Zeitschrift: Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 17 (1888)

Heft: 2

Artikel: Un nouveau traité de pédagogie [suite]

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1039929

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

XVIIe ANNÉE N° 2. FÉVRIER 1888

BULLETIN PÉDAGOGIQUE

ET LE

MONITEUR DE L'EXPOSITION PERMANENTE

Le BULLETIN paraît au commencement de chaque mois. — L'abonnement pour la Suisse est de 3 francs. Pour l'étranger, le port en sus. Prix des annonces, 20 cent. la ligne. Prix du numéro 30 cent. Tout ce qui concerne la rédaction doit être adressé à M. Horner, au Collége de Fribourg; ce qui concerne les abonnements, à M. Collaud, instituteur à Fribourg.

SOMMAIRE. — *Un nouveau traité de pédagogie.* — *Echos des revues.* — *Réflexions sur les derniers examens pour le renouvellement du brevet.* — Partie pratique: *Sujets de composition.* — *Les jeux des collégiens à Brunschwich.* — *Correspondances.* — *Bibliographie.* — *Nouveaux envois.*

Un nouveau traité de pédagogie

CHAPITRE DEUXIÈME

Principes d'éducation physique.

(Suite.)

§ 2. *L'alimentation.*

Soit pendant nos heures de travail, soit même durant celles consacrées au repos, chaque instant qui s'écoule absorbe une partie plus ou moins notable de nos forces physiques. De là le besoin de renouveler chaque jour, par une alimentation régulière et rationnelle, les forces que nous ne cessons de dépenser.

Impérieux chez l'homme mûr, ce besoin l'est doublement chez l'enfant et l'adolescent qui continuent à grandir. Le corps humain, en effet, même indépendamment de toute fatigue occasionnée par le travail, se débilite aussi et s'épuise par le seul fait qu'il se développe et grandit. D'ailleurs, aussi longtemps que notre organisme n'est pas entièrement formé, l'alimentation a pour tâche, non seulement de nous conserver les forces déjà acquises, mais encore de les accroître sans cesse, jusqu'à ce qu'elles aient atteint leur plein développement.

D'après les données de la physiologie, les seuls aliments profitables sont ceux que l'estomac digère avec facilité et que notre organisme peut s'assimiler. Tous les autres sont inutiles, quand ils ne deviennent pas malfaisants. N'est-ce pas dire qu'en cette matière, comme en tant d'autres, la qualité mérite encore plus d'attention que la quantité ?

Pour être digestibles, assimilables et, par là, fortifiants, les aliments doivent, d'une part, se composer de substances absolument saines, d'autre part, être préparés et pris conformément aux prescriptions hygiéniques. On préfèrera donc, surtout pour les enfants, une nourriture commune, mais substantielle, aux sucreries et autres genres de *douceurs* qui ne font que flatter la gourmandise. Il est rare, même parmi les personnes d'âge mûr, que l'usage de mets trop épicés ne finisse pas par irriter l'estomac et troubler les fonctions digestives. L'hygiène veut, en outre, qu'on donne à chaque genre d'aliments le degré de cuisson qui lui convient, qu'on ne les prenne ni trop chauds ni trop froids, et qu'on les mâche complètement au lieu de les avaler avec précipitation. Qui ne voit, par cette dernière exigence, avec quel soin nous devons veiller à la conservation de nos dents? Cette précaution n'aura pas pour unique effet de prévenir des douleurs aiguës, mais passagères; dans la plupart des cas, elle contribuera puissamment au bien-être de tout notre organisme.

Si notre estomac souffre quand il est privé de la nourriture nécessaire, il ne souffre pas moins lorsqu'il se trouve surchargé d'aliments. Ce qui revient à dire que l'alimentation doit être suffisante, même largement suffisante, sans toutefois jamais devenir excessive. Nous ajouterons même qu'il se compromet bien plus de santés par excès que par privation de nourriture. Pour s'en convaincre, qu'on consulte quelques statistiques médicales: toutes établissent qu'on ne trouve nulle part une vieillesse aussi robuste et vigoureuse que chez les Trappistes et les Chartreux, où le jeûne est la règle de tous les jours.

