B., 26 janvier 1923. Dans le « St-Laurent », Rivière-du-Loup, 14 janvier 1923, ainsi que dans le « Bulletin Médical » de Québec.

« L'Art d'être une bonne mère » par Pauline Fréchette, un volume de 176 pages, avec deux photos. Vendu au profit des pauvres. Prix : 75 cents. Deux mots ont inspiré l'auteur : Maternité et natalité. Certes, si nous regardons de près ce qui se passe chez nous au point de vue de la natalité infantile, c'est avec une légitime terreur qu'il faut envisager l'avenir.

Comment saurait-il en être autrement, quand nous laissons mourir avec une telle indifférence les enfants que nous avons ? Est-ce à dire que nous ne pouvons rien et qu'il nous faut assis ter impuissants à cette lamentable hécatombe ? Non, plus que jamais, puisque l'éducation est en cause, il faut éduquer les femmes et les jeunes filles, leur apprendre que la maternité n'est pas, comme elles le croient, un devoir douloureux dont elles peuvent s'affranchir d'un cœur léger, mais qu'elle est la plus noble fonction de la femme, celle qui fait d'elle une divinité.

Créer de la vie, mettre au monde un petit être qui est la chair de votre chair, dont l'âme est faite de votre âme, que vous élèverez suivant l'idéal que vous portez en vous, dont vous

formerez l'esprit et le corps et qui toujours demeure votre chose, quoi de plus magnifique, de plus beau, de plus grand ?

C'est ce qu'a si bien compris et senti l'auteur de « L'Art d'être une bonne mère ».

Dans un premier chapitre d'un sentiment élevé, l'auteur nous montre ce que doit être la mère, et le rôle important qu'elle doit jouer auprès de son enfant pour l'avenir de la race.

Puis c'est la gestation, l'accouchement et surtout les magnifiques chapitres sur l'allaitement qui sont à lire et à relire.

Style clair et précis, notions médicales, justes et à point et rien d'étonnant à cela, quand on sait que l'auteur est fille de Louis Fréchette, notre poète national.

Nous ne saurions trop recommander la diffusion de ce petit volume qui fera beaucoup de bien aux mères qui le liront.

L'auteur ne mérite que des félicitations pour les deux objets qu'elle a en vue : l'éducation des mères et l'aide aux pauvres.

Il serait temps que notre nouveau Service Provincial d'Hygiène qui a tant à cœur de réduire la mortalité infantile dans notre province, prenne les moyens de répandre à pro fusion ce précieux petit volume qui fera un bien incalculable parmi notre population.

Villa du Verger, 1 décembre 1922 Voici ce qu'on lit dans « L'Avenir Médical » de Lyon, France :

« Pauline Fréchette. « L'Art d'être une bonne mère ». Notions d'hygiène, de physiologie et de psychologie pour les jeunes mères. Librairie Beauchemin, 79, rue Saint-Jacques, Montréal, Canada. Un volume de 74 pages. Nombr. fig. dans le texte. Vendu au profit des pauvres.

Parmi tant de manuels de puériculture, publiés depuis quelques années, par des vulgarisateurs ou des vulgarisatrices étrangers à la médecine, celui-ci mérite une place à part.

L'érudition et la forme qui sont heureuses se complètent d'un élément si important en cette matière ! Ce livre est en effet, le fruit d'une expérience personnelle. Il a été écrit par une maman — une canadienne, de souche française certainement — comme un hymne d'amour et de reconnaissance auprès du berceau de son propre enfant. Ce n'est pas seulement le cerveau, interprète intelligent des règles de l'hygiène, c'est le cœur lui-même qui a guidé la plume. Y a-t-il une façon plus persuasive de convaincre et d'instruire ?

Je souhaite à ce charmant petit livre — d'ailleurs vendu au profit des pauvres — le succès d'estime qu'il mérite. »

Avril 1923

Ste-Martine, le 9 février 1923

Madame,

J'ai été vivement intéressé par la lecture de « L'Art d'être une bonne mère » que vous avez bien voulu me faire parvenir.

