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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 69 (1940)

Heft: 9

Rubrik: Pour une jeunesse saine

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: 02.07.2025

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

XLIXme ANNÉE. N° 9. 15 juin 1940.

BULLETIN PÉDAGOGIQUE

Organe de la Société fribourgeoise d'éducation

ET DU MUSÉE PÉDAGOGIQUE

Abonnement pour la Suisse : **6 fr.**; par la poste : **30 ct.** en plus. — Pour l'étranger : **7 fr.** — Le numéro : **30 ct.** — Annonces : **45 ct.** la ligne de 12 cm. — Rabais pour les annonces répétées.

Tout ce qui concerne la Rédaction et les annonces doit être adressé comme suit : *M. A. Rosset, insp.*, Gambach 11, Fribourg. Les articles doivent parvenir à la Rédaction au moins 12 jours avant l'insertion.

Le ***Bulletin pédagogique*** paraît 14 fois par an, soit le 15 de chaque mois (sauf en août) et le 1er des mois de janvier, mars et mai.

Le ***Faisceau mutualiste*** paraît 6 fois par an, soit le 1er des mois de février, avril, juin, août, octobre et décembre.

SOMMAIRE. — *Partie non officielle.* — *Pour une jeunesse saine.* — *Le chant populaire.* — *L'éducation des enfants sourds-muets.*

PARTIE NON OFFICIELLE

Pour une jeunesse saine

Recueil de matières pour l'enseignement d'une vie saine et sobre à l'usage des écoles primaires et secondaires

Esprit dans lequel ces pages sont proposées aux éducateurs

Ce recueil n'est pas destiné à charger encore les programmes de nos écoles. Tout éducateur qui a compris les bienfaits d'une vie sobre saisit spontanément les occasions multiples et variées de l'enseignement pour enraciner dans les jeunes âmes cette conviction : « Tant que je suis jeune, les boissons enivrantes me sont nuisibles. Même quand je serai grand, l'usage de ces boissons n'est pas sans danger. »

La bonne volonté de promouvoir l'éducation abstinente, loin de trouver un guide inutile, comprend la raison d'être *d'un recueil qui facilite*

l'accomplissement de la tâche entreprise sans enchaîner l'initiative et sans ternir la fraîcheur de l'improvisation.

C'est dans ce sens que la Société suisse des maîtres abstinents offre au personnel enseignant ces indications didactiques : une longue chaîne d'idées où chacun peut choisir suivant ses préférences et ses besoins momentanés.

L'éducation abstinente de la jeunesse est devenue un principe pédagogique conforme aux intérêts hygiéniques et moraux de l'enfant. Mais le succès dans cette tâche dépend avant tout de la personnalité du maître et de son attitude à l'égard des boissons.

Avant d'exposer les matières qui conviennent aux jeunes, surtout à partir de 12 ans, il nous a paru utile de donner quelques indications pour les degrés inférieur et moyen de l'école primaire.

Quelques unités didactiques pour le degré inférieur (6-8 ans)

Le lait, la meilleure boisson.

Les oiseaux et nos amis, les animaux, boivent de l'eau.

Boissons inoffensives et boissons nuisibles : le cidre doux.

Avec quoi les gens se soûlent : le vin, la bière, l'eau-de-vie, etc.

Quelles boissons peuvent rendre l'enfant malade ? le vin ? la bière ? le lait ? l'eau ? Quand le lait ou l'eau ?

Comment étancher la soif en promenade, en visite ? Que boire à Noël, au Nouvel-An, au jour anniversaire ?

Une chose belle et difficile : supporter la soif pendant quelque temps, renoncer à une friandise, refuser gentiment le vin qu'on t'offre.

Oh ! les cerises sucrées, les belles pommes, les poires succulentes ! Ce qu'on fait avec les fruits.

Un homme qui a trop bu : il faut le plaindre, ne jamais se moquer de lui, l'aider à retourner chez lui. C'est quelquefois un malade dont abusent les camarades.

Affiches scolaires : L'enfant qui boit du lait.

En excursion.

Au degré moyen (9-12 ans)

Religion : Dieu assigne aux hommes les fruits de la terre comme nourriture.

Samuel et sa mère abstinente, Noé, Daniel.

Jean-Baptiste, le précurseur abstinent du Sauveur.

