

## **Les bons soins**

Cette brochure publicitaire émanant de la maison Wander, productrice de la fameuse boisson Ovomaltine – que l'on n'a jamais pu descendre – on l'a date de de 1945 environ, est en quelque sorte une prolongation de notre fameux premier livre. Les sujets sont en rapport avec l'école, les dessins sont de Marcel Vidoudez, le même qui illustra le volume précité.

Pour quant à la couleur des illustrations, le soin en fut accordé à l'enfant qui posséda cette brochure qui devait finir à la Grange aux livres, puis ensuite, par les « bons soins » du soussigné, dans les archives scolaires de la commune du Lieu.

C'est une production bien de son époque, de bonne morale, un peu naïve, mais surtout pleine de charme, raison pour laquelle nous vous la faisons parvenir.

Elle aurait aussi pu s'intégrer, tant par le format que par le contenu, dans la série OSL qui devait sans doute naître à peu près à cette époque-là. Tout se tient. Et en plus il convient de ne pas oublier un passé qui nous appartient en partie. D'où notre peine consacrée à revisiter ces anciennes publications. Elles nous tiennent à cœur malgré le côté franchement désuet en fait d'enseignement de l'hygiène. Tout cela relevait du propre en ordre made in Switzerland ! Raison supplémentaire sans doute que nous ayons une telle affection pour ce type de publication.

Gaiazzo, en Italie, le 17 avril 2026 :

R. Julius

---

# LES BONNSOINS

Livret 1

Histoires

Poésies

Saynètes



---

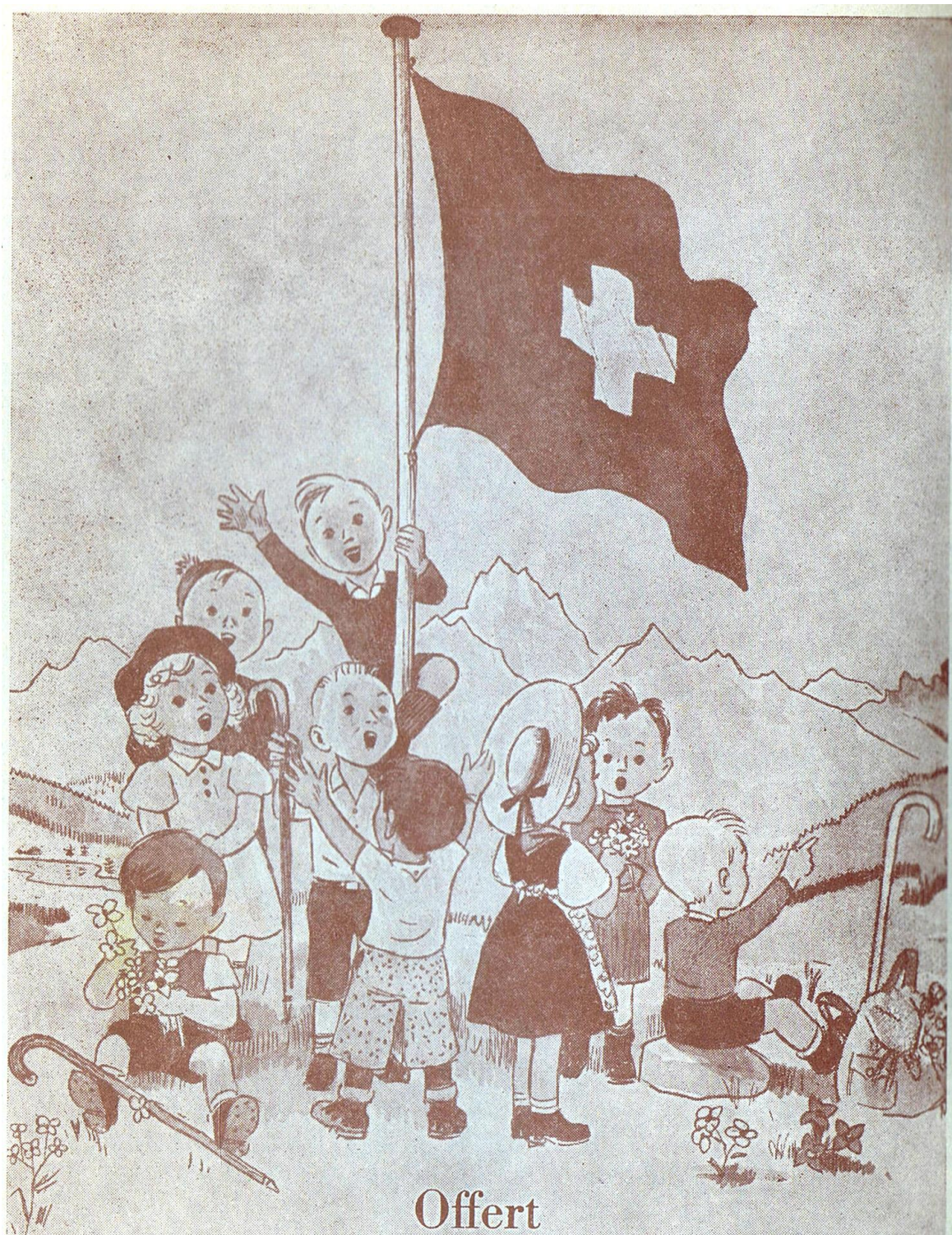
Nom de l'élève: .....

---



---

Couverture, l'original en bleu clair.



Offert  
à la jeunesse de la Suisse romande  
*par la maison Ovomaltine*  
**D<sup>r</sup> A. WANDER S.A. BERNE**

Deuxième plat.

Cher petit ami écolier,  
Chère petite amie écolière,



Le petit livre des bons soins  
Vient comme une belle lumière  
Pour éclairer le long chemin  
Que tu suivras, ta vie entière.

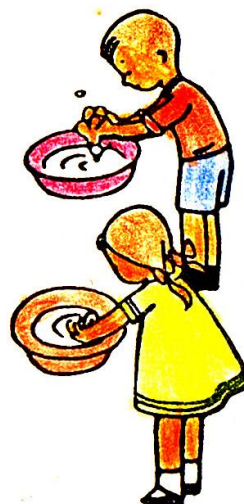
Il dévoile le beau secret  
Qui rend la vie heureuse et saine.  
Il est aussi l'ami discret  
Qui t'épargnera maintes peines.

Cet ami te souhaite:

Bonne volonté!

Bonne santé!

Bonne humeur!