L'eau et le lait constituent les deux boissons les plus convenables pour l'enfant en bas-âge. Toutes les liqueurs alcooliques doivent lui être rigoureusement interdites et le vin lui-même ne peut être permis qu'en très petite quantité et toujours coupé d'eau. Quant aux personnes d'âge mûr, il sera dans leur intérêt de se rappeler souvent cette maxime de la sagesse antique, que le gosier fait plus de victimes que le glaive: *Plus occidit gula quam gladius.*

Parmi les causes qui troublent facilement les fonctions digestives, la physiologie indique, outre les excès de table, la trop grande tension de l'esprit, soit qu'elle précède immédiatement les repas, soit qu'elle les accompagne ou les suive de trop près. L'habitude de lire en mangeant ne saurait donc nullement être recommandée, tandis que l'hygiène réprouve formellement celle d'écrire ou de se livrer à des études absorbantes aussitôt après avoir quitté la table. C'est alors comme l'affirmaient déjà les anciens, le moment des promenades et autres exercices corporels. *Post prandium, sta aut ambula.*

Pour que l'estomac fonctionne d'une manière régulière, il faut de plus, avant de lui confier de nouveaux aliments, lui laisser le temps de digérer ceux qu'il a reçus précédement. En d'autres

termes, l'hygiène réclame des repas suffisants à prendre à des heures déterminées. En même temps, elle condamne comme très funeste à la santé, l'habitude de manger à tout moment, sans avoir jamais d'appétit et sans jamais se rassasier.

Les parents intelligents habitueront donc leur enfant, d'une part, à prendre ses repas à des heures fixes et à s'abstenir de manger ou de boire entre-temps, d'autre part, à surmonter soit ses préférences soit ses répugnances et à manger, avec gratitude et sans récriminations, les mets qui lui seront servis. Ainsi le veulent l'hygiène, la formation du caractère et les règles de toute bonne éducation. Ainsi le veut l'amour lui-même que le père et la mère doivent à leur enfant. Habitué de bonne heure à ces petits sacrifices, il possèdera, dans la suite, une énergie d'autant plus grande en face des sacrifices autrement douloureux dont la Providence ne dispense entièrement aucun membre de la famille humaine.

§ 3. *Le vêtement.*

Le vêtement doit réaliser trois conditions dictées par la morale, l'esthétique et l'hygiène.

La morale exige que le vêtement soit décent et conforme aux règles de la modestie chrétienne. Pour s'interdire toute légèreté en ce point, il devrait, semble-t-il, suffire aux parents de se rappeler que l'innocence constitue le plus riche trésor de leurs enfants et qu'elle seule peut leur assurer un avenir vraiment heureux.

Sans cesser d'être décent, le vêtement doit être esthétique, c'est-à-dire orner le corps humain et l'embellir. Ainsi l'exigent le bon goût, les bienséances et même le respect dû au temple de l'Esprit-Saint. Nous n'ignorons pas que permettre aux enfants de suivre toutes les variations de la mode, c'est encourager leur vanité, en faire de petits singes et étouffer en eux l'esprit d'économie et l'amour de la simplicité, l'une des conditions importantes de toute existence solidement vertueuse. Mais, d'un autre côté, qui ne voit combien il serait déplacé d'obliger un enfant, à suivre des modes depuis longtemps abandonnées, de manière à le rendre ridicule à ses propres yeux, tout en l'exposant à la risée de ses camarades? Pour que l'homme s'habitue à se respecter lui-même, il est d'une souveraine importance de lui épargner tout ce qui l'humilie, le ridiculise ou le déshonore aux yeux de ses semblables.

N'oublions pas, du reste, que l'extérieur de l'homme est le miroir de son intérieur et que le monde n'a pas entièrement tort en nous appréciant, plus ou moins, d'après le vêtement que nous portons. Un costume soigné — nous ne disons pas riche — indique l'amour de l'ordre, le respect de nous-même et le respect envers notre prochain. Des habits négligés trahissent l'absence de goût, le mépris de l'ordre, l'incurie et la paresse.

L'hygiène demande au vêtement de protéger le corps, de lui

conserver sa chaleur normale et de favoriser les fonctions de l'épiderme et de la peau. A cette fin, il sera propre, bien fait et en rapport avec le degré de chaleur qu'il doit nous procurer.