L'enfant prodigue, le bon Samaritain.

Du péché d'intempérance.

De la sanctification du dimanche.

Texte : Soyez sobres et veillez.

Langue : Textes du livre de lecture et récits appropriés.

Leçons de choses (suivant la saison, la région et les coutumes).

Le verger en fleurs, la cueillette des fruits.

La vendange : le raisin et le vin. Ce qui se passe dans la fermentation.

Peut-on empêcher cela ?

La pomme de terre et le blé : leur usage naturel. Que penser de leur transformation en eau-de-vie ?

Un jour de paye, de fête, de foire. Une excursion.

Nouvelles de journaux : rixe, accidents, etc.

Affiches scolaires : Nansen, l'enfant penché sur l'eau, le cidre doux, une pomme vaut mieux.

Tableau : Une famille heureuse et une famille malheureuse.

Histoire : Simplicité et frugalité des anciens Suisses.

Nicolas de Flue, le père de la Patrie.

Calcul : Comment les jeunes dépensent l'argent de poche.

Dépenses pour le lait, le pain, la viande, les boissons.

Economies qu'on pourrait réaliser en se passant de l'auberge, de la cigarette, etc.

Remarques : Il est superflu de dire que l'enseignement antialcoolique doit être donné *avec tact et discrétion.* Comme la plupart des parents usent de boissons enivrantes et que quelques-uns en abusent, il faut trouver le biais, le ton qui convient pour *suggérer aux enfants la vérité sans entamer la confiance et le respect.*

Au fur et à mesure que les élèves progressent, il convient d'insister sur les motifs d'abstinence et de sobriété : sauvegarder ses énergies corporelles, intellectuelles et morales, rester maître de soi, prévenir les risques, développer ses ressources matérielles et personnelles, faire honneur à sa responsabilité, rendre un service social, aider à préserver ses camarades et à relever les malades. *La sobriété est à la base d'une vie digne*, d'une famille prospère, d'une activité professionnelle couronnée de succès, d'une vie nationale solide ; motifs religieux.

Vers la fin de l'école, avant d'entrer dans la vie, le jeune homme doit recevoir en quelques leçons récapitulatives un enseignement synthétique vivant, impressionnant ; il est bon qu'il soit en quelque sorte mis en demeure *d'opter intérieurement pour une vie sinon abstinente*, du moins *vraiment sobre.*

Un exemple : accident de la circulation causé par la boisson. Le cas choisi peut être traité suivant les procédés de l'école active et en suivant le fil conducteur des moments didactiques ou quelque autre méthode.

Donné concret : Récit d'un journal ou d'un témoin oculaire ou d'un tiers. Il est bon de compléter un récit par un autre, mais en restant très objectif : situation au moment de la collision, accident, foule des témoins, blessures et dégâts, secours immédiats ; arrivée de la police ; précautions à prendre pour pouvoir reconstituer la scène, pour détourner la circulation.

Ce qu'on raconte dans le public ; prudence dans les on-dit ; l'homme donnait des signes (nets ou probables) d'influence alcoolique ; prise de sang, etc.

Résumer objectivement et clairement les faits dûment constatés.

Elaboration didactique : Qualités pour conduire.

Influence de l'alcool sur le cerveau, le temps de réaction, la sûreté de la main, etc. (voir Odermatt, *Guide antialcoolique*).

Pourquoi les médecins légistes font-ils une prise de sang ?
Autres causes capables de troubler le système nerveux.
Comment cet homme s'est laissé aller à la boisson.
Qui est le responsable ? Le chauffeur, un camarade, un client, le patron ? Et l'alcool ? Et la société ?
Enquête, peut-être sous forme d'un échange d'idées, sur les suites de ce cas : médecin, juge, société d'assurance, familles des victimes, etc.

Application : Comment réduire les risques de la circulation ? Le code de la route, et aussi le code des voies nerveuses.
Sens de la responsabilité.
Alcool et accidents en général (voir Odermatt, *Guide*).
Réglementation fédérale ou cantonale en ce qui concerne l'usage des boissons enivrantes par le personnel des transports, de l'aviation, etc. (voir Odermatt, *Guide*).
L'abstinence et la sobriété, une voie sûre.