Tels sont aussi les vœux que forme pour vous,  
chers petits amis, écoliers et écolières

*Dr. A. Wander S.A.*

# Louissette commence l'école

Louissette est fière, Louissette est heureuse. Pensez donc! c'est demain qu'elle commence l'école! Elle aura une ardoise, des crayons et même des livres. Louissette se réjouit tant qu'elle ne peut presque pas attendre d'être à demain. Dès que le repas du soir est avalé, elle se déshabille. Il s'agit de se coucher tôt pour être alerte à son réveil. Mais il s'agit aussi d'être propre. Et voici Louissette, toute menue dans sa chemise de nuit, qui s'approche du lavabo. Maman a rempli la cuvette d'une bonne eau tiède. Louissette trempe d'abord son éponge dans l'eau, puis y plonge la belle savonnnette vert clair. Et voilà qu'au moment de savonner, ce coquin de savon glisse, saute et tombe... juste sur la jolie pantoufle de maman. Désormais, Louissette ne s'y laissera plus prendre! Elle frotte avec énergie. Comme notre future écolière se lave bien! L'éponge parcourt le visage, monte dans les cheveux, passe et repasse sur la nuque. Et le cou? Il

ne sera pas oublié. Un coup par-ci, un coup par-là. Déjà dame éponge a fait trem-pette dans l'eau claire et la voici qui s'ap-proche des oreilles. Tournons par-ci, tour-nons par-là, visitons le petit tunnel, à gauche, à droite... c'est fait. Aux bras maintenant: vite en haut, vite en bas. Re-faisons le voyage: hop! et hop! du bout des doigts jusqu'à l'épaule. Passons aux jambes: frrrt! frrrt! Et les orteils? Oh! comme ils sont nombreux! Et si serrés! Comment passer entre chacun? Par-dessus? Par-dessous? On y est. Que reste-t-il? La plante du pied. Ciel! comme elle est sale! Aide-moi, maman. – Oh! oh! hi! hi! comme ça chatouille! Maman, est-ce que je suis bien propre? – Et tes dents, mignonne? Ouf! On les avait presque oubliées. Est-ce possible? Allons frottons vite!



## En classe

Comme la salle de classe est grande et claire! Louissette en est tout étonnée. Garçons et fillettes s'y trouvent à l'aise, assis derrière leur petit pupitre. Tous les nouveaux petits écoliers sont propres et bien lavés. La maîtresse elle-même a mis une jolie blouse blanche. Elle sourit aimablement et demande à chacun: «Comment t'appelles-tu?» Elle inscrit les noms dans son grand cahier vert, puis répète à haute voix: «Francis, Jacqueline, Liliane, Gilbert.» – «Et toi, comment t'appelles-tu?» demande-t-elle à une bonne fille toute rose et grassouillette. La petite ouvre une bouche toute ronde mais ne dit rien. «Dis-moi ton nom», insiste la maîtresse. On entend cette fois un chuchotement timide auquel personne ne comprend rien. «Parle plus fort! Nous voudrions tous t'entendre.» «Je b'appelle Barguite.» – «Que dis-tu? Barguite? Mais c'est un nom tout nouveau!» Toute la classe rit. «Ho! crie le petit Paul, moi je sais comment elle s'appelle!» «Moi

aussi! Moi aussi!» entend-on de tous côtés.  
– «Sais-tu quoi? dit doucement la maîtresse à l'oreille de la petite écolière, prends vite ton mouchoir. Voilà! Maintenant, mouche-toi bien... C'est fait? A présent, dis-nous ton nom.» Cette fois tout le monde entend clairement «Marguerite». «Ah! bien sûr! C'est Marguerite», dit la maîtresse. «Savez-vous pourquoi nous n'avons pas compris tout d'abord? Et savez-vous pourquoi notre nez doit être propre?» Tout le monde répond à la fois: «Pour être bien! Pour mieux respirer! Pour que je puisse parler distinctement! Pour conserver la santé!» – «Très bien! Montrez-moi tous votre mouchoir! Personne n'a oublié le sien à la maison? C'est magnifique! Ayez-le toujours dans votre poche, et surtout, veillez à ce qu'il soit propre. Et puisque vous tenez votre mouchoir, profitez-en tout de suite pour bien nettoyer votre nez.» Alors, brusquement, un vacarme curieux s'élève. «Tu! Tu! Pfi! Pfi!» – «Assez! Assez!» s'écrie Mademoiselle qui doit se boucher les oreilles. Et vite les

mouchoirs disparaissent comme de petites souris blanches dans les poches des tabliers ou des culottes. Quand tout est bien silencieux, la maîtresse s'approche du tableau noir. Elle y dessine une superbe fleur blanche au cœur jaune. «Reconnaissez-vous cette fleur?» demande-t-elle. – «Oui! Oui! C'est une marguerite» s'écrient les écoliers. – «Eh bien! Savez-vous? Pour faire plaisir à votre camarade, vous allez dessiner cette jolie fleur sur votre ardoise.»



# Peinture et découpage

La maîtresse a donné une belle image à chaque élève. C'est un lièvre de Pâques.

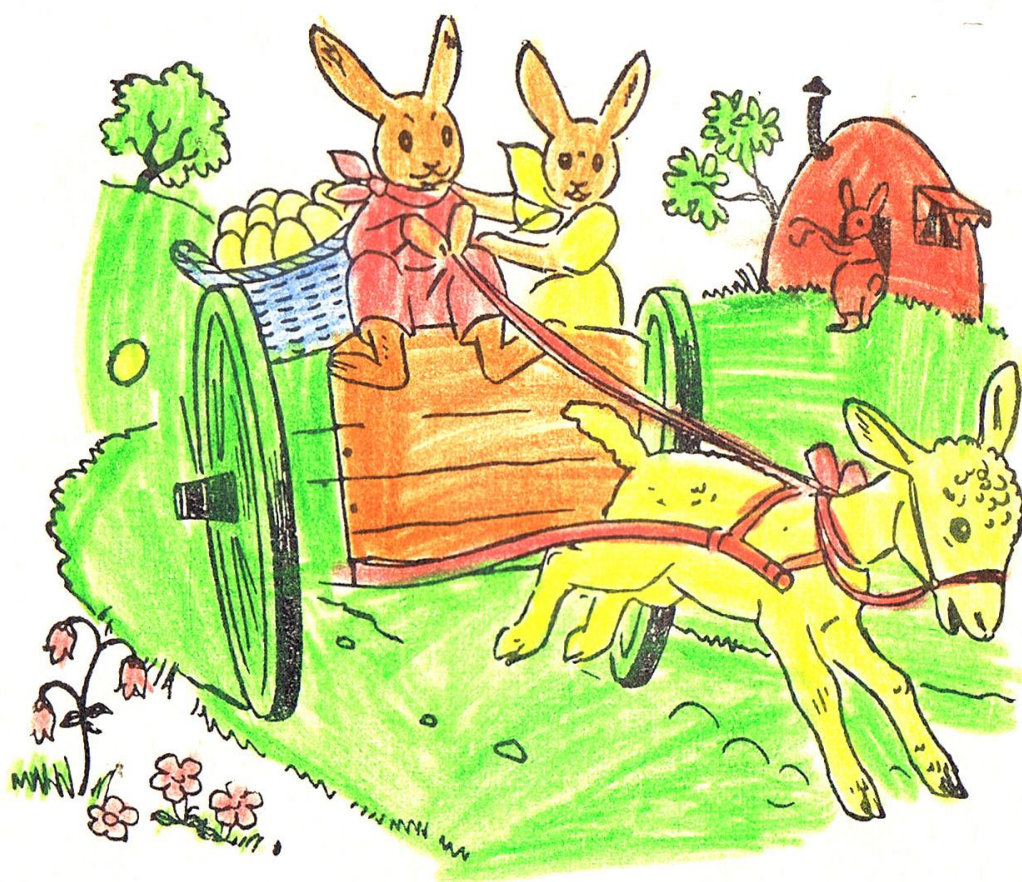


«Vous allez colorier, puis découper ce dessin, dit-elle, mais auparavant, je veux m'assurer que vos mains sont propres. Claudy, tu as mangé une orange pendant la récréation! Tes doigts sont encore tout collants. Et toi, Rose-Marie, tu as mangé du chocolat! On le voit à tes mains sales!

