

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

ORGANE OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ D'HYGIÈNE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC.

VOL. V.

MONTREAL, JUILLET 1888.

No 3.

SOMMAIRE

Traité Élémentaire d'Hygiène.—Bulletin mensuel.—Chronique de l'Hygiène en Europe.—Acte concernant la santé publique.—De l'emploi des tuyaux de plomb pour la conduite des eaux alimentaires.

TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE D'HYGIÈNE

HUITIÈME LEÇON

De l'Exercice.

BUT DE L'EXERCICE.—De nos jours, les exigences de la vie sociale opposent mille entraves au jeu et au développement régulier de nos organes. Le travail de l'intelligence condamne trop tôt la jeunesse à la vie sédentaire ; les professions industrielles obligent trop souvent l'homme à une spécialité de mouvements toujours les mêmes ; l'homme qui vit dans l'opulence obéit presque toujours aux séductions de l'oï-siveté : on comprend que tant de dangers appellent au moins des précautions. Ainsi il est devenu indispensable de recourir à certaines pratiques pour suppléer au défaut d'exercice de certaines parties du corps, aussi bien que pour corriger les effets de l'action exagérée de certaines autres, et contre balancer l'influence funeste de l'immobilité musculaire. Tel est

le but de la gymnastique, qui, par une heureuse gradation d'exercices variés, tend à favoriser le développement et l'entretien de l'appareil locomoteur, et à perfectionner la santé, ou aider à son rétablissement quand elle est altérée.

LES EXERCICES GYMNASTIQUES A TRAVERS LES AGES.— Les Grecs et les Romains accordaient une large place aux exercices gymnastiques dans les institutions nationales. Ils considéraient la force et la beauté physique comme les attributs d'un peuple libre.

Pour eux la perfection physique était le meilleur témoignage de la supériorité morale, et la force le gage de l'indépendance. Mais dans les premiers siècles de l'ère chrétienne, la gymnastique perdit peu à peu de son éclat, pour reparaitre plus glorieuse au moyen âge. C'était le temps des tournois et des luttes de la chevalerie ; le temps où le sort des combats dépendait de la force physique. Vers 1704, l'usage de l'arme à feu opéra une révolution complète dans les lois de la guerre. Encore à cette époque la gymnastique éprouve un temps d'hésitation. A la fin du XVII^e siècle, la gymnastique reparait dans l'éducation de la jeunesse. Enfin, de nos jours, la médecine et l'hygiène lui assignent une place d'honneur dans l'éducation de l'homme. On comprend mieux que jamais que l'inaction complète est nuisible à la santé, et que l'es-