

des milliers de personnes, applique seulement ses forces musculaires à la marche, doit être comparé à un cultivateur qui possède cinq champs dont il ne cultive qu'un seul, mais en laisse quatre en friche et les abandonne à l'action dévorante des mauvaises herbes.

Cette compensation de la marche, si insuffisante pour répondre aux besoins de mouvement de nos organes, ne serait-elle pas toujours de moins en moins facile à exécuter ? En effet, par suite des progrès réguliers de notre état de civilisation, les exigences de développement et d'activité de notre esprit augmentent de plus en plus et réclament du temps, de l'attention et la totalité de nos efforts. Aussi, pour le plus grand nombre, non seulement la pensée, mais même le temps manquent-ils pour entreprendre en plus des occupations de leur tâche journalière une marche de plusieurs heures qui serait en outre sans but. L'absence de proportion entre les exigences de la vie de l'esprit et de la position d'une part et les nécessités de la vie corporelle d'autre part, ressort pour un grand nombre de personnes d'une manière toujours de plus en plus évidente et présente des conséquences de plus en plus sérieuses.

On a donc cherché, pour établir l'équilibre, un procédé artificiel, méthodique, d'une pondération convenable. L'élévation graduelle du niveau de la culture de l'esprit réclame néanmoins aussi, comme condition fondamentale du bon succès de ses progrès ultérieurs, un degré de culture du corps qui soit plus élevé et qui soit mis en harmonie avec le degré de la culture de l'esprit : en effet, pour que les fleurs et les fruits de l'arbre de vie de l'esprit puissent prendre de la force et devenir meilleurs, il faut que les racines soient dans un état convenable.

De même que l'homme, arrivé à un degré élevé de civilisation, par comparaison avec l'homme à l'état primitif, ne peut plus se borner à recevoir directement et positivement le boire et le manger des mains de la nature et s'en fier à cette nature pour satisfaire à ses besoins, de même il ne lui importe pas non plus seulement de s'en remettre au cours de la vie de la satisfaction des autres besoins physiques, mais il doit en poursuivre la nature essentielle jusque dans ses fondements, se les approprier et se les accommoder par ses méditations personnelles et son travail individuel d'une manière plus conforme aux lois de la nature, par conséquent transformer le naturel inconscient et grossier en naturel conscient et perfectionné. Plus la vie s'élève au-dessus de l'état brut et inconscient de la nature, plus aussi l'esprit humain, qui, suivant sa destination, se développe toujours à un degré de plus en plus élevé et avec plus de liberté, choisit et doit choisir les conditions fondamentales de son existence sous l'œil de la science et de la méthode, plus les besoins physiques indispensables d'une harmonisation

consciente devront être subordonnés aux lois naturelles toutes-puissantes et aux problèmes les plus élevés de l'existence. C'est seulement ainsi que l'homme peut se conformer aux lois de la nature d'une exécution si variable selon le cours du développement de la vie et les exigences de l'époque où on se trouve, et se préserver de la violation de ces lois et de ses conséquences qui nous apportent tant de maux. Telle est l'origine de la gymnastique actuelle, exercice musculaire basé sur le développement du corps et la conservation de la santé. Elle constitue donc un moyen d'arriver à un degré plus élevé de culture physique, qui a sa raison d'être dans le cours du développement de la vie et qui est tout à fait conforme aux lois de la nature : pour obtenir un pareil résultat, le mode ordinaire de mise en activité des muscles, la gymnastique inconsciente et occasionnelle est trop essentiellement incomplet et est en outre mesuré trop parcimonieusement dans la plupart des cas par rapport à ces fonctions.

Nous n'avons à nous occuper de la gymnastique qu'en tant que procédé heureux d'arriver à des résultats médicaux, soit qu'elle permette de remédier à certaines maladies et à certains états défectueux et imparfaits de l'organisme et constitue la "gymnastique thérapeutique", soit qu'elle aide à s'en préserver et devienne alors la "gymnastique hygiénique".

Ces deux branches de la gymnastique embrassées dans leur ensemble forment la "gymnastique médicale".

Nous aurons l'occasion de les étudier dans un prochain numéro.

LA RAGE.