Si vos doigts sont humides ou collants, ils tacheront le papier lorsque vous travaillerez. Allons tous dans la cour! Nous nous laverons à l'eau claire de la fontaine. N'oubliez pas le savon ni l'essuie-mains.

«Regardez maintenant, comme vos mains sont lisses et blanches. Votre travail sera plus propre et mieux réussi. Et avant de nous pencher sur le lièvre de Pâques, répétons tous en chœur:

« Avant et après les repas,  
Lavons nos mains. N'oublions pas! »



## Ah! Ce Gustave!

«Le printemps sourit dans les branches,  
Il gazouille dans tous les nids;  
Le soleil gentiment se penche  
Sur le village aux toits brunis;  
Tout rayonne, l'heure est exquise,  
Le bonheur gonfle tous les cœurs,  
Tout est clarté, tout est surprise!  
Béni sois-tu, printemps vainqueur!»

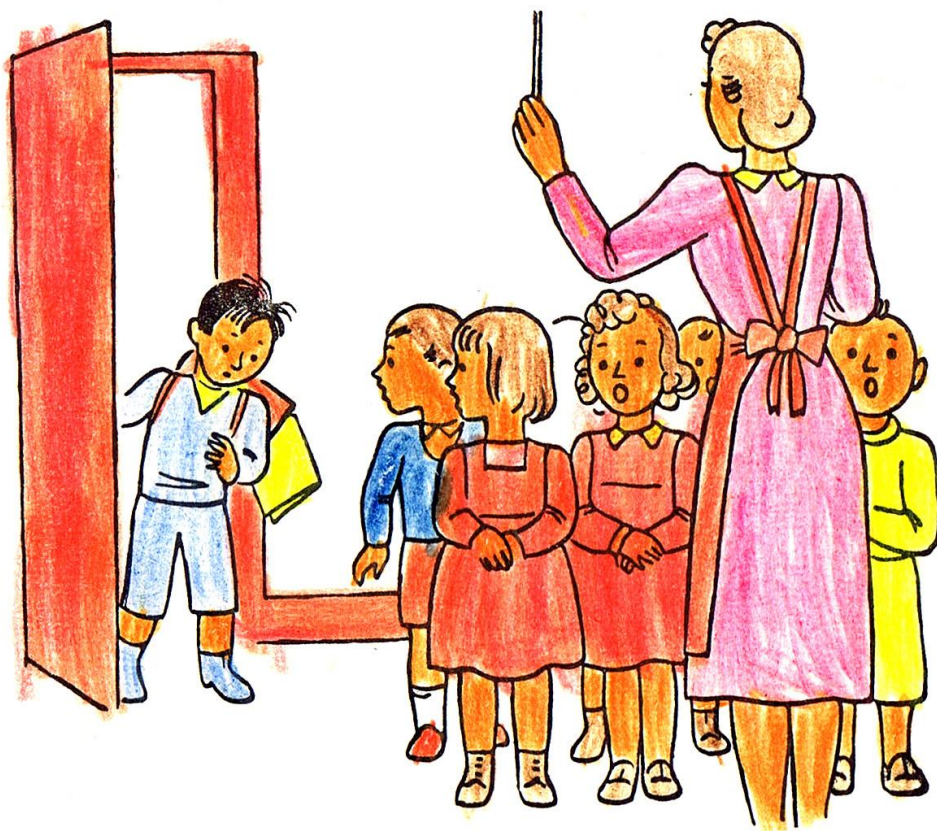
Debout autour de leur institutrice, les enfants chantent d'un cœur joyeux. Tout est gai, ce matin: le soleil qui se glisse sur les bancs, les fleurs qui dodelinent de la tête dans les prés, les oiseaux qui passent dans le ciel. Tout est clair, tout est beau.

Boum! La porte s'ouvre avec bruit. Quelqu'un s'arrête sur le seuil. C'est Gustave! C'est encore Gustave! Une fois de plus, il arrive en retard. «Pssst!» fait la maîtresse. Gustave reste immobile. Le chant reprend. Poum! Tout le monde sursaute. Est-ce un coup de fusil? Non! La boîte d'école de Gustave vient de tomber. Le malheureux se baisse pour la relever.

Pim! Pam! Une règle, une boîte à éponge, un livre, tout dégringole!... Le sac d'école de Gustave est décousu. Par la fente, la couverture d'un cahier apparaît. Et quelle couverture! Elle est d'une saleté! Gustave lui-même présente un aspect lamentable. Ses cheveux sont dressés comme les piquants d'un hérisson. Des boutons manquent à son paletot. De la poche de sa culotte sort le coin d'un mouchoir sale, si sale... qu'on se demande si ce n'est pas un torchon à poussière. Un genou noir apparaît par le trou d'un bas déchiré et mal tiré. Le visage et les mains de Gustave sont crasseux. Le pauvre garçon n'a-t-il point de maman qui l'oblige à être propre? Si! Bien sûr, et l'institutrice a déjà parlé à celle-ci du petit négligent. Mais la maman n'aime pas qu'on lui fasse des reproches. Elle prétend ne pouvoir rien faire de Gustave qui se plaît dans la saleté et le désordre. Or, on ne peut tolérer des élèves mal tenus en classe, et la maîtresse l'a déjà expliqué plus de vingt fois à Gustave, mais en vain. Cela est très ennuyeux pour tout le monde.

Comme ce serait plus agréable de chanter ou de calculer que de faire des remontrances ou de les écouter. Alors, pendant que ses camarades étudient, Gustave doit aller se laver. Pendant qu'il se lave, il n'apprend pas. S'il n'apprend pas, il ne sait rien. S'il ne sait rien, il ne peut pas répondre. Et s'il ne peut pas répondre, il a honte. Ses notes sont mauvaises et sa maman est fâchée.

Misère! Misère! Si au moins Gustave se lavait.



# Une visite

(Peut être donné sous forme de saynète)

On frappe. La porte s'ouvre. Tous les écoliers tournent la tête. Un monsieur bien vêtu entre. Les élèves le connaissent: C'est le médecin.

«Bonjour enfants!» dit-il aimablement.

«Bonjour Monsieur!» répondent les élèves.

«Je viens, déclare le médecin, contrôler si vous êtes tous en bonne santé.»