Affiches scolaires destinées à rappeler la leçon de l'accident :
L'accident d'auto.
Mittelholzer.
La sécurité dans l'aviation commerciale suisse.

Au degré primaire supérieur et dans les écoles secondaires

Religion et morale

Personnages bibliques : Noé, Joseph en Egypte, les Nazaréens, Samson, Abigail (1 Sam. 25), Amos, les Réchabites, Nabuchodonosor, Daniel, Jean-Baptiste, Jésus et les pauvres, guérisons, les premiers chrétiens, saint Paul à Corinthe.

Paraboles évangéliques appliquées à la vie moderne : le bon Samaritain, l'enfant prodigue, la brebis perdue et la drachme perdue, le mauvais riche et le pauvre Lazare.

Explication de certains passages de la Bible : Proverbes, livres prophétiques (Amos, Josué, Nahum, Habacuc), les noces de Cana, Jésus au puits de Jacob, multiplication du pain, la dernière Cène, Jésus en croix souffrant de la soif. Texte des épîtres relatifs à la sobriété.

Morale : Echange d'idées et conversation éducative à propos d'événements du jour, d'articles de journaux. Circulation et accidents. Mauvais traitements infligés aux animaux. Jeu et boisson. Ce que racontent les juges. Blessures. Le lundi bleu. La bière au chantier. Taudis et misère du foyer. La jeunesse abandonnée. Prévoyance sociale. Loisirs, repos dominical, amusements, alcool et sports, salles communales, foyers du soldat et auberges de la jeunesse. Culture populaire et sociabilité. Modération et abstinence. Efficacité du bon exemple.

Biographies : François d'Assise, Nicolas de Flue, Albrecht von Haller, Linné, Gustave von Bunge, le pasteur Bodelschwingh, O'Connell, le cardinal Manning, le cardinal Mercier, le pasteur Louis Rochat, Mgr Aug. Egger, Albert Heim, Suzanne Orelli.

Histoire ecclésiastique

Vie simple et sobre des chrétiens de l'Eglise primitive. Excès à Antioche et à Corinthe, redressements des abus. Sens social des premiers chrétiens.

La vie monacale et l'ascétisme. Saint Benoît. La réforme franciscaine et le retour à la vie simple. Les ordres de chevalerie.

Les réformateurs et les excès de boissons : Luther contre le démon de l'ivrognerie, Zwingli contre les abus, les lois de Calvin.

Saint Charles Borromée et les abus chez les soldats suisses.

Les Puritains. John Wesley et les méthodistes. Les Quakers, les Missions intérieures, l'Armée du salut, le relèvement des buveurs. Les asiles et les maisons de relèvement.

La lutte moderne contre l'alcoolisme. Louis Rochat, Arnold Bovet et la Croix bleue. Mgr Aug. Egger et ses successeurs, la Ligue catholique suisse d'abstinence. Action antialcoolique de l'Eglise.

Bouddha et Mahomet contre les boissons enivrantes. Proscription du vin dans le coran.

Lutte contre l'alcool chez les peuples primitifs. Dr Albert Schweitzer au Congo.

Langue

Dialogues et comptes rendus des élèves se rattachant à des observations, des faits vécus, des lectures, etc. Plantation d'un arbre fruitier, soins qu'il faut lui prodiguer, cueillette des fruits, marché aux fruits ; la laiterie, la fromagerie, les produits laitiers ; le vignoble, les vendanges, la distillation, la brasserie, la salle communale, les auberges de la jeunesse.

Vocabulaire : Sortes de pommes, vocabulaire relatif au lait, aux fruits, à la boisson, à la façon de passer les loisirs, aux fêtes et aux excursions, etc. Etymologie de mots, tels que alcool, distiller, stériliser, pasteuriser, abstinence, etc.

Locutions, proverbes et sentences (voir le livre de lecture).

Prévenir vaut mieux que guérir.
L'homme ne meurt pas, il se tue.
L'alcool est un poison du corps et de l'âme ;
il est aussi un poison social.
Homme de vin, homme de rien (proverbe vaudois).
Avoir le vin mauvais.

Lectures (voir le livre de lecture).

Scènes dialoguées : Au marché, la pomme et la poire, le cidre doux et le cidre fermenté, le paysan et l'ouvrier, l'aubergiste et son client.