Si les simples convenances demandent que nos habits soient propres, c'est-à-dire souvent brossés et, au besoin, dégraissés et lavés, l'intérêt de notre santé l'exige rigoureusement, surtout pour le linge de corps. Sales et graisseux, nos vêtements, ainsi que nous l'avons dit plus haut, vicient l'air que nous respirons. De plus, s'ils sont en contact immédiat avec le corps, ils entravent, au lieu de le favoriser, le libre cours de la transpiration. Or, bien souvent, il n'en faut pas davantage pour déterminer de graves maladies.

Au point de vue hygiénique, nos habits seront bien faits s'ils s'adaptent aisément aux diverses parties de notre corps, de manière à ne gêner ni les mouvements de nos membres ni le fonctionnement de nos organes. Le sexe fort est généralement irréprochable en cette matière. Mais, le sexe faible, ne lui arrive-t-il jamais de sacrifier l'hygiène à ce que l'on considère comme de l'élégance? Est-il même si rare que des mères, pour satisfaire leur vanité, compromettent du même coup plus d'une existence humaine?

Le degré de chaleur corporelle à demander au vêtement dépend — il est presque superflu de le dire — du climat sous lequel nous vivons, des différentes saisons de l'année et du genre de travail qui nous occupe. Dans nos climats relativement tempérés, il serait ridicule et insensé de vouloir, pour employer une expression familière, élever les enfants « dans des boites de coton »; l'hygiène demande, au contraire, qu'on les aguerrisse de bonne heure. Mais, d'un autre côté, il serait inhumain et dangereux de les exposer, sans qu'ils soient suffisamment protégés par des habits chauds, à toutes les intempéries de l'air et à toutes les rigueurs de la saison froide.

S'il importe que les vêtements d'hiver soient raisonnablement chauds, il importe beaucoup plus encore, surtout en ce qui concerne la chaussure, qu'ils soient complètement secs. Aussi ne saurions-nous trop insister auprès du maître pour qu'il procure à ses élèves le moyen de changer ou, au moins, de faire sécher les chaussures mouillées avec lesquelles ils arrivent souvent à l'école. Mais, d'un autre côté, n'oublions pas que les vêtements supplémentaires dont nous nous munissons pour affronter la rigueur du froid, doivent être immédiatement déposés dès que nous entrons dans une pièce chauffée. Ce n'est qu'à cette condition que nous les apprécierons entièrement et qu'ils nous seront vraiment utiles à nos heures de sortie.

Il nous semble donc que les obligations du maître relativement à la matière qui nous occupe, peuvent être ramenés à trois points essentiels. Il inspirera à ses élèves l'amour de l'ordre, de la propreté et même d'une certaine élégance de bon aloi; il veillera,

ainsi que nous l'avons dit plus haut, à ce que leur chaussure ne reste pas mouillée ; il les obligera, dès leur entrée dans la salle de classe, à se débarrasser de leurs pardessus, de leurs gants, de leurs cache-nez, etc., pour ne les reprendre qu'au moment de la sortie. Ajoutons qu'il fera une œuvre bien agréable à Dieu en stimulant en faveur des enfants pauvres et insuffisamment habillés la charité des élèves riches et la générosité de leurs familles.

§ 4. *Des soins demandés par quelques sens en particulier.*

Si tout notre corps a besoin de précautions, des soins particuliers et un sage exercice sont indispensables aux organes de quelques-uns de nos sens. Ainsi en est-il, avant tout, de l'œil, de l'oreille et de la peau.

a) La *vue,* à laquelle nous devons tant de précieux services et de douces jouissances, demande à être ménagée, fortifiée et exercée.

Parmi les principales causes qui affaiblissent la vue, la physiologie nous montre: toute fatigue excessive de l'œil, soit qu'elle provienne d'une lumière insuffisante ou d'un éclairage trop éblouissant, soit qu'elle résulte de la durée exagérée des heures de travail, soit qu'elle doive être attribuée à une trop forte tension de l'organe visuel, par exemple, pour l'exécution de certains ouvrages de précision, pour la lecture d'imprimés trop fins ou de manuscrits illisibles, etc. ; — le passage subit d'un endroit obscur dans une pièce trop éclairée ; — la mauvaise habitude, si commune chez les enfants, de tenir leurs livres et leurs cahiers trop rapprochés des yeux, alors que pour une vue normale la distance d'environ 30 centimères doit être respectée ; — la coutume, non moins réprouvable, de lire au lit ou au crépuscule ; — le port prématuré de lunettes, surtout si les verres ne sont pas parfaitement adaptés à la force naturelle de l'œil.