Il passe lentement entre les rangées de bancs et examine attentivement chaque enfant. Près de Charles Lachaud, il s'arrête.

«Comment t'appelles-tu?»

«Charles!»

«Hé! Comme c'est curieux! Moi aussi je m'appelle Charles.»

Tout le monde rit. Le grand Charles tâte la mâchoire du petit, qui sursaute tout à coup.

«Tu as les glandes enflammées, mon ami. Tu diras à ta maman de te donner de l'huile de foie de morue.»



«Elle a déjà voulu m'en donner, mais ça m'a fait vomir. Alors, avec l'huile, mon papa a graissé ses souliers de montagne.»

Une fois de plus, tout le monde se met à rire, et le docteur reprend avec un sourire amusé:

«Voilà, voilà! Que faire maintenant pour te guérir?»

«Il faut lui faire prendre du Jemalt! s'écrie Claudine d'une voix perçante. Moi aussi j'ai eu les glandes enflammées. Maman m'a donné du Jemalt et maintenant je suis guérie.»

«Très bien! Parfait! déclare le docteur. C'est en effet du Jemalt que Charles doit prendre. Il ne vomira plus du tout. Au contraire, il va s'en lécher les lèvres. Jemalt est un produit excellent. Il convient particulièrement à ceux qui ont les glandes enflammées, des os trop faibles, ou des éruptions de la peau. Voyons un peu! Qui parmi vous a besoin de Jemalt?»

Ils sont neuf en tout. Le médecin inscrit leurs noms dans son calepin puis il dit:

«Au revoir, tout le monde!»

«Au revoir Monsieur le Docteur!» clame toute la classe.

Dès que la porte s'est refermée, Lucette s'écrie:

«Mademoiselle, le docteur reviendra-t-il bientôt nous faire visite?»

# AN-IN-ON-EU



an - ent

Le petit Jean a mal aux dents.

ien - aint

Il n'est pas bien et il se plaint.

ons - on

Vite soignons sa dentition.

eux - oeu

Jean va bien mieux. Il fait un vœu:

Deux fois par jour, soir et matin,  
Je laverai mes dents très bien.

## Tante Marie est là

(Tante Marie, Jeannot, la mère de Jeannot)

**Tante Marie** (à Jeannot): **Ouvre la bouche et ferme les yeux !** (Jeannot s'exécute. La tante se prépare à glisser un chocolat dans la bouche largement ouverte, mais elle prend soudain un air étonné et s'arrête.) **Oh! Jeannot, qu'as-tu fait de tes dents?**

**Jeannot** (il a rouvert les yeux): **Rien! Elles sont tombées toutes seules.**

**Maman:** **Comment dis-tu? Elles sont tombées toutes seules? Explique donc à tante Marie pourquoi elles sont tombées si vite.**

**Jeannot:** **Je ne sais pas.**

**Maman:** **Je le sais, moi. Voyez-vous, tante Marie, ce garçon mange trop chaud, et trop vite. Il dévore comme un loup. De manger chaud et vite, cela lui donne soif et il se précipite vers le robinet pour boire de l'eau glacée. Il faut le surveiller à chaque repas.**

**Tante Marie:** **Eh bien! J'apprends de jolies choses. Que vas-tu faire, Jeannot, maintenant que tu n'as plus de dents?**

**Jeannot (insouciant):** Bah ! J'en aurai bientôt de nouvelles.

**Tante Marie:** Qui te les donnera ?

**Jeannot (il rit):** Elles repousseront bien toutes seules.

**Tante Marie:** Mais pas chaque année, comme les pommes. Elles ne reviennent qu'une fois. Celles qui sortiront fraîches et neuves de tes gencives seront les dernières.

**Jeannot:** Les dernières ?

**Tante Marie:** Bien sûr. Tu t'efforceras donc de les soigner et de les ménager. Rien ne gâte les dents plus que le chaud et le froid.

**Jeannot:** Et maintenant, est-ce que je peux fermer les yeux.

**Tante Marie:** Oui, si tu me promets de soigner ta dentition. Promets-tu de laver tes dents chaque jour et de rincer ta bouche à l'eau dentifrice ?

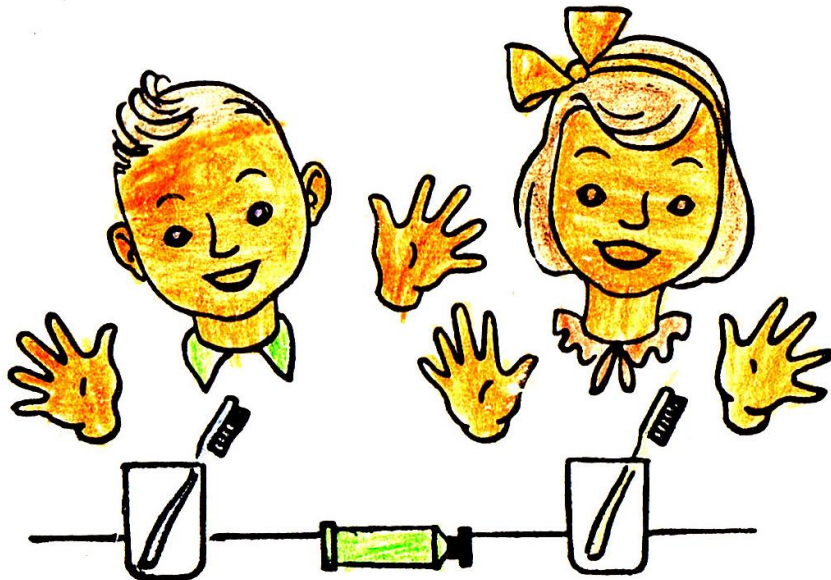
**Jeannot (il fait signe qu'il est d'accord et ouvre la bouche):** Hm !

**Tante Marie** (elle glisse le chocolat dans la bouche de Jeannot).



## Dix et dix font vingt

On a dix doigts, c'est entendu,  
Et dix orteils frais et dodus.  
Dix et dix . . . vingt! La chose est claire.  
Mais voici bien une autre affaire:  
On peut voir, en un beau palais,  
Vivre vingt reines admirables.  
Leur teint est blanc comme le lait  
Et leur éclat incomparable.  
Ce sont tes dents, ces nobles reines,  
Et si tu veux les conserver,  
Soigne-les bien! Prends donc la peine  
De les brosser, de les laver.  
Prends de la pâte dentifrice.  
Sans soins, vois-tu, les dents noircissent.  
Elles se gâtent, dépérissent,  
Et puis s'en vont . . . non sans malice!



## Gargarisme alphabétique

Hier, pendant la leçon de lecture, Annelise était un peu distraite. «Annelise, lui a demandé l'institutrice, à quoi rêves-tu?» Annelise a d'abord rougi jusqu'aux oreilles puis elle a pris son courage à deux mains: «Mademoiselle, a-t-elle expliqué, je pensais à ce que j'ai fait hier soir. Je ... je me suis gargarisée avec des lettres!»