Description de tableaux et d'affiches scolaires (ces affiches sont fournies gratuitement au personnel enseignant qui en fait la demande au Secrétariat antialcoolique suisse à Lausanne).

Rédactions : Récits et observations : L'auberge autrefois et aujourd'hui. Les aliments et les boissons. L'alcool et le trafic. Les sports et les voyages. Joies saines. Lettres : Commande de fruits et de cidre doux ; compte rendu d'une distribution de lait à l'école, sur la place de sport, envoi de fruits aux écoles de la montagne. Annonce : Fruits à vendre. Pour les filles : Recettes de cuisine, plats au lait ou aux fruits.

Centres d'intérêts : Traiter suivant la méthode des centres d'intérêt des questions qui se rattachent naturellement au problème : vie saine et sobre, telles que :

Cueillette et utilisation des fruits.
Boissons et aliments.
Succès dans la carrière.
Une famille heureuse et une famille malheureuse.

Histoire

Antiquité : Bacchus et la vigne. Cyrus. Les Spartiates. Les jeux olympiques. Socrate, Démosthène. L'ivrognerie et l'abstinence à Rome.

Moyen âge : Les mœurs des Germains, d'après Tacite. Les vikings. Charlemagne. Sobriété des chevaliers ; les tournois. Culture de la vigne et préparation de la bière.

Les Confédérés : Sobriété des Helvètes et des populations allémanes. Mœurs de boissons dans les villes. Les hôtels des corporations et les asiles. Décadence de la chevalerie. Nicolas de Flue. Le siège de Rapperswil. Les guerres de Bourgogne. L'expédition de la folle vie. La guerre de Souabe. Le service mercenaire et Zwingli. Les mœurs à Genève. Les prescriptions des gouvernements. La dîme sur le vin, le commerce du vin à Berne, droits à payer résultant de ce commerce.

La valeur militaire et les boissons : Les paysans au siège de Winterthur. Défaite des réformés au Gubel. La campagne des Bernois dans la Valtelline. La première bataille de Villmergen. Lutte contre les Français en 1798.

L'alcool en temps de guerre : Guerre de 30 ans, la campagne de Russie en 1812, la guerre russo-japonaise de 1904 à 1905, la guerre mondiale. Prohibition de l'alcool pendant la mobilisation et l'occupation des frontières. Règlement militaire relatif à l'usage des boissons. Le bon exemple des Finlandais 1939 à 1940.

L'alcool et la question sociale : Misère alcoolique. Conditions d'existence dans les grandes villes et dans les centres industriels. Angleterre, Belgique. Loi de protection ouvrière. Travail et loisirs. Conditions de logement. Les cités-jardins.

Lutte antialcoolique : Idées nouvelles, mœurs modernes. Les grands toxiques : alcool, café, thé, nicotine. Liberté du commerce et auberges.

Distillation : eau-de-vie de pommes de terre et de fruits, le fléau des distillés. Bataille législative de 1885. Le monopole et la dîme de l'alcool. Réduction du nombre des auberges, la clause du besoin, la prohibition de l'absinthe ; la consommation du vin et de la bière. Distillation des fruits. Revision de la législation de l'alcool en 1930.

Débuts du mouvement moderne d'abstinence. Comparer les efforts suisses avec ceux d'autres pays, en particulier des pays nordiques.

Personnages abstinents : Franklin, Lincoln, Gordon, Foch, Joffre, Gallieni, Masaryk.

Géographie

Géographie régionale

De l'eau : Source, conduite, réservoir, château d'eau, fontaine, eau potable, approvisionnement en eau, l'eau comme boisson.

Des fruits (du verger) : Arboriculture et travaux du verger ; cueillette, encavage et séchage des fruits ; utilisation des fruits ; fruits de table, cidre doux, cidrerie et distillerie domestique ; commerce des fruits.

Des champs : blé et pommes de terre, alimentation saine.

Du lait : Bétail, lait, approvisionnement en lait et laiterie ; utilisation du lait : lait comme boisson ; lait en bouteilles dans les écoles et les fabriques, sur les chantiers, les places de jeu, de sport et de fête ; produits laitiers. Du café au lait ou de l'eau-de-vie durant les jours froids ? dans la forêt en hiver ?

De l'auberge : Vin et jus de raisin, cidre doux ou fermenté, bière ou lait, eau-de-vie, vente à l'emporter, vente de 2 litres.

