

construits. On abusa cependant de la gymnastique au point qu'elle fut une cause de démoralisation chez ces peuples. Les esclaves et les gladiateurs succédèrent aux Athlètes. Le sang coula dans l'arène, le peuple Romain se délecta dans les infamies les plus révoltantes pour l'humanité.

L'instinct de conservation dont sont animées les masses comme les individus et qui se manifeste plus ou moins dans les institutions et les usages des peuples est ce qu'on peut appeler l'hygiène spontanée.

L'hygiène scientifique ne pouvait surgir que par l'étude et l'observation. C'est d'Hippocrate qu'est originée l'hygiène scientifique, c'est lui qui le premier a étudié l'effet des différents modificateurs externes qui influent sur l'organisme en santé aussi bien que dans un état morbide. Il a proclamé l'utilité de l'hygiène dans les lignes suivantes :

« Celui qui par ses recherches pourrait connaître la nature des choses extérieures pourrait aussi toujours choisir ce qui est le meilleur, or le meilleur est ce qui est le plus éloigné du nuisible. » (Œuvres complètes. Traduction de Littré.)

Les connaissances limitées d'Hippocrate sur la physique et l'anatomie ne lui permettaient de se prononcer que par hypothèse et par imagination. Cependant son observation, sa sagacité lui faisaient connaître avec justesse la liaison des effets avec leurs causes. « Ce qu'Hippocrate savait le mieux, » dit avec raison Littré, « c'était les effets produits sur le corps par l'alimentation, le genre de vie et l'habitation. Ce qu'il savait le moins, c'était le mécanisme des fonctions. De là le caractère de son *Étiologie*, toute tournée vers le dehors. » T. 1, p. 445. Aussi se préoccupe-t-il sans cesse des changements de l'atmosphère sur la constitution suivant les saisons et les climats.

L'administration des aliments et des exercices fait ensuite l'objet de sa plus grande préoccupation. A propos d'une trop forte alimentation, voici ce qu'il dit : « Mais on commettrait une grande faute, une faute non moins malfaisante à l'homme, si on lui donnait une nourriture insuffisante et au-dessous de ses besoins, car l'abstinence peut beaucoup dans