Comme bien on pense, la maîtresse a été très étonnée. «Qu'as-tu fait? a-t-elle encore demandé, tu t'es gargarisée avec des lettres?»

Alors Annelise a déclaré: «Hier soir, avant d'aller me coucher, je me suis lavé les dents, puis je me suis amusée à chanter les lettres A—E—I—O—U en me gargarisant. C'était très drôle! J'ai employé deux grands verres d'eau.»

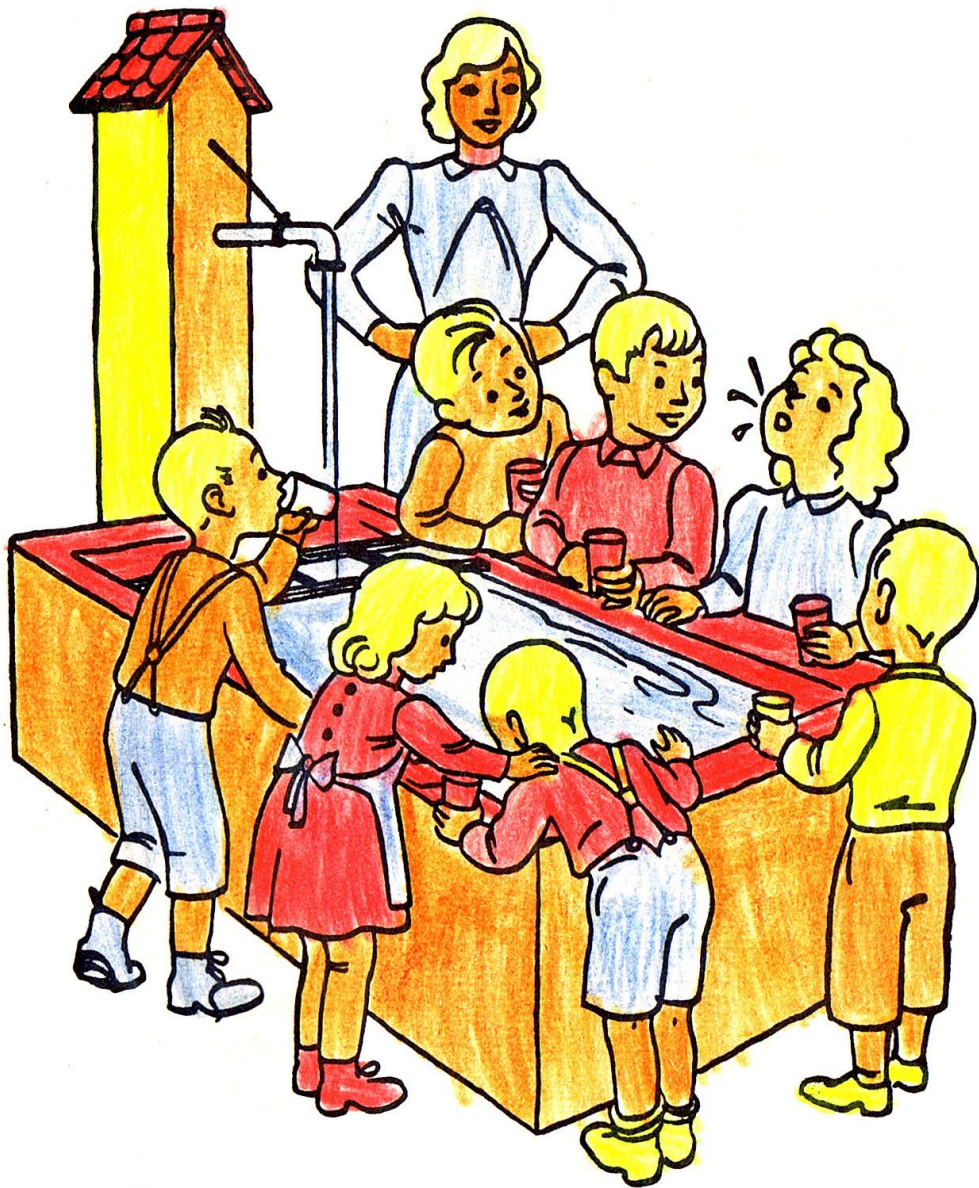


L'institutrice a repris: «Puisque tu as bien lavé tes dents et que tu as si bien soigné ta gorge, je ne te punirai pas pour ton inattention. Et même, demain nous allons faire comme toi. Nous essayerons de nous gargariser à ta manière.»

Et s'adressant à toute la classe: «Demain matin, dit-elle, vous apporterez votre brosse à dents ainsi qu'un verre ou un gobelet. Nous aurons une leçon donnée par Annelise.»

## **Le lendemain**

Dans la cour de l'école, la fontaine coule avec un joyeux glou-glou. Annelise et tous ses camarades de classe sont réunis autour du bassin. «Annelise, demande l'institutrice, montre-nous comment on s'y prend pour laver ses dents et se gargariser avec des lettres.» Annelise remplit son verre, prend une gorgée d'eau et commence. C'est très amusant. Si elle dit «U—U—U» l'eau descend tout au fond de la bouche, jusqu'à la luette. Si elle dit «A—A—A» l'eau remonte jusqu'aux lèvres. Mais, tout à coup, Annelise se met à rire. L'eau jaillit de sa bouche et c'est tout juste si le gros Otto parvient à éviter ce jet d'eau imprévu. Quel fou rire, autour de la fontaine! La maîtresse elle-même n'arrive pas à garder son sérieux. Après un instant: «Allons! dit-elle, essayez, vous aussi, de chanter les lettres qui nettoient la gorge.» Tous essaient, mais tous ne réussissent pas du premier coup. C'est moins simple qu'il y paraît. Il faut de l'exercice. «Et si nous formions un orchestre? propose Mademoiselle. Les garçons diront A—A et les filles U—U!» Quelle magnifique musique! On croirait entendre un jeu d'orgues . . . qui finit par un éclat de rire général. Enfin, la maîtresse sort, elle aussi, une brosse à dents et un flacon, de la poche de son tablier. Sur l'étiquette qui entoure le flacon, on peut lire: Penta. Penta est une eau dentifrice. Elle maintient l'haleine fraîche et les dents saines. La maîtresse verse quelques gouttes de Penta dans l'eau puis elle brosse ses dents et rince sa bouche. Elle rit et tout son petit monde rit avec elle. Les dents brillent comme des perles.



## La brosse à dents

Non! Tout le monde ne rit pas! Paul-Eric, lui, n'est pas joyeux. Il serre les lèvres et fait la grimace.

- Eh! Paul-Eric, montre-nous aussi tes dents!
- Non, Mademoiselle, grogne-t-il.
- Pourquoi pas?
- Je ne peux pas.
- Tu ne les as pas nettoyées?
- Eh! Non, Mademoiselle!
- Pourquoi pas?
- Parce que je n'ai pas de brosse.
- Si tu l'as oubliée, va la chercher.
- Je n'en ai pas!
- Alors, va chercher celle de ton frère.
- Il n'en a pas non plus.
- Eh bien! Celle de ta maman.
- Elle . . . elle l'emploie pour le ménage.
- Que dis-tu?
- Eh oui! Elle s'en sert pour nettoyer la passoire à café.
- Mais! mais . . . ! mais! Ce n'est pas possible!
- Aimerais-tu avoir une brosse à dents?
- Oh! oui! Une belle avec le manche rouge.