Economie domestique et nationale

De l'arboriculture : Régions fruitières, récoltes (représentation graphique), carte arboricole de la région, du canton, de la Suisse ; amélioration de l'arboriculture : fruits à cidre ou fruits de table, cidre doux et jus de fruits concentrés, conserves de fruits, utilisation des marcs. Culture des cerisiers, distillerie domestique (le coquemar du diable).

De la viticulture : Développement de la viticulture, régions viticoles (carte). Maladies de la vigne, le phylloxéra. Les producteurs directs ; joies et épreuves du vigneron. Importation de raisin et de vin, exportation de raisin valaisan. Ecoles et stations viticoles. Consommation de vin en Suisse et dans d'autres pays.

Industrie laitière : Son importance, approvisionnement, produits laitiers, marché laitier mondial, écoles de laiterie et stations d'essai du lait. Prix du lait en comparaison du prix d'autres produits.

Produits du sol : Approvisionnement en blé en temps de paix et pendant la guerre. Culture de l'orge pour la brasserie. Alimentation du peuple.

Industrie : Brasserie, grandes exploitations, nombre d'ouvriers occupés par rapport aux capitaux engagés, origine des matières premières. Transformation d'une cidrerie en vue de la production de cidre doux. Fabrication d'eaux-de-vie et de liqueurs ; production d'alcools industriels ; l'alcool comme combustible.

Tourisme et sports : Approvisionnement, lait et ovomaltine, tour de Suisse, auberges de jeunesse, cabanes du club alpin.

Les auberges : Cafés, restaurants et hôtels, leur distribution suivant les régions et les cantons ; législation sur les auberges, la clause du besoin. Réforme de l'auberge. Restaurants sans alcool et foyers pour tous, société suisse du bien public. Cantines de lait dans les gares.

Richesse publique : L'alcoolisme comme cause de paupérisme, frais d'assistance causés par l'alcoolisme, frais d'internement de buveurs, dépenses pour les tribunaux, les asiles ; charges des prisons et des caisses de maladie et de vieillesse. Accidents de la circulation. Destruction de valeurs nutritives par la fermentation. Diminution de la capac ité de travail par l'abus des boissons.

Enseignement civique : Mesures prises par les communes, les cantons et la Confédération pour réprimer les abus ; législations cantonale et fédérale ; droits des communes : option locale. Heure de police, code pénal. Restrictions concernant la jeunesse. Prohibition de l'absinthe.

Enseignement civique et éducation nationale : Le jeune citoyen et le sens de la responsabilité : l'électeur et les mœurs des boissons ; la solidarité nationale et la sobriété. Un peuple sain et fort doit être sobre. Le futur chef de famille et les dangers de l'alcoolisme. Le fonctionnaire et la boisson...

Imposition des boissons alcooliques et des autres denrées. Ce que peut faire chaque citoyen pour la prospérité nationale que menace l'alcoolisme : option locale, restriction du nombre de débits.

Géographie générale : Fruits du sud. La Californie exporte des raisins et des fruits. Pays viticoles. Consommation de boissons alcooliques en Italie, en France, en Espagne. Production viticole mondiale. L'office international du vin. Propagande en faveur du raisin en France. Cures de raisin.

Pays producteurs de bière. Provenance de l'orge, du malt et du houblon, destruction de matières nutritives dans la brasserie.

Pays sans alcool : L'islamisme, le Groenland, les Indes. Régions polaires et régions tropicales sous ce rapport.

Peuples primitifs : leur genre de vie, l'importation de l'eau-de-vie, l'eau de feu chez les Peaux-Rouges. Traite des noirs et le rhum. Le Congo. Albert Schweitzer.

Lutte antialcoolique dans les Etats-Unis d'Amérique et dans les pays nordiques.

Voyageurs et explorateurs abstinents : Livingstone, Stanley, Nansen, Scott, Amundsen, Sven Hedin, Heim et Gansser.

Education nationale : Sens social, responsabilité envers la jeune génération, défense spirituelle. Alcool et défense nationale. Avertissements de magistrats suisses en ce qui concerne le danger de l'alcoolisme.

Sciences naturelles

De l'alimentation de certains animaux : chevreuil, corbeaux, petits oiseaux, écureuil, marte, brochet et carpe.

