

température locale et générale, activent les mouvements du cœur et des poumons; accélèrent le mouvement de va-et-vient du sang à travers les tissus, qui constitue le droit et l'avoir de l'organisme. L'influence de la gymnastique sur la santé et la longévité est telle que si je devais, dit-il renfermer toute l'hygiène dans un seul précepte, je dirais: "Donnez-vous beaucoup de mouvement au grand air." Les enfants ont besoin de se divertir, et ce jeu est le vrai remède à leurs maux. C'est ce plaisir bruyant et effréné qu'éprouvent toutes les créatures à se remuer sans retenue qui chassera l'anémie, calmera les nerfs, éloignera l'apathie, colorera leurs joues, et donnera à leur corps cette *alacritas* que les Latins et les Grecs cherchaient dans l'activité bien réglée du Champ de Mars et de l'Agora.

12° Je ne m'arrêterai pas à parler des exercices ordonnés, ou mieux réglés, avec des appareils ou agrès que l'on fait exécuter dans nos maisons d'éducation parce que tous, ou presque tous, sont reconnus comme étant d'une utilité contestable. Quelques minutes d'exercices libres, un jeu exécuté par des enfants, au grand air, ou sous un hangar en cas de pluie valent mieux que tous les exercices exécutés au commandement, qui fatiguent et ennuient. C'est pourquoi nous faisons exécuter aux enfants des jeux au grand air et nous bannissons les autres. "Le cerveau de l'enfant, écrit *Ardiso*, a besoin de plaisir comme les poumons ont besoin d'oxygène. Il faut qu'il ait un divertissement, quelle qu'en soit la cause. Si nous le privons du jeu qui revêt la forme du mouvement libre et sain, il cherchera son plaisir d'une manière moins innocente."

(*Journal d'Hygiène.*)

Philologie.

Explication de SE TENIR A QUATRE.

Pour contraindre à l'immobilité une personne qui résiste de tous ses moyens physiques, il faut quatre hommes, un à chaque membre; d'où l'expression elliptique *tenir quelqu'un à quatre* pour signifier le réduire à ne pouvoir bouger :

Ce Frangipany se trouva si incapable de supporter la mort en public, qu'il le fallut traîner au supplice et le *tenir à quatre*; voilà justement tout comme je ferais.

(Sévigné, 58.)

Mais cette expression est synonyme de *maîtriser*, verbe que l'on a dans l'esprit en la prononçant, et l'on a été naturellement amené à dire *se tenir à quatre pour ne pas faire une chose* au lieu de *se maîtriser pour ne pas faire cette chose*, quoique littéralement, cette réunion de mots ait un sens absurde :

Il faut que *que je me tienne à quatre* pour ne pas vous dire en bon français ce que je pense.

(Mme du Deffant, citée dans Littré.)

A l'égard de la construction, gardez-vous bien de confondre *se tenir à quatre* avec *se faire tenir à quatre*, qui signifie faire une vive résistance, refuser catégoriquement quelque chose : la première expression veut toujours un *pour* et un infinitif après elle comme le montre le dernier exemple cité, tandis que la seconde ne demande point cette préposition, comme le font voir ceux qui suivent :

MM. de Novion et Bellière menèrent M. d'Elbeuf, qui *se faisait* encore *tenir à quatre* dans la seconde chambre.

(Retz, II, 211.)

Je considère qu'il ne *se* faut pas *faire tenir à quatre* quand les gens reviennent de bonne grâce.

(Bussy, cité par Littré.)

(Extrait du *Courrier de Vaugelas.*)