

sée aux heures de la nuit. Combien il y en a qui résistent aux légitimes sollicitations du repos ! combien il y en a qui ont l'art de ne pas penser ou de penser seulement à leur heure ! Aussi combien il en reste en route ! Il serait aussi douloureux qu'instructif de compter le nombre de ces victimes.

Sainte-Beuve a très bien compris ce caractère de la vie du travailleur intellectuel dans les temps très modernes : "Aujourd'hui, par l'immense travail que l'écrivain s'impose et que la société lui impose à courtes échéances, par suite de la nécessité où il est de frapper vite et fort, il n'a pas le temps d'être si platonique et si délicat. La personne de l'écrivain, son organisation tout entière s'engage et s'accuse elle-même jusque dans ses œuvres ; *il ne les écrit pas seulement avec sa pure pensée, mais avec son sang et ses muscles.*"

C'est la maladie du siècle de marcher à toute vapeur, de vivre non seulement trop vite, mais encore de vivre trop.

ISOLEMENT VOLONTAIRE. — On peut diviser en quatre grandes classes les travailleurs de la pensée : ceux qui en font le gagne-pain de chaque jour ; ceux qui étudient et qui cherchent à élargir la sphère de leurs connaissances ; ceux qui travaillent à exprimer leurs pensées ayant les appétits de la notoriété ; ceux enfin qui portent en eux la flamme du génie, qui ont la passion et le martyre de la gloire. Aux travailleurs des trois premières classes, l'hygiène recommande la modération et le contrepois des exercices physiques ; les derniers ont ce qu'on appelle la névrose du génie, "on n'a qu'à les plaindre et à les laisser dans leurs fournaies." Leur activité intellectuelle trahit leur activité physique. On se suicide parce qu'on n'observe pas les prescriptions de l'hy-

giène. Si l'hygiène faisait partie du programme de l'enseignement scolaire, on verrait diminuer la fréquence de ces violations barbares des lois de l'organisme. Ainsi la chose en vaut la peine, puisqu'il s'agit de diriger dans la voie la plus favorable aux intérêts intellectuels et physiques la jeunesse qui étudie, et qui sera plus tard la force vive de la nation.

LE TRAVAIL PHYSIQUE EST NÉCESSAIRE A L'ACTIVITÉ ORGANIQUE. — Le travail des mains est la condition nécessaire de la santé physique comme du développement normal de l'intelligence. Il augmente la valeur fonctionnelle des organes, comme il assure leur conservation et leur intégrité. Les belles expériences de Claude Bernard, célèbre physiologiste français, sont très concluantes à ce sujet : quand un muscle se repose, le sang ne change pas de caractère, il reste artériel et rouge ; quand il travaille, le sang lui abandonne son oxygène, se charge d'acide carbonique, et sort complètement veineux. "Le travail musculaire détermine une consommation plus grande dans l'économie, et par conséquent brûle une quantité plus considérable d'éléments, qui cessent de faire partie de l'organisme. Ce résultat amène un renouvellement plus rapide des tissus. Le travail physique favorise donc les phénomènes d'assimilation et des désassimilation. Il est donc nécessaire à l'activité organique.

LE TRAVAIL MODÉRÉ. — Le travail, pour être utile à la santé, doit s'accomplir dans de bonnes conditions hygiéniques. Il est nécessaire qu'il réunisse, à la fois, la modération, l'attrait pour stimulant, et la mise en jeu de tous les efforts musculaires. Le travail modéré, qui met en activité tout le système musculaire, régularise la circulation, favorise la digestion, entretient une bonne nutrition, rend régu-