Eléments nutritifs de plantes inférieures : moisissure (fruits, lait), champignons (feuilles mortes), mérule ou champignon domestique (bois), certaines bactéries (viande), levures des sucres des fruits et des jus de fruits.

Fermentation : Décomposition du sucre, par les levures, en alcool et en acide carbonique. Expérience avec du jus sucré et de la levure de bière.

L'acide carbonique asphyxie, tue des êtres vivants, entre autres la moisissure, les levures, des bactéries. Conservation des liquides saturés de cet acide.

L'alcool : Analogie entre l'alcool, l'éther et le chloroforme. Effet narcotique de l'alcool : mettre des larves de mouches dans de l'eau additionnée de 4 % d'alcool.

Teneur alcoolique de différentes boissons : bière 4 %, cidre fermenté 6 %, vin 8 à 12 %, eau-de-vie 30 à 60 %.

Fruits et jus de fruits dans l'alimentation de l'homme : Fruits de table et de conserve au lieu du cidre et de l'eau-de-vie : orienter la production arboricole vers les fruits de table, soigner les arbres et protéger les oiseaux.

Conservation des valeurs nutritives des fruits : Richesse des fruits en sucre, saccharimètre. Pertes par la fermentation. Méthode de conservation : 1° séchage ; 2° concentration du jus ; 3° filtration dans la grande industrie ; 4° pasteurisation avec des appareils à circulation, des plongeurs et des électrolytes ; 5° traitement chimique avec le benzoate de soude, l'acide formique ; 6° conservation par le froid.

Démontrer à l'école la pasteurisation en chauffant une bouteille de moût au bain-marie.

Expériences et observations sur le lait : Densité et composition du lait. Modification que subit le lait. Action des ferments lactiques ; l'acide lactique comme microbicide. Valeur nutritive et hygiénique du lait caillé (Yoghurt). Conservation du lait.

Anthropologie et hygiène

De l'alimentation

Le sucre brûle. Il est la principale source de l'énergie musculaire. Sucre raffiné et sucre naturel des fruits : l'homme gagne à se nourrir de fruits, de jus de fruits et de légumes. Les calories fournies par les fruits sont moins chères que celles de la viande. Les boissons fermentées ont perdu leur sucre : gaspillage alimentaire.

L'albumine existe en faible proportion aussi dans les fruits (les vers des fruits). Les boissons fermentées n'en contiennent qu'une petite proportion.

Les sels minéraux sont abondants dans les fruits et les légumes, expérience : tenir un pruneau séché dans la flamme. La fermentation réduit la quantité de ces sels.

Les vitamines dans les fruits (citrons) et les légumes frais ; elles sont des excitants naturels bienfaisants. Les boissons alcooliques atténuent ou chassent seulement les sensations de malaise.

Les corps gras manquent dans la plupart des fruits (exceptions : noix, olive). Le lait et les produits laitiers comme complément.

L'eau et les acides organiques, sous une forme physiologique dans les fruits.

L'alcool est un corps inutile, nuisible. La valeur nutritive de la bière est due au sucre de malt non fermenté.

Les sels calcaires dans le lait et les soupes. Le lait, boisson-aliment.

De la digestion : Le goût des aliments favorise la digestion. Usage de fruits avant le repas. Apéritifs artificiels, nuisibles, fausses clés de l'appétit. Le cidre doux et les fruits excitent la paroi intestinale et entretiennent dans les intestins une flore bactériologique favorable.

De l'activité nerveuse et de la vie intellectuelle

Action de l'alcool sur les nerfs et les muscles : Circulation superficielle du sang ; sensation de chaleur malgré l'abaissement de la température ; mort par le froid.

Alcool et force : La fatigue comme signal d'alarme. L'alcool endort le sentiment de la fatigue, mais ne fortifie pas ; il est un fortifiant trompeur. Remèdes vrais et faux apparents. L'alcool, tueur de chagrin ?

L'alcool et la capacité de travail : Endurance, attention, sens critique, exactitude des observations, prudence. Accidents d'auto et examen du sang.

Action paralysante de l'alcool sur le centre de l'équilibre, sur la langue, sur le sens moral. Mort par paralysie du centre respiratoire.

