

toute la plénitude de ses facultés physiques et intellectuelles. C'est alors que son tempérament prend un caractère décisif ;

LA VIEILLESSE, c'est la période du déclin de la vie. L'homme qui abuse de la vie vieillit de bonne heure et arrive rapidement à la caducité. Une vie régulièrement suivie conduit à une heureuse vieillesse. On voit alors se perdre la force et la verdeur ; le teint resté rose, devient blafard ; les chairs jusqu'alors fermes s'affaissent et le visage se ride. C'est alors que la fin est proche, que la loi