En vérité, vous avez fait là une œuvre magnifique. Non seulement les bonnes mères et les petits, mais la famille et la société bénéficieront de vos sages conseils et de votre saine doctrine.

Je me ferai un plaisir de recommander votre livre surtout aux jeunes épouses plus aptes à suivre vos excellentes suggestions.

J'inclus deux dollars pour la bonne œuvre que vous favorisez.

Veuillez croire, Madame, à tout le respect de votre bien dévoué en N. S.

Mgr J.-C. Allard, curé

Voici ce que le Président de l'Association des Auteurs, Monsieur Victor Morin, écrit :

Chère Madame,

J'ai voulu me donner le plaisir de lire votre excellent petit volume : « L'Art d'être une bonne mère » avant de vous remercier de son envoi afin de pouvoir en même temps vous en complimenter. La forme et le fond en sont également excellents ; comme président de notre Société Nationale des Canadiens-Français, je voudrais le voir dans tous nos foyers.

L'ignorance des mères et des jeunes filles, la mortalité infantile qui en est la conséquence, quand ce n'est pas le suicide voulu de la race, sont au nombre des plus grands dangers qui menacent notre nationalité, et votre livre fera sa bonne part pour en préserver nos familles.

Veuillez donc agréer, chère Madame, mes sincères félicitations de cette œuvre vraiment nationale et mes remerciements de m'en avoir adressé un exemplaire autographié.

Victor Morin

Le docteur J.-A. Baudouin, du Service Provincial d'Hygiène de Montréal, écrit le 12 décembre 1922 :

Madame,

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt votre livre « L'Art d'être une bonne mère » que vous avez eu l'amabilité de m'adresser. Si les questions que vous y traitez étaient possédées à fond par toutes nos jeunes mères, quels secours les médecins ne trouveraient-ils pas lorsqu'ils sont appelés auprès des tout-petits ! Des soins assurément pas plus empressés, mais, mieux adaptés seraient prodigués aux malades et les efforts des hommes de la science seraient bien plus souvent couronnés de succès. Mais ça n'est là qu'un aspect de la question. Le champ que vous avez couvert est plus vaste. Vous vous êtes préoccupée aussi de la pro-

phylaxie des maux qui atteignent un trop grand nombre de nos nourrissons. C'est pourquoi tous ceux qui se vouent à la même œuvre, qui ont l'ambition d'écarter des berceaux toutes les causes possibles de maladie et de mort doivent vous en être particulièrement reconnaissants.

Combien vous avez raison d'insister sur la préparation de la femme à son beau rôle de mère, sur l'absolue nécessité de l'alimentation maternelle dont l'abandon est responsable de 40 pour cent de notre mortalité infantile, alors qu'ailleurs, notamment en France, elle n'en cause que 21 pour cent, sur le devoir de charité de la déclaration des maladies contagieuses et de l'isolement des malades qui en souffrent.

Combien sont opportuns les notions que vous donnez sur la croissance physique, mentale et morale des enfants.

Aussi, persuadé du bien considérable qu'il est appelé à faire, je formule le souhait que votre livre ait une large diffusion dans toutes nos familles.

Veuillez agréer, Madame, l'expression de mon entier dévouement.

J.-A. Baudouin, M.D.

Opinion de l'honorable sénateur L.-O. David :

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt : « L'Art d'être une bonne mère » et j'ai constaté qu'il enseigne tout ce qu'il faut pour être une bonne mère qui sache élever une famille.

Le fond en est excellent, le style clair, élégant, un style à la Fréchette.

Je suis convaincu que ce livre fera du bien et qu'il conservera la vie d'un bon nombre d'enfants en apprenant à leurs mères les moyens de les faire vivre.

C'est par conséquent une bonne œuvre, une œuvre nationale et sociale.