Paul-Eric, radieux, fait un large sourire. On voit ses dents, mais quelles dents! Jaunes, vertes, grises! Pauvre garçon. Il n'a plus de papa. Sa maman travaille en fabrique et personne n'est là pour voir comment il fait sa toilette. Il ne peut pas non plus s'acheter une brosse à dents, là, tout simplement. L'institutrice

remplit une fiche et la lui donne. Avec ce papier, il se rend chez le dentiste scolaire. Il en revient bientôt et brandit dans sa main droite une superbe brosse à manche rouge. Dans la main gauche, il porte un cornet rempli de poudre dentifrice. «On m'a donné tout cela, oui, donné!» s'exclame-t-il tout heureux. Il court à la fontaine et constate, lui aussi, que le brossage des dents est un plaisir. Maintenant, il est heureux, plus heureux que tous ses camarades.



## Qu'en pensez-vous?

Les enfants sont heureux. Ils ont toutes les chances.  
Ils ont un bon papa, une bonne maman,  
Ils ont de bons habits, des jeux en abondance,  
Ils ont de bons repas et fort peu de tourments.  
Que leur demande-t-on contre tant de richesses?  
Ces trois choses d'abord: montrer sa politesse,  
Travailler à l'école, être au lit de bonne heure.  
On leur demande encore, et c'est le dernier vœu,  
De bien manger à table. N'est-ce pas que c'est peu?  
Pourtant certains gamins sont de mauvaise humeur  
Et boudent à l'effort. Que faut-il penser d'eux?

## **Chez le dentiste**

**Le dentiste:** Ainsi tu as mal aux dents?

**Bernard:** (Larmoyant) Oui!

**Le dentiste:** Allons, Bernard, un garçon, ça ne pleure pas. Tu espères pourtant devenir un homme, n'est-ce pas?

**Bernard:** (Il hoche la tête) Bien sûr.

**Le dentiste:** Tu imagines cela, un homme qui pleure? Que feras-tu quand tu seras grand?

**Bernard:** (Il s'essuie les yeux) Je serai... aviateur.

**Le dentiste:** Aviateur! C'est magnifique. Tu pourras t'asseoir alors sur une chaise presque pareille à celle-ci (Il lui montre la chaise d'opération) Arrivez ici, Monsieur l'aviateur.

**Bernard:** (Il s'assied timidement)

**Le dentiste:** Evidemment, un aviateur ne saurait avoir mal aux dents. Dans les airs, il n'y a pas de dentiste. A présent, montre-moi donc où est la coupable.

**Bernard:** (Il ouvre la bouche)

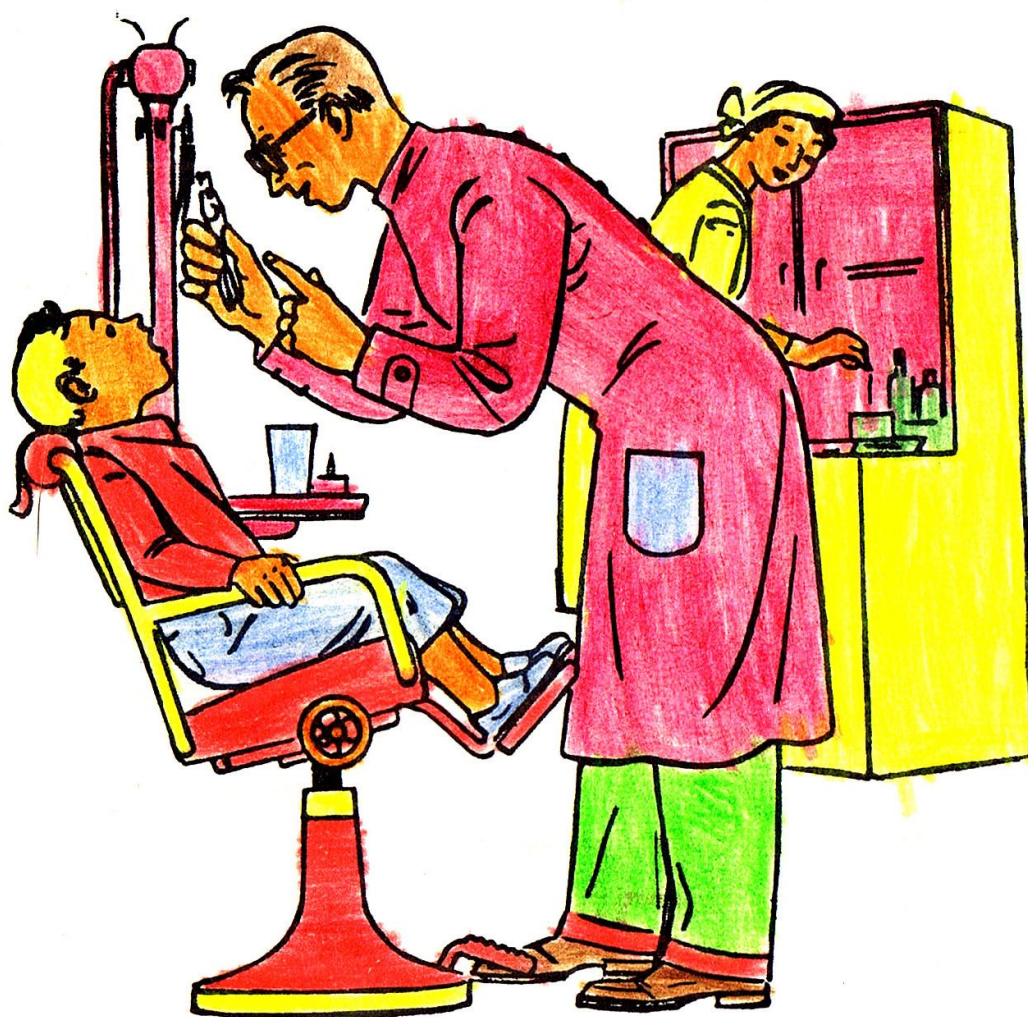
**Le dentiste:** Ah! Je la vois. N'aie pas peur, nous l'aurons bientôt (il saisit la dent dans sa pince)

**Bernard:** Ha! Oh! Aaah!

**Le dentiste:** C'est fini. Regarde, voici la coquine. Rince bien ta bouche, à présent.

**Bernard:** (Ahuri) Ça ne m'a pas du tout fait mal!

**Le dentiste:** Vous devez mieux soigner vos dents, Monsieur l'aviateur! Il faut les laver chaque jour. Vous ne tenez pas à revenir



bientôt chez moi, pour vous faire enlever une nouvelle dent cariée, n'est-ce pas?

Bernard: Non!

