

voix intérieure, d'un charme entraînant le commandé : vas, vas, dit elle. Et il part, fiévreux, ardent, léger, répandant ses pas capricieux, et par monts et par vaux.

Des éclats de sa voix, il fait retentir la montagne, tantôt par une conversation bruyamment enjouée, tantôt par les refrains passionnés d'un chant patriotique.

Ce genre d'exercice a une influence hygiénique au double point de vue physique et intellectuel. Mais pour être profitable, il faut qu'il soit pris suivant certaines règles que je vais expliquer.

* * *

La marche est le plus hygiénique de tous les exercices, parceque son influence bienfaisante porte sur toutes les grandes fonctions du corps humain, à savoir :

Sur la Respiration.

“ la Circulation.

“ la Désassimilation.

“ la Digestion.

“ L'Énervation.

RESPIRATION.—La marche bien réglée rend la respiration plus fréquente, plus complète; elle accroît le pouvoir absorbant des poumons. Ces organes délicats gagnent en vigueur et absorbent une plus grande quantité d'oxygène. Leur pouvoir excréteur augmente proportionnellement au travail mécanique effectué par les muscles. Ainsi plus d'acide carbonique et de vapeur aqueuse chargée de déchets organiques, sont alors exhalés.

CIRCULATION.—Les efforts musculaires que nécessite la marche, provoquent du côté du cœur des phénomènes de fréquence et de force, qui font qu'une plus grande quantité de sang est lancée par tout l'organisme, mais surtout dans les

muscles, qui deviennent plus fermes, et plus dociles à la volonté.

DESASSIMILATION.—Les pores de la peau sont dilatés, une sueur abondante s'en échappe emportant hors du système une quantité considérable de déchets organiques, eau, sels, acides gras, etc., etc. C'est ainsi qu'une marche de 24 milles, à raison de 4 milles à l'heure, nous fera perdre par la peau et les reins de 3 à 5 livres d'excreta.

DIGESTION.—Les changements qui se passent dans la circulation et la respiration rendent l'absorption des aliments plus prompte, et, le rejet, par toutes voies, des déchets organiques rend l'appétit plus vif et la digestion plus rapide. Mais, pour que la marche produise ces heureux résultats il ne faut pas la faire avant que la digestion soit avancée.

ÉNERVATION.—Au point de vue physiologique, le système nerveux (cerveau, moelle épinière et nerfs qui en émergent) bénéficie énormément des effets salutaires d'une marche bien contrôlée. L'absorption d'éléments nutritifs plus abondants et de meilleure qualité lui donne plus de vigueur, de souplesse, et le rend capable d'une plus grande somme de travail organique, et ce, avec moins d'efforts.

Au point de vue moral, le profit est plus apparent encore. Après quelques semaines d'exercice, on ne se sent plus le même qu'autrefois, énérvé, lâche, ramolli. On sent plus fortement les choses; notre individualité est plus consciente, plus agissante. Elle a gagné en indépendance ce qu'elle a perdu en mollesse. La bonne et franche gaieté succède à l'insouciance mélancolie, l'amour du bon travail à l'indolence.

Tes membres, par la marche, exerçant leur souplesse
Tu rends à l'âme, au corps, la force et l'allégresse