M. Pierre Gradadam, éditeur et auteur de : « Ce que tout Français devrait savoir de la marine et des colonies et des grands problèmes sociaux » — « La France de Richelieu et de Colbert et la France d'aujourd'hui » — « Petit manuel illustré de la mise en valeur de nos colonies », écrit :

Madame,

Je viens de recevoir votre bel ouvrage « L'Art d'être une bonne mère » et m'empresse de vous en remercier, je l'ai parcouru avec un vif intérêt et je m'empresse de vous transmettre mes bien sincères félicitations pour sa haute tenue morale et les conseils éminemment pratiques que vous y donnez pour l'éducation physique, morale et foncièrement chrétienne que vous y préconisez. C'est avec plaisir que dans une deuxième édition je le ferai connaître à mes lecteurs. En attendant, je le donnerai en lec ture à mes quatre enfants qui dans quelques années pourraient être appelés à fonder une famille.

Veuillez agréer, Madame, avec mes remer ciements réitérés pour votre aimable attention, mes vœux très respectueux de joyeux Noël et de bonheur pour 1924.

Pierre Gradadam

Il serait trop long de donner ici toutes les lettres reçues d'écrivains, de médecins éminents, de politiciens distingués exprimant à peu près les mêmes sentiments pour la cause si noble de la préservation de Venfant, mais permettez-nous de terminer en vous faisant part de Vopinion de Monsieur Léon Berthault.

Le Canada, vendredi 4 mai 1923

Le « Républicain », de Saint-Malo, France, publie un intéressant article, signé Léon Berthaut, sur le volume de Mme Pauline Fréchette : « L'Art d'être une bonne mère » Nous avons à plusieurs reprises parlé de ce magnifique et très important traité présenté dans un style élégant et simple que toute jeune mère, de fait toute mère devrait avoir chez elle et lire fréquemment afin de se bien pénétrer des conseils qui y sont donnés. Nous laissons M. Berthaut parler de ce volume :

Exactement, l'ouvrage dont je vais parler a pour titre : « L'Art d'être une bonne mère » Il est vendu au profit des pauvres par son auteur, une femme qui est aussi une mère modèle, madame Pauline Fréchette, fille de l'illustre poète national du Canada français, Louis Fréchette.

Ayant eu l'avantage et le plaisir de faire la connaissance du père, à Montréal, j'ai pris un intérêt tout particulier au livre de cette noble femme qui est l'honneur de notre race sur cette terre lointaine de la « Nouvelle France ». Je l'ai lu, ce livre, comme je fais habituellement des ouvrages de valeur, en prenant des notes, ce qui me permet aujourd'hui de vous le présenter en connaissance complète et après étude consciencieuse du sujet.

Et d'abord, une observation menant d'ailleurs et aussitôt à la louange : vous ne trouverez pas dans ce volume canadien six expressions qui ne soient de bon français moderne ; deux ou trois viennent du « vieux langage » par l'anglais, qui tient lui-même du franco-normand. C'est dire avec quelle puissance admirable se perpétue au sein des familles d'origine française, au Canada, l'influence de la race et de la langue. Qu'il me soit permis d'ajouter que ce miracle quotidien est du spécialement aux qualités morales supérieures des Canadiens-Français, qualités d'un mérite si aimable qu'elles nous ont valu, plus que tout, les sympathies de la population anglo-saxonne, en son élite du moins.

Cette moralité supérieure et avenante de la plupart des Canadiens-français, j'en trouve le reflet dès la dédicace de l'auteur à sa fille Hélène : « Puisse cet humble recueil contribuer à diminuer la mortalité infantile et favoriser le développement de la natalité ».

Du même coup, notons que, là-bas comme chez nous, la natalité cependant si vigoureusement affirmée jusqu'ici, semble quelque peu menacée… Je remarque, en effet, la douleur et le regret de cette interrogation : « Pourquoi faut-il donc que la femme de nos jours re-

jette la maternité ? » Et l'auteur-femme d'ajouter immédiatement et avec raison : « Combien de mères veulent être épouses mais ne veulent pas être mères, veulent faire un contrat mais entendent lui soustraire son objet principal ! »

Or, le mariage sans famille, c'est quelquefois camaraderie égoïste ; d'autres fois l'association de deux âmes stériles, le compagnonnage ou l'amitié stériles ; mais c'est encore bien pire, hélas ! Aussi Mme Fréchette s'empresse-t-elle de rappeler ces paroles protectrices : « Empêcher de naître, c'est tuer d'avance : tout fruit est dans son germe ».