Le dentiste: Alors, faites ce que je vous ai dit. Est-ce promis?

Bernard: C'est promis.

Le dentiste: Bien! Rompez, Monsieur l'aviateur!

## On joue au dentiste

Maman est très contente que Bernard soit allé seul à la clinique dentaire. «Tu es un brave petit homme et un enfant courageux, lui dit-elle. Plus tard, tu seras un valeureux aviateur.» Mais Bernard déclare: «Je ne veux plus devenir aviateur. Je serai dentiste, c'est encore plus beau. Et je vais commencer immédiatement. Où est Sylvie? Je jouerai au dentiste avec elle.» Bernard enfle la longue chemise de nuit blanche de sa sœur Sylvie. Il pose les lunettes de papa sur son nez. Sylvie arrive. Elle porte sa poupée sur son bras et paraît très excitée.



Maman Sylvie: Bonjour Monsieur!

Bernard:

Bonjour, Madame!

Vous désirez?

Maman Sylvie:

C'est tout un drame!

Voyez, s'il vous plaît, mon enfant.

Depuis deux jours, il est souffrant;

Ses pauvres yeux sont pleins de larmes,

Sa joue est chaude... Et je m'alarme!...

Je crois qu'il souffre d'une dent;

Il n'en dort plus. C'est inquiétant!...

Bernard:

Tout doux! Tout doux, Madame Ysset,

Nous allons bien voir ce que c'est.

(Il sourit aimablement et assied l'enfant sur une chaise.)



Ouvre ta bouche, mon enfant.  
Ouvre-la bien! Là! Maintenant  
Je vais visiter ta mâchoire.  
Déjà je vois une dent noire,  
Oui, c'est pour cela que tu souffres:  
J'y vois un trou grand comme un  
Veux-tu la voir? [gouffre.

L'enfant: (Anxieusement et très bas) Oui!

Bernard: La voilà!

L'enfant: (Etonné) C'est aussi simple que cela?

Bernard: C'est que je suis un enchanteur.  
J'arrache les dents sans douleur!  
Toi, tu as eu bien du courage  
Et c'est assez rare à ton âge.  
Madame, voici votre enfant.  
Il est gentil, mes compliments.

Maman Sylvie: (A son enfant) Dis bien «Au revoir» au  
dentiste,

Il t'a soigné comme un artiste.

(A Bernard) Bientôt, Monsieur je  
reviendrai

Et c'est moi que vous soignerez.

## Tricotage

Claude-Andrée est une aimable fillette. Ses belles boucles blondes entourent un visage rose éclairé par de grands yeux bleus. Claude-Andrée est très gentille, mais elle a une habitude étrange. Dès qu'elle fait un travail difficile, ou qu'elle doit répondre à une question embarrassante, vite, elle glisse son index dans sa bouche. Elle croit que ce geste lui aide à surmonter les difficultés.

L'occupation préférée de Claude-Andrée, c'est le tricotage. Elle pourrait tricoter pendant des journées entières. Assise sur le banc, au soleil, ou bien près du fourneau, elle agite ses petits doigts et les aiguilles font entendre leur joyeux cliquetis. En classe, on a décidé de tricoter pour les pauvres enfants victimes de la guerre. Vous pensez si Claude-Andrée s'est mise au travail avec ardeur. Elle ne perd pas une minute et consacre même ses récréations à son ouvrage. Il est vrai que celui-ci est magnifique: Une paire de chaussons faits d'une laine blanche comme neige. Aujourd'hui pourtant, la maîtresse trouve que les derniers tours du tricot ont une curieuse couleur grisâtre. «Claude-Andrée, dit-elle, montre-moi donc tes mains.» Déjà le petit index s'est glissé entre les lèvres roses. «Psst! fait la maîtresse, regarde comme le bord de tes ongles est noir. Et tu les mets à la bouche? Il faut couper tes ongles bien vite. Cette trace noire, c'est de la saleté dans laquelle vivent de très petits animaux dangereux: les microbes.» «Pfui! s'écrie Claude-Andrée, qui écarte ses doigts avec dégoût. Y a-t-il une brosse à mains? Je voudrais me laver!» «Tu as bien

raison, dit Mademoiselle Duruz, et je vais te montrer comment on se lave les mains.» C'est bien amusant de voir Mademoiselle qui lave ses mains. La brosse file comme l'éclair d'un doigt sur l'autre; les ongles sont propres en un clin d'œil et l'écume du savon fait penser à de la crème fouettée. Ce n'est plus du tout la même chose lorsque Claude-Andrée se lave. Son savon est gris, tellement gris, qu'on en a presque honte. Dès aujourd'hui, Claude-Andrée fera de sérieux efforts pour ne plus sucer son doigt, puisque c'est si malsain.

Et grâce à la brosse à mains, les côtes des chaussons ne seront plus jamais grisâtres.



## Plaisirs d'été

Les deux jumeaux, Liliane et Francis, reviennent de l'école. Il fait si chaud qu'ils courent prendre leur goûter au jardin. Le jardin! Quel endroit merveilleux! Il y a toujours quelque chose de nouveau à y voir ou à y faire. Ce qui attire aujourd'hui l'attention des deux inséparables, c'est une grande seille pleine d'eau claire. Liliane y plonge la main. Comme c'est agréable et tiède! Juste à cet instant, maman arrive portant Zozo, le petit frère. Elle tient à la main le linge de toilette, l'éponge et le savon. Zozo, tout nu, s'assied dans l'eau tiédie. Il manifeste bruyamment sa joie par des cris et par de grands battements des mains et des pieds. Il éclabousse si bien autour de lui que Liliane et Francis sont bientôt aspergés de la plus belle manière. Ils trouvent pourtant le jeu si passionnant, qu'ils supplient leur maman de les laisser se baigner à leur tour.

«Vous n'y songez pas, dit-elle, vous vous laverez plus tard, avant de vous coucher, mais à l'eau froide. Pour



vous, c'est plus hygiénique. Cela vous endurecit et vous permet d'éviter rhumes et bronchites.» Quand Zozo a terminé son bain, ses aînés jouent avec lui. «C'est l'heure de gymnastique», lui expliquent-ils. «Bras en haut: Une! - Deux! - Une! - Deux! - Lever les jambes! Une! - Deux! - Une! - Deux!» Peut-être continueraient-ils plus longtemps, mais Zozo a faim et maman l'emène pour lui donner son repas. Liliane et Francis sont autorisés à laver leurs jambes. Quel délice que de plonger dans l'eau tiède, les pieds que la chaleur du jour a rendus brûlants! Et puis, ils se mettent à savonner mollets et genoux avec énergie. Un bon lavage est nécessaire quand on porte des chaussettes. Sous la mousse savonneuse, les taches brunes et noires disparaissent bien vite. «Ce soir, nos draps ne seront pas tachés par la poussière de nos jambes», dit Francis. Et comme il sort de l'eau, sa sœur lui dit: «Oh! Tes genoux sont encore tout noirs.» Francis alors saute dans la seille à pieds joints et Liliane est copieusement arrosée. Elle riposte immédiatement et un combat nautique s'engage.



