On pourrait et on devrait donc ranger au point de vue de l'exercice les individus en trois catégories :

Les premiers qui peuvent se livrer sans malaise apparent à des exercices même violents après les repas. Les enfants, les adolescents et d'assez rares adultes adonnés surtout aux professions manuelles paraissent appartenir à cette catégorie ; nous disons d'assez rares adultes, et les mœurs et coutumes alimentaires, adaptation instinctive du mode de vie aux nécessités physiologiques, marquent nettement cette crainte des exercices violents : les ouvriers consacrent en général une demi-heure à leur repas proprement dit, une demi-heure à trois quarts d'heures à un repos relatif pendant lequel ils absorbent leur café et fument une cigarette, on sait par ailleurs que les cultivateurs, les moissonneurs en particulier, observent religieusement la coutume de la sieste. Il est bien évident que pour les individus sus-mentionnés toute recommandation sera superflue.

Les seconds, auxquels semblent appartenir la plupart des adultes vigoureux exempts de toute tare digestive, se trouvent bien, après le repas, d'un exercice modéré, régulier, en plein air, marche, bicyclette à petite allure, travail manuel de petit effort. "A fortiori" cette pratique semble-t-elle convenir aux pléthoriques, aux sanguins, aux apoplectiques, aux individus prédisposés aux stases sanguines, chez lesquels il y a toujours intérêt à stimuler la circulation par un travail musculaire bien réglé, progressif, réalisant un véritable massage veineux automatique. Il y aura toujours intérêt, à notre avis, à ce que cette période d'exercice et à ce qu'elle soit précédée d'une légère période—dix à quinze minutes—de repas. Le travail intellectuel mal supporté ; les digestions mauvaises sont, peut-on dire, la règle chez les hommes de bureau. C'est la confirmation du vieil adage : "Plenus venter non studet libentur". Le mieux ici est le repos relatif d'une dizaine de minutes dans un siège confortable, les jambes allongées, la tête relevée et de le consacrer à la conversation ou à la lecture ; ensuite exercice et travail modérés.

Les derniers enfin qui paraissent chaque jour plus nombreux sont envahis après le repas par une sensation d'engourdissement quasi invincible, de torpeur plus ou moins profonde, par un besoin plus ou moins impérieux d'assoupissement de sommeil. Cet état "post prandium" nous a paru être sous la dépendance de trois facteurs :

1o. Le volume du repas. Il est certain que parfois cette sensation n'est que la conséquence d'un repas trop copieux et qu'il suffit de rationner avec soin l'alimentation pour la voir disparaître ; mais ce résultat est cependant loin d'être constant ;

2o. Le moment du repas et l'état de fatigue du sujet, de fatigue intellectuelle en particulier. Il est peu douteux que le travail du jour et surtout le travail cérébral n'accumule dans l'organisme des substances excrémentitielles sporifiques encore mal connues, mais dont l'action certaine se manifeste avec plus de force sur un organisme momen-