Valeur de l'abstinence

a) **pour le corps :** Sports, règles du jeu, training, jeux olympiques. Usage du cidre doux et du lait (ovomaltine) comme fortifiants. Tour de Suisse et ravitaillement. Alpinisme et voyages (Livingstone, Stanley, Sven Hedin, Albert Heim). Course (Ritola, Nurmi, Owen). Ski (Birger Rund, Ballangrud, Viklund, Matsbo, Larssen). Gymnastique (Jahn, J. P. Müller, Reusch). Boxe (Cherpillod). Cyclisme, natation et football ;

b) **pour l'habileté :** Capacité intellectuelle, calcul mental, étude par cœur, dactylographie (expériences). Prescriptions faites aux employés de chemin de fer, aux chauffeurs postaux, aux aviateurs et à d'autres professionnels. Aviateurs célèbres abstinents : Chamberlin, Lindbergh, Byrd, Cosyns, Mittelholzer. Tireurs (E. Grünig) comme buveurs de lait. Le grand inventeur Th. A. Edison.

Alcoolisme chronique

En Suisse, plus de 50 000 personnes menacées d'alcoolisme. Admission de buveurs dans les maisons d'aliénés et dans les hôpitaux. Fréquence et durée des maladies d'alcooliques. Parmi les Suisses mourant entre 40 et 50 ans, il y a un septième d'alcooliques.

Hérédité alcoolique

Avant de quitter l'école, les jeunes gens, futurs parents pour la plupart, doivent recevoir des notions indispensables sur cette question douloureuse. Il faut traiter ce problème discrètement, mais ne pas l'omettre. Il est évident qu'avant de parler aux jeunes de l'hérédité alcoolique, on se documentera sérieusement.

Calcul

Degré moyen

Utiliser dans les problèmes les données concernant l'enseignement antialcoolique : le lait, les fruits, les jus de fruits. Emploi de la balance scolaire. Prix et dépenses. Comptes rendus de marchés.

Degré supérieur

Calcul se rapportant à l'arboriculture : Nombre des arbres fruitiers d'une commune, d'un canton, de la Suisse. Répartition suivant les espèces. Une forêt d'arbres fruitiers. Longueur des allées plantées de ces arbres (tour de Suisse, tour de la terre). Rang des cantons suivant leur richesse en arbres fruitiers. Carte arboricole de la Suisse. Fruits à cidre et fruits de table. Sortes de pommes. Récoltes de fruits : récoltes les plus abondantes, les plus faibles, moyennes. Ces fruits chargés sur des wagons, placés le long de la frontière, mis dans des sacs entassés en murailles. Valeur des fruits, rendement brut, valeur comme fruits à cidre ou comme fruits de table. Le fruit comme aliment : sucre d'une récolte. Quantités de sucre, d'albumine et de corps gras nécessaires au peuple suisse ; ration journalière. Utilisation des fruits : rendement brut des fruits frais, des fruits à cidre, du cidre doux, des marcs, de l'eau-de-vie de fruits. Fruits séchés. Importation de fruits.

Calcul avec « le lait » comme centre d'intérêts (voir « Le lait », expériences et réflexions par Fr. Schuler, cahier d'enseignement pratique).

Consommation d'alcool en nombres exacts et en nombres arrondis ; emploi des fractions ordinaires et des fractions décimales. Consommation par tête d'habitant ; représentation graphique. Teneur en alcool des boissons courantes ; alcool absolu global, par tête d'habitant. Consommation chez le paysan, l'ouvrier ; consommation journalière. Représentation dans des récipients, par l'écoulement de fontaines.

Importation de vin et de matières premières de la brasserie

Dépenses pour l'alcool : Comparer ces dépenses à celles qui sont faites pour le lait, le pain, l'instruction, la défense nationale, la mobilisation.

Destruction de valeurs nutritives dans la fermentation et la brasserie. Budgets domestiques ; dépenses en faveur des nécessiteux dans les communes et les cantons.

Accidents d'autos. Accidents dus à l'influence de l'alcool.

Nombre des auberges en Suisse et dans d'autres pays. Moyenne par canton.

Enseignement ménager

De l'alimentation : Essais et expériences avec les fruits, le cidre doux et le lait. Valeur alimentaire du sucre (sucre de fruits et sucre raffiné), de l'eau, des sels minéraux (réserve minérale des fruits, des légumes et du lait), des acides organiques, des vitamines. De quelques aliments en particulier. Des épices et des excitants. Des boissons.

