

lière l'expulsion des fèces, et prévient ainsi les congestions que des prédominances d'organes ou des dispositions spéciales pourraient produire. Mais le travail constitue une dépense organique qui exige, pour le réparer, une bonne nourriture. Dans ces conditions, il y a développement de l'intelligence, accroissement du système musculaire, et perfectionnement de la santé.

LE TRAVAIL EXAGÉRÉ. — Le travail exagéré a des effets fâcheux sur la santé, comme il est facile de le comprendre. La fibre musculaire est, en quelque sorte, un poumon microscopique qui absorbe de l'oxygène, exhale de l'acide carbonique et produit de la chaleur. Le travail exagéré accélère plus considérablement le cours du sang, augmente la température, et, par conséquent, brûle une quantité anormale de carbone. Tout ceci se produit aux dépens de l'organisme, qui s'use beaucoup plus qu'il ne se répare. Alors apparaît le sentiment de la fatigue. La conséquence de la répétition de ce travail exagéré mène à l'amaigrissement, aux altérations profondes du sang, à l'anémie. Dans ce cas, ni l'alimentation, ni les heures de repos ne peuvent réparer les pertes subies par les organes. Cet état de *misère physiologique* prédispose l'individu à contracter une foule de maladies, particulièrement les maladies générales, les fièvres typhoïdes, le typhus, la consommation, le choléra, etc.

Le principe est "de ne dépenser que dans la mesure de son avoir." Quod est, eo decet uti, et quidquid agas, agere pro viribus (Cicéron). Aussi, dans les professions manuelles, il faut savoir proportionner le travail aux ressources de l'organisation, et la nourriture au travail. Une bonne nourriture, un milieu respiratoire pur et salubre, fourniront à

l'organisme une réparation toujours suffisante. Pour cette classe de travailleurs, surtout les soins de propreté et l'usage fréquent du bain permettront à la peau de régulariser convenablement cette grande production de chaleur, et de l'empêcher de devenir excessive. La machine humaine est si admirablement construite que, si elle est bien entretenue, soigneusement alimentée, son harmonieuse et puissante activité, loin de l'user, en assure la durée et la santé.

LES PROFESSIONS MANUELLES. — Si les progrès de la civilisation à travers les âges ont marqué l'avancement incessant de l'industrie chez les peuples, il n'est pas moins vrai de dire que la santé de l'ouvrier a toujours été décroissante. Cela tient à la dégradation morale et aux causes d'insalubrité que l'hygiéniste remarque dans l'atelier et le logement de l'ouvrier. Il y a des règles d'hygiène spéciale qui ne concernent que tel ou tel groupe déterminé de la société. Ainsi chaque profession a son hygiène qui lui est propre. Mais les professions et les industries sont tellement diverses qu'il nous est impossible de faire ici une mention spéciale de chacune. Nous nous contentons de donner ici quelques considérations générales sur l'hygiène ouvrière.

LES MANUFACTURES. — Dans ces divers arènes où les soldats de l'industrie passent une partie de leur vie, se trouvent un grand nombre de causes qui altèrent la santé. L'atmosphère, qui s'imprègne de vapeurs âcres et délétères, de poussières dangereuses, de germes méphitiques ; le bruit étourdissant dont certains ateliers sont remplis ; les attitudes vicieuses auxquelles certaines professions obligent, et qui déterminent à la longue des déformations caractéristiques du corps ; les accidents