Comme il fallait naturellement s'y attendre, de la part d'une croyante, l'écrivain ne manque pas de faire appel aux sentiments religieux des chrétiens ; mais elle n'oublie pas les autres : elle sait très bien aussi que les croyantes ne sont pas parfaites, que la coquetterie et une fausse conception de la beauté féminine les égarent tout comme leurs sceptiques sœurs en humanité. Évoquant donc le souci des élégances de leur corps, Mme Fréchette leur rappelle que « la femme grecque et féconde est le type de la beauté classique ». À la bonne heure ! Voilà qui est à la fois juste et habile, très artiste et très féminin dans le raisonnement ! Elle ne craint pas d'aller plus loin : « Si les femmes savaient que, pour rester saines et équilibrées, rien ne peut remplacer quelques maternités, qui renouvellent leur jeunesse, on ne verrait pas autant de femmes détraquées : la nature se venge ! » C'est la femme du médecin, et avertie elle-même dans l'ordre des connaissances scientifiques, qui proclame ici la vérité si souvent contredite par des criminels intéressés... Et c'est un plaidoyer que nous devons faire connaître parce qu'il est à la fois juste et fort.

Ajoutons, pour ne pas laisser la part aux malins, que l'exception existe évidemment ici comme ailleurs, que la maternité peut, dans certains organismes, constituer un danger, mais alors il s'agit de véritables « cas » et dont le médecin peut seul être le juge, le médecin qui a charge de corps et d'âme, qui est responsable envers la nation comme il l'est au regard de sa conscience.

En passant, Mme Eréchette s'attriste de la situation actuelle de la France sur ce terrain de la natalité, où « la dépopulation volontaire a été plus funeste que l'invasion des armées ennemies ».

Un peu après cette navrante constatation — dont nous ne pouvons nier l'exactitude profonde — l'auteur rend hommage aux maîtres de la médecine et de l'Hygiène. Mme Fréchette souhaite l'appel aux avis de l'ancien médecin de famille, guide plus savant et plus sûr que les tantes stériles et autres conseillères douteuses. Le docteur Héricourt n'a-t-il pas affirmé sur les preuves en majorité de l'expérience, que la femme n'atteint au complet développement de son organisme et à l'épanouissement de sa santé qu'après son troisième enfant ?

Décidément, Madame Fréchette, noble Canadienne-française et femme de médecin, est un admirable et adroit avocat de la maternité, parce qu'elle sait et parle avec sa raison et son cœur en même temps, son cœur de mère, et de bonne mère.

… En vérité, je crois que ce sont les femmes, les femmes de tête et d'âme qui, rachetant les fautes et les crimes des demi-vierges et des vierges folles, des épouses détraquées, égoïstes ou perverses, nous sauveront de l'abîme où une subtile décadence de l'esprit moderne entraînait les peuples d'une civilisation trop raffinée dans le matériel et en régression dans la voie morale.

Mais revenons au très sain et utile petit livre de Mme Fréchette. En voilà une, et de notre race, qui nous console des échevelées poétesses et des subtiles politiciennes dont la prétention est de conduire le monde avant de savoir se conduire elles-mêmes !

En voilà une qui, à côté des droits de la femme, sait affirmer ses devoirs !

Après avoir ainsi plaidé la cause de l'enfant — cause qui est aussi celle de la femme et de la race — l'auteur parle de la gestation, de l'accouchement, des divers modes d'allaitement, du sevrage, de l'hygiène de l'enfance, des conseils dans l'attente du médecin et, enfin, de l'hérédité et de l'éducation familiale. C'est un cours à la fois simple, complet et charmant, à l'usage des femmes de cœur et de bon sens. Oyez plutôt : — « Il faut veiller sur les dispositions morales de la future mère, car la gaieté et la bonne humeur préparent un enfant souriant et pacifique. Préoccupations, fatigues et chagrins peuvent être la cause de tares physiques et mentales. »

Suivent les conseils d'alimentation, de l'indication des objets à préparer pour recevoir le nouveau-né. Tout le régime alimentaire de la nourrice est décrit avec soin.