De la préparation des aliments : Des aliments crus (fruits et salades), cuisson douce, marmite norvégienne. Séchage, conservation et stérilisation des jus de fruits et de baies. Aliment au jus de fruits ou de raisins. Le lait dans le ménage ; sa conservation, aliments lactés ; le lait caillé ou tourné (Yoghurt).

De l'économie domestique : Des qualités d'une bonne ménagère. Importance économique de la bonne tenue du ménage. Utilisation du lait et des fruits. Accoutumance à la simplicité et à la sobriété. De la comptabilité. De l'influence des mœurs de boisson sur la famille et la commune. De la tenue de l'intérieur. Du soin des malades. Remèdes domestiques. La mère nourrice. De la réforme de l'auberge. Foyers du soldat et service social.

Pour la vie et pour la profession

Comment se comporter en famille, en société, au café, à l'auberge de la jeunesse, en voyage, en chemin de fer, au service militaire ? Façon de manger et de boire. Conduite à l'égard des ivrognes et des alcooliques.

Métiers qui exposent aux excès en multipliant les occasions de boire. Métiers qui exigent davantage la sobriété ou l'abstinence. Diverses sortes d'auberges, formation professionnelle des aubergistes et certificat de capacité ; les serveuses. Les restaurants (auberges) sans alcool et les salles communales. Critique de la réclame proalcoolique.

Idée directrice pour les jeunes gens : chevaleresque, noble, digne, fort.

Idée directrice pour les jeunes filles : réservée, intacte, imposant le respect.

Dessin

Représentations graphiques de données concernant l'alcool et l'alcoolisme (bâtonnets, cubes, courbes, disques, etc.) ; choix de couleurs assorties. Motifs décoratifs dont les éléments sont des fleurs et des fruits. Composition décorative autour de maximes concernant un régime sain d'aliments et de boissons. Illustrations pour un récit antialcoolique. Dessins en connexion avec des expériences sur le lait, les fruits, l'alcool ; concours d'affiches. Coloriage de protège-cahiers.

Modelage et bricolage

Modeler des fruits, des bouteilles et d'autres récipients, des levures de bière, des objets qu'on peut se procurer en supprimant les dépenses pour l'alcool. Coller des prismes et des cylindres en papier pour représenter les quantités d'alcool consommées.

Chant

Chansons populaires célébrant la vie simple, sobre, les joies de la famille et de la nature.

A l'occasion critique humoristique de chansons bachiques.

Bibliographie

Le présent recueil est destiné à servir à l'enseignement antialcoolique occasionnel. Toutes les branches scolaires offrent l'occasion et la possibilité de poursuivre ce but. Les ouvrages suivants contiennent une documentation riche et variée ou des lectures appropriées.

Ouvrages documentaires

J. Odermatt, *Guide antialcoolique*, Lausanne.
Bunge : *La question de l'alcool.*
A. Forel : *La boisson dans nos mœurs.*
Drs Bersol, Revilliod et Preisig : *Les dispensaires antialcooliques.*
Ph. Aubert : *Guide pratique pour la préparation de moût et cidre doux.*
Dr Legrain : *Les grands narcotiques sociaux.*
Dr Legrain : *Les causes psychologiques de l'alcoolisme.*
Dr Revilliod : *C'est l'métier qui veut ça.*
Dr Roubinovitsch : *Cours normal d'antialcoolisme.*
Dr Dauphin : *L'alcoolisme qui s'ignore.*

Lectures antialcooliques

Dr S. Chapuis : *L'abus du vin dans la vie quotidienne.*
H. Gysin : *Le Diable rouge.*
E. Gentoux : *La Pintière.*
T. Combe : *Quatre brins de trèfle.*
Jack London : *Le cabaret de la dernière chance.*
A. Corbaz : *Pour la veillée.*
Le *Walter-Tell*, journal antialcoolique mensuel pour la jeunesse.
J. Bovet : *L'Ecolier chanteur.*

Remarque : Le Comité national de la Société suisse des maîtres abstinents (Berne, Kirchbühlweg, 22) fournit aux intéressés les renseignements et leur procure les imprimés et les moyens didactiques.