

ment dans le jeune âge, pour le maintien d'une forme du dos et de tout le corps qui soit exempte d'imperfections. Les défauts dans l'état et dans l'activité de ses muscles sont les causes d'où dérivent la plupart des déviations de la colonne vertébrale. Mais sous d'autres rapports encore, l'état de la force et de l'activité des muscles du dos exerce une influence générale d'une grande importance, notamment : 1° parce que la colonne vertébrale forme, dans la ligne médiane du corps, le point d'appui et le point de départ des autres mouvements du corps dont l'intensité de puissance dépend plus ou moins de la tension des muscles du dos ; 2° parce qu'une puissante mise en activité des muscles du dos est, suivant tout probabilité, la voie la plus directe, par suite du rapprochement organique des nerfs et des vaisseaux sanguins, pour fortifier la moelle épinière, et par conséquent aussi pour donner de la force aux actions réflexes normales et pour prévenir les actions réflexes anormales, ainsi que les tensions et les excitations morbides du système nerveux ; elle a aussi par conséquent une plus grande aptitude à supporter facilement les influences extérieures et en outre celles qui peuvent engendrer des maladies : elle leur oppose une force générale de réaction plus intense. Une moelle épinière puissante, pleine d'une vigueur toujours nouvelle, constitue un des moyens les plus essentiels de se garantir contre l'affaiblissement et l'irritabilité générale, contre ces nombreux ennemis de notre existence qui affectent des formes si variées, l'hypochondrie, l'hystérie, etc., etc.

Un coup d'œil attentif sur les conditions ordinaires de santé des individus sédentaires confirme la vérité de ce que nous venons de dire, et établit un lien facile à expliquer entre le plus grand nombre des phénomènes morbides auxquels ils sont sujets.

Où bien, le manque de mouvement, ainsi que cela arrive si fréquemment, exerce déjà son influence dans la jeunesse, et le corps n'arrive pas à son complet développement normal. Il reste défectueux et imparfait, soit en ce qui concerne sa forme, soit en ce qui concerne ses fonctions vitales. Il n'arrive pas à cet épanouissement puissant qui se produit sans être aucunement troublé dans sa marche ascendante. Un appauvrissement général du sang ou bien un mélange vicieux de liquides de qualités différentes entourent la vie du jeune âge d'une chaîne de maladies innombrables : les influences du monde extérieur affaiblissent facilement la jeune plante ; des maladies sérieuses, qui

attaquent surtout les organes de la poitrine, menacent la vie à l'époque de sa floraison.

Où bien, le manque de mouvement vient s'associer seulement dans certaines circonstances à la vie de l'homme adulte. La plénitude de la force de la vie dans sa fleur triomphe bien souvent pendant quelque temps des inconvénients que cela présente et empêche que l'absence de satisfaction de ce besoin naturel ne ressorte d'une manière nettement appréciable à nos sens. Mais il n'en est généralement ainsi que jusqu'au milieu de la vie. Sinon plutôt, du moins à partir de ce moment, on voit se produire, sans que, dans la plupart des cas, on sache d'où ils proviennent, ces phénomènes morbides d'un ordre ou d'un autre, inconnus jusque-là, et surtout ces maladies dites de la période moyenne de la vie : le ban et l'arrière ban des affections chroniques du bas ventre, les accidents hémorrhoidaux, les congestions sanguines, les signes précurseurs de la goutte, les importunités de l'asthme, l'hypochondrie, l'hystérie, la mélancolie, les phénomènes de la paralysie, les attaques d'apoplexie, etc., etc. Heureux celui qui comprend les premiers avertissements de la nature réclamant ses droits et qui en tient compte ! En effet, prévenir est plus facile que guérir. Lorsque nous voulons attendre pour penser à notre corps qu'il nous ait rappelé son existence par les atteintes de la douleur et de la maladie, il est souvent trop tard. Notre corps est un bien confié à notre garde et à nos soins prévoyants. Souvent aussi les effets les mieux combinés de la thérapeutique se heurtent contre les limites au-delà desquelles il ne reste que la résignation.

Tel est en traits rapides le panorama dont la vie nous présente un nombre infini de reproductions de formes variées. Nous ne nous trompons assurément pas en accusant l'absence de mouvement d'être, non la seule cause originaire, mais l'une des causes originaires les plus essentielles d'où dérivent tous les ennemis de notre existence compris dans l'ensemble de ce panorama. Nous y reconnaissons facilement le besoin indiscutable d'une gymnastique hygiénique pour tous ceux chez qui les relations de la vie ne permettent d'ailleurs presque aucune autre activité musculaire que le simple exercice de la marche. Si parfois quelques individus restent exempts du lourd fardeau des maux occasionnés par l'absence de mouvement, les inconvénients de cette absence se font sentir, dans tous les cas, par une vieillesse prématurée et par un affai-

blissement prématuré des forces, par la tendance du corps à se courber et à s'affaiblir, par la propension des articulations à s'ankyloser, par l'absence générale de la force, etc., etc. Lorsque le genre de vie est tant soit peu normal, l'âge de 40 à 70 ans n'entraîne aucune décrépitude. Chez les individus qui ont maintenu leurs muscles dans une activité convenable et qui ont du reste vécu en se conformant aux lois de la nature, une pleine vigueur à un âge de 70 à 80 ans ne doit pas être considéré comme une rareté digne d'étonnement. Que la modération, la régularité et le contentement de soi-même président à notre vie, ce sont en trois mots les avertissements que nous écrie la philosophie de l'hygiène (de la santé,) et dont la mise en pratique nous promet une heureuse vieillesse. Ils s'accordent de la manière la plus complète avec le précepte de la philosophie éthique de la vie :

“ Arrive par la lutte à un complet empire sur toi-même, sur tes faiblesses et tes défauts corporels et intellectuels. (*sapere aude* !) en te per-uadant bien que, quel que soit le degré de l'échelle de la vie auquel tu puisses te trouver, il n'est jamais trop tard, et reste infatigable dans les efforts que tu fais pour atteindre cette vraie liberté (interne,) cette amélioration de toi-même. C'est ainsi que, dans les limites qui ont été imposées à la vie terrestre par la main puissante qui préside à tes destinées, tu arriveras au dernier terme de la vie, avec la conscience satisfaite d'avoir rempli dignement la tâche de ta vie.”

En effet, dans la pratique sincère de ces deux préceptes, le précepte hygiénique et le précepte éthique, réside tout le secret du plus difficile, mais aussi du plus noble et du plus important de tous les arts, l'art de la vie, c'est-à-dire l'art de vivre *normalement*.

D.-G.-M. SCHREBER.

JUBILEE HOTEL

Et Salle de Musique

Coin des rues des Commissaires
et St. Jean-Baptiste.

Représentations tous les après-midis et soirs.
Changement d'acteurs chaque semaine.

Theatre de l'île Ste-Helene

Représentations tous les Dimanches

THEL. BRISSON, Prop