

Paul : ce précepte s'applique au repas comme à toute autre jouissance.

N'étudiez, ne lisez, n'occupez le cerveau ni pendant ni après le repas, durant la digestion qui exige l'afflux du sang à l'estomac et non pas à la tête : sinon gare la *dyspepsie* et les maladies d'épuisement : 1 à 2 heures de repos du cerveau.

Aux repas, travaillez ferme des mâchoires et jamais de la tête.

Lavez les dents avant et après chaque repas. Le meilleur dentifrice, qui désinfecte et blanchit les dents, est le charbon de Belloc.

Un régime trop carnivore expose aux constipations, aux congestions du cerveau et de la moelle, à la goutte et aux apoplexies. Donc, alliez les légumes et les fruits mûrs aux mets fortifiants.

Maximes : LA SOBRIÉTÉ EST LA MÈRE DES VERTUS ET LA GARDIENNE DE LA SANTÉ ; — La *masticotion soignée et l'éloignement des occupations de la tête assurent la digestion et écartent la dyspepsie*. — *L'appétit est la meilleure des sauces* ; on la prépare par l'exercice et le travail.

D. EXERCICE ET TRAVAIL. — "*Tu mangeras ton pain à la sueur de ton front.*" C'est la loi du travail et la condition de la santé, de la rénovation du sang et des tissus. Les rentiers et les désœuvrés devront actionner les muscles et favoriser ainsi la désassimilation des substances organiques que la nature condamne au mouvement perpétuel. L'équitation, la marche, les travaux de jardinage, la gymnastique méthodique, les voyages et les excursions remplacent, chez les sujets fortunés, le travail corporel qui est le lot des fermiers, des artisans et des gens de métier. Travailleurs de cabinet, peintres, artistes, magistrats, notaires, avocats, médecins, prêtres, financiers, buralistes, télégraphistes, etc., ménagez-vous, — surtout après les repas et le soir, — au moins deux heures d'exercices modérés, de marche, de gymnastique, de travail corporel. Pas de surmenage toutefois.

Malheur aux désœuvrés et aux fainéants ! la dyspepsie s'en empare, la goutte, l'obésité, l'ennui ou la maladie les torturent.

Maxime : LE TRAVAIL, L'EXERCICE CORPOREL, EST LE LEVIER DE L'HYGIÈNE, — c'est le tempérant du cerveau, un dérivatif nécessaire à l'activité de la vie des penseurs et des calculateurs. Qui trop creuse la tête s'ouvre prématurément la tombe. La dyspepsie, la goutte, la folie et les maladies désorganisantes ou destructives