

va-et-vient. Le poumon contient donc normalement 3200 centimètres cubes d'air. A chaque inspiration, un homme bien portant introduit en outre 480 centimètres cubes, presque un demi-litre d'air courant, d'air de rechange, pas davantage. A chaque inspiration, le renouvellement n'est donc que le huitième de l'air accumulé qui pénètre avant tout dans le sang.

On compte ordinairement de 16 à 26 inspirations par minute ; c'est donc dans ce laps de temps, de 7 à 10 litres environ qui passent par les poumons, soit, par 24 heures, de 10 à 14 mètres cubes. Le chiffre est notablement réduit chez les personnes faibles. Aussi, pour peu que l'air soit de mauvaise qualité, c'est-à-dire chargé de poussière, pauvre en oxygène actif, la dose d'air introduite devient insuffisante pour alimenter le sang et lui donner ses qualités vivifiantes. Le nombre des inspirations augmente, et le trouble dans les fonctions générales s'accroît. Le soufflet appelé poumon va vite et s'ouvre peu, il prend l'habitude de ne pas se développer, les muscles moteurs deviennent paresseux, et peu à peu la dose d'air qui pénètre dans l'organisme se réduit de plus en plus. L'acte fondamental de la vie, la respiration est atteinte. Est ce une vue de l'esprit, une théorie ou une réalité démontrée ? C'est une vérité absolue, et, en effet, les personnes qui le veulent, qui entraînent leurs poumons, qui exercent l'élasticité de ces organes peuvent inspirer par minute *deux fois* plus d'air que les personnes qui respirent par routine : on peut porter du simple au double la quantité d'air introduite dans l'organisme en 24 heures. La dose, insuffisante dans le premier cas pour produire la combustion des matériaux qui souillent le sang, devient assez grande pour rendre au liquide sanguin ses propriétés comburantes, et pour rétablir l'équilibre des fonctions. L'exercice musculaire, chez ceux qui n'y sont pas habitués, amène l'étouffement. C'est la conséquence de la plus grande rapidité du cours du sang, qui, revenant en abondance des veines dans le cœur droit, exige, pour traverser le poumon, des respirations plus fréquentes et plus longues. Il ne faut pas redouter ces premiers symptômes. Le poumon est d'autant mieux traversé par le sang que l'inspiration le développe davantage et ouvre son système vasculaire.

Or, l'habitude d'un exercice musculaire, gymnastique, course par exemple, a pour effet d'adapter graduellement la fonction respiratoire à la circulation plus rapide qui doit traverser le poumon. Le système respiratoire se modifie. Il se produit un accroissement énorme de l'amplification de la poitrine et un salutaire ralentissement des mouvements thoraciques.

Par conséquent, au lieu de charger l'estomac de médicaments inutiles et même nuisibles, augmentons la dose d'air qui est indispensable au bon fonctionnement de nos organes, par un exercice thoracique judicieusement choisi : activons la combustion, purifions ainsi le sang : nous assimilerons mieux ; les forces reviendront et avec elle la santé.

C'est pourquoi nous ne cesserons de répéter : Apprenons à respirer ; le régime tonique par excellence, c'est l'air, toujours l'air, car sans l'air nous ne pouvons digérer ce que nous mangeons, et le meilleur des aliments reste sans effet. De l'air pur et des inspirations larges et profondes, voilà ce qu'il faut recommander avant tout aux visages pâles.

H. DE PARVILLE.