Nous ne sommes pas encore à la canicule, mais la chaleur est telle qu'elle pourrait bien faire éclore des cas de rage chez les chiens.

S'il fallait en croire les instructions officielles et les auteurs qui ont écrit sur la rage, nous devrions trembler à toute heure. A les entendre, un chien est suspect lorsqu'il change d'humeur, lorsqu'il devient triste, lorsqu'il devient gai, lorsqu'il mange du bois ou qu'il grignote les chiffons, — ce qui est le cas de presque tous, — lorsqu'il ne boit pas et lorsqu'il boit, lorsqu'il ne mange pas, lorsqu'il mord et même lorsqu'il caresse, lorsqu'il se cache, que sais-je encore !

La vérité, c'est qu'avant les derniers accès l'aboiement rabique, cet aboiement bref terminé par une plainte, que j'ai entendu deux fois en ma vie, est le seul signe à peu près certain de la rage.

Défiez-vous simplement de votre chien si tout à coup, sans que vous puissiez discerner la cause, il devient sombre et refuse les aliments. Si sa voix s'altère surtout, enchaînez-le solidement et observez-le... à distance.

S'il a été mordu par un animal réellement enragé, exécutez-le sans hésitation quelque douleur que vous éprouviez à consommer ce sacrifice.

Si la morsure provient d'un chien qui, simplement, vous a semblé sus-

pect, cauterisez-le immédiatement, mettez-le en observation et laissez-y pendant deux mois.

Si, par hasard, c'est vous qui êtes mordu, faites-vous cauteriser tout de suite et profondément avec un fer rouge chauffé à blanc ou avec quelque puissant caustique, comme le beurre d'antimoine.

Recourez si vous le pouvez aux inoculations Pasteur ; mais, croyez-moi, appliquez-vous auparavant un cautère énergique ; deux précautions valent mieux qu'une.

Les Bicyclistes de Terrebbonne.

L'A.A.A. de Terrebbonne, une institution toute nouvelle, est composée d'enragés bicyclistes qui ont conçu l'idée de doter Terrebbonne d'une piste de courses pour les bicycles, et cette idée ayant eu un nombre suffisant d'adhérents, on la mit à exécution en peu de temps. Les travaux furent commencés dès que la neige lut disparue, et le tout est maintenant complété.

La piste est faite de cendre fine. Elle a un tiers de mille de tour. Elle est construite d'après les devis les plus modernes et est, dit-on, plus rapide que celle de la M.A.A.A. Les virages ont une inclinaison de quatre pieds, sur une largeur de 20 ou 22 pieds. Cela seul est suffisant pour que l'on soit convaincu de la rapidité en même temps que de la sûreté de la piste.

Une magnifique estrade de 120 pieds de long a été érigée à l'endroit où se terminent les courses de façon à ce que les spectateurs puissent jouir de la vue de la piste d'où qu'ils soient placés.

M. Jean Garand.

— Les Américains parlent beaucoup en ce moment d'un acte d'héroïsme par M. Jean Garand, un Canadien à l'emploi de Follenshy and Peck. C'était le jour que M. Jules Prévost se fit casser une jambe par un billot. Du moment que M. Garand vit l'énorme pièce de bois rouler, depuis le sommet de la pile, qu'elle dominait, jusqu'à sa victime qu'elle menaçait d'écraser, il s'élança au-devant, la saisit fortement et la tint suspendue au bout de ses bras. Un des bouts de la pièce atteignit, malgré tout, M. Prévost avec le résultat que l'on connaît. M. Garand porta M. Prévost dans ses bras sur une grande distance, comme si ce dernier eût été un enfant.

Les hommes présents essayèrent après l'accident de lever le billot pour s'assurer de sa pesanteur et s'aperçurent qu'il en fallait une dizaine plus forts qu'eux pour accomplir ce que M. Garand avait fait si prestement et avec facilité. Cet homme fort, cependant, ne put assister le médecin à panser la blessure de son compagnon de travail. La vue de la jambe estropiée lui faisait mal au cœur. Ce qui montre que les hommes forts ne sont pas dépourvus de sensibilité comme veulent le faire croire certaines personnes.