Même prudence avisée pour l'allaitement artificiel, tout en conseillant toujours le recours au médecin. Mais « comme le médecin est souvent loin ou absent » on doit prévoir et empêcher le mal qui tue. Sur ce point le livre de Madame Fréchette est à la fois science et discrétion.

L'éducation de la vue et de l'ouïe donnent lieu à des remarques judicieuses d'utilisation courante. « L'ouïe est la porte de l'intelligence » (Boulay). Une vérité que beaucoup de gens ignorent ou ont oubliée : « La position dorsale au sommeil n'est bonne à aucun point de vue, surtout pour la respiration ». Mêmes préoccupations sur la question du baiser parfois si dangereux aux petits.

Vers la fin de son ouvrage, Mme Fréchette revient, pour le bien des êtres futurs, sur le double mal des sociétés en décadence passa gère ou finale : l'abus de l'alcool et des plaisirs vénériens. « L'alcool et la syphilis finiront par avoir raison de notre race ». Elle répète le mot de Franklin : « qu'il faut plus d'argent pour nourrir un vice que pour élever trois enfants ». Les médecins, ajoute-t-elle, ont répété le cri d'alarme : « C'est le suicide de la race blanche ».

Ajoutons, nous, que la décadence semble n'être venue que de là, car les races noires africaines sont aussi en proie au « mal innommable », encore plus que les races blanches, et ce ne sont pas celles-ci — contrairement à ce que disent des gens insuffisamment informés — qui leur ont appris l'usage de l'alcool : avant de connaître la fameuse absinthe, au-

jourd'hui heureusement proscrite, les noirs s'enivraient copieusement de vin de palme, d'alcool de mil, et de maintes autres drogues.

Mais il convient peut-être de féliciter spécialement Mme Fréchette d'avoir eu le courage de noter le besoin d'un enseignement avertisseur pour la jeunesse masculine. Elle cite ces lignes de Jean Finot : « Le jour où l'on fera voir à l'adolescent — derrière les plaisirs qui l'attirent — tout le germe des poisons qui l'accompagnent, il se penchera, réfléchi ou effrayé, du côté du devoir ».

Qu'elle cite ou formule personnellement les pensées maîtresses de son livre, Mme Fréchette mérite également les plus vives approbations. Conséquente avec elle-même, elle félicite Mme Jeanne Leroy-Allais d'avoir écrit cet ouvrage : « Comment j'ai instruit ma fille des choses de la maternité ».

Je vous le dis, amis lecteurs, ce sont les femmes qui sauveront la race.

Lorsqu'elle croit que son rôle est de faire place à une autre influence, Mme Fréchette passe la parole aux plus autorisés. Ainsi laisse-t-elle dire à M. Havelock Ellis : « Le maître (dans l'hygiène sexuelle) doit avoir une sage et large vue de la morale, avec un idéalisme qui s'abstient de demander des impossibilités, parce que l'hygiéniste sage sait avec Pascal que « celui qui veut faire l'ange fait la bête ».

Ah ! combien cette fille de poète, lettrée elle-même, et de vraie race française, nous paraît supérieure, en son talent discret mais si plein de santé morale, à ces femmes — le plus souvent d'origines douteuses — dont une tapageuse réclame fait des divinités à la mode et qui ne laisseront derrière elle que doutes et désillusions, vanités impuissantes et mortels exemples !

Léon Berthaut

Sources et licence

Texte : https://fr.wikisource.org/wiki/L%E2%80%99Art_d%E2%80%99%C3%AAtre_une_bonne_m%C3%A8re. Domaine public ; transcription Wikisource CC BY-SA 4.0. Mise en forme : liregratuitement.com. Tout ce que nous ajoutons reste libre.