Les principaux moyens de fortifier notre vue sont : l'exactitude à laver chaque jour nos yeux avec de l'eau bien pure et bien fraîche ; le repos succédant aux occupations fatigantes pour l'œil ; le séjour au grand air ; l'aspect de la verdure dans les champs et les bois ; la contemplation d'horizons étendus.

L'exemple des Arabes dans le désert prouve, en outre, combien l'exercice est puissant pour habituer l'œil à voir loin et avec précision. D'où il résulte que certains jeux et, en particulier, les exercices de tir peuvent être d'une grande utilité pour la vue.

En conséquence de ce qui précède, l'instituteur veillera à ce que les bancs de son école soient bien faits ; à ce que la salle soit suffisamment éclairée, sans, toutefois, que la lumière devienne jamais éblouissante ; à ce que les élèves tiennent leurs livres et leurs cahiers à la distance prescrite par l'hygiène ; à ce que les enfants dont la vue est faible ou l'œil souffrant soient placés à proximité de la table noire. De plus, il ne négligera aucune

occasion de former aussi le coup d'œil de ses élèves au point de vue esthétique et artistique. De là, pour ne citer qu'un exemple, l'incontestable utilité des leçons de dessin et même de calligraphie.

b) L'ouïe. Indépendamment de tout vice organique dans la constitution de l'oreille, trois causes extérieures peuvent facilement troubler notre ouïe ou même nous en priver entièrement. Ce sont les détonations trop violentes, les commotions subites de la tête et du cerveau et l'introduction de corps étrangers dans l'appareil auditif.

Si donc les punitions corporelles sont un procédé quasi-indipensable dans l'éducation de l'enfance, le maître s'abstiendra toujours de frapper ses élèves à la tête. Tout en les astreignant à entretenir leurs oreilles dans une grande propreté, il leur fera comprendre combien il est dangereux de vouloir les nettoyer à l'aide d'objets pointus et perçants comme aussi au moyen de crayons munis d'un bouton en os ou en métal. Les objets pointus ou perçants peuvent, en effet, aisément endommager le timpan, tandis qu'il n'est pas rare de voir les boutons mentionnés ci dessus se détacher et rester dans le tuyau de l'oreille. Il serait superflu d'ajouter que les élèves atteints de surdité, qu'elle soit plus ou moins grave, doivent être placés, en classe, à proximité du maître.

Au point de vue artistique, l'ouïe se forme et se perfectionne par l'étude de la musique et les exercices de chant. C'est ce que la pédagogie allemande a fort bien compris. Les leçons de chant sont fréquentes déjà dès les premières classes primaires. De là l'incontestable supériorité de l'Allemagne soit pour les chants populaires soit pour la musique religieuse.

c) Le tact. C'est par la peau que la transpiration s'échappe de notre corps ou, en d'autres termes, que notre organisme se débarasse de diverses substances inutiles ou même nuisibles. Il est, dès lors, d'une souveraine importance que la peau soit toujours très propre, afin que rien n'entrave le libre fonctionnement des pores. Les simples convenances demandent que nous ayons toujours les mains et le visage bien lavés, les ongles coupés et les cheveux en ordre; mais l'hygiène exige de plus et rigoureusement que notre corps tout entier, depuis le sommet de la tête à la plante des pieds, soit entretenu dans un état de parfaite propreté. D'où viennent, en effet, la plupart des éruptions cutanées, des tumeurs, etc.? Du simple fait que, les pores étant obstrués, les sécrétions exigées par la nature n'ont pu avoir leur libre cours. C'est dire que les bains, pourvu qu'ils soient pris avec les précautions voulues, appartiennent aux mesures hygiéniques les plus importantes. C'est dire aussi que dans les localités où l'occasion de prendre des bains fait défaut, il est d'une souveraine utilité d'y suppléer par de fréquentes ablutions de tout le corps. L'eau fortifie la peau, en même temps qu'elle l'adoucit. Elle est, en outre, d'une grande utilité pour calmer et fortifier tout le système nerveux. *(A suivre.)*