## Histoire vraie

Robert et Jeannot étaient tous deux les élèves de Mademoiselle Domont, maîtresse de deuxième année. Robert était le plus grand de la classe tandis que Jeannot était le plus petit. Leur différence de taille ne les empêchait pourtant pas d'être bons amis. On le vit bien un jour, quand . . . mais laissez-moi vous conter cette histoire.

C'était après les vacances d'été. Jeannot avait passé cinq grandes semaines chez son grand-papa, paysan à la montagne. Là, personne n'avait surveillé ses occupations, ni surtout sa toilette. A quoi bon? Les animaux grandissent sans se laver, ni se peigner, n'est-ce pas? Et Jeannot avait couru et sauté en liberté parmi tous les animaux de la ferme. Mais, que rapporta-t-il à la maison? Précisément, de petits animaux aux pattes crochues et au corps rond, qui fourmillaient sur sa tête et lui causaient d'insupportables démangeaisons. Or, le jour même de la rentrée, l'infirmière scolaire vint faire une visite en classe. Dès qu'elle eut examiné la tête du petit Jeannot, elle prit une mine grave et sévère. Elle inscrivit son nom dans un registre et déclara: «Tu loges de vilains habitants dans tes cheveux. Ta maman doit te laver la tête immédiatement. Elle enduira ensuite tes cheveux d'une pommade que je lui donnerai et elle les serrera dans un linge. Enfin tu passeras chez le coiffeur qui rasera ta tête comme une pomme de terre!» «Co... comme... une... pomme de terre?» pleurnicha Jeannot. «Certainement. Et après-demain, je viendrai voir si tout est en ordre.» Le lendemain matin, la maman de

Jeannot conduisit en classe un garçonnet honteux et tout triste. Il n'osait ôter son bonnet tant il craignait les moqueries de ses camarades. Mais, oh! surprise! que vit-il en entrant en classe? Assis à son banc, calme et tranquille comme d'habitude, Robert, le grand Robert, présentait un crâne poli, poli, comme... comme un œuf. Et pourtant, Robert n'avait pas le moindre petit pou. Que s'était-il donc passé? Ceci simplement: le grand avait voulu montrer son amitié au petit. Ainsi, Jeannot ne fut l'objet d'aucune moquerie. Au contraire! Au bout de quelques jours, les têtes rasées étaient devenues une mode chez les garçons de Mademoiselle Domont.



N'est-ce pas, que c'est un bel exemple de camaraderie?

## Comment Louis retrouva la santé



Louis était toujours pâle et fatigué. Ce n'est pas normal, vous l'avouerez, pour un garçon de 9 ans. A cet âge, on doit courir dans la prairie comme un poulain en liberté, sauter comme un oiseau parmi les branches.



Le papa de Louis était boucher. De nombreux clients venaient chez lui pour acheter de la charcuterie, du jambon, du bœuf à bouillir ou à rôtir, du veau, que sais-je encore. Pendant que son mari travaillait dans l'arrière-boutique, la maman de Louis servait la clientèle. C'était une très brave femme, mais qui n'avait guère le temps de s'occuper de son petit gar-

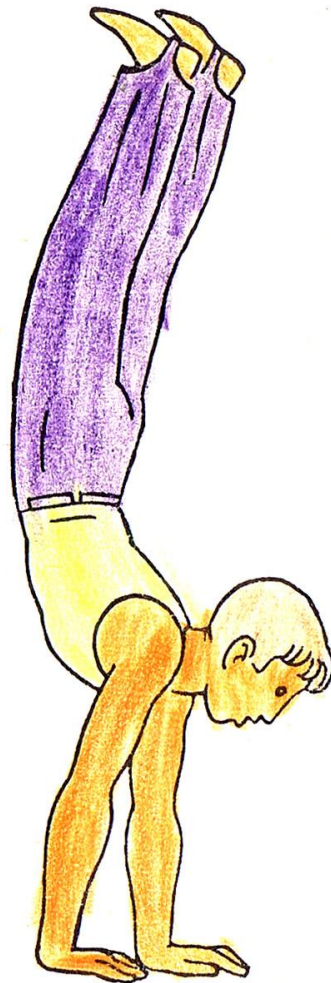
çon puisqu'elle était toujours au magasin.

Souvent, pendant qu'elles font leurs achats, les dames causent. Un jour, à la boucherie, on en vint à parler santé et maladie. «Oh! déclara tristement la maman de Louis, mon petit garçon ne mange guère. Voici plusieurs semaines qu'il n'a plus d'appétit. Je ne sais

que faire. Je crois que je devrais consulter un médecin.» «Savez-vous? lui répondit une cliente, donnez donc de l'Ovomaltine à votre fils. Cela fortifie et procure un sommeil tranquille. Je ne connais rien de meilleur pour les enfants faibles et pauvres de sang. J'ai donné, moi-même, de l'Ovomaltine à ma petite Hélène et cela lui a fait énormément de bien.» «Je crois que votre conseil est bon, je vais le suivre», répondit la maman de Louis.

Lorsque le petit but, pour la première fois, son lait additionné d'Ovomaltine, il s'écria: «Oh! que c'est bon!»

Il prit une première boîte de l'excellent produit, puis une seconde. Lui qui n'aimait pas le lait, devint friand de la nouvelle boisson. Peu à peu, ses joues reprirent des couleurs. Son corps se fortifia. Tant et si bien que, quelques mois plus tard, lorsque tante Lina vint en visite, elle fut émerveillée de la bonne mine de son neveu. Oncle Jean, un sportif endurci, s'écria: Toi mon ami, tu me plais! Si tu continues, tu seras plus tard un vaillant gymnaste couronné fédéral.



## Etre propre

Regardez ces huit personnages,  
Ils sont fiers comme des images!  
Dites-moi, est-ce qu'ils vous plaisent?  
Qu'en dis-tu, Marc? Et toi Thérèse?  
Voudriez-vous être joyeux  
Comme eux?

C'est bien simple: Chaque matin  
Soigneusement, lavez vos mains;  
Brossez et peignez vos cheveux,  
Une crinière, c'est affreux!  
Et puis, ce n'est pas de l'orgueil,  
Nettoyez vos ongles en deuil!  
Enfin, comme le petit Georges,  
Glouglouglou... Rincez-vous la gorge...  
De plus, et tous les samedis,  
Hardi!  
Un grand saut, tout nu, dans la seille!  
Essayez! c'est une merveille.





Ces sportifs-ci sont gens sensés.  
 Ils ont pris la bonne habitude,  
 Avant l'effort, et puis après,  
 D'absorber avec promptitude  
 Une boisson qui les soutient,  
 Les rafraîchit, les vivifie,  
 Les nourrit et les fortifie.  
 Cette boisson qu'on connaît bien,  
 Et qui donne superbe mine,  
 Eh bien! mais... c'est l'Ovomaltine!



---

Responsable pour la rédaction et la distribution: Mme M. Wüthrich, Bienne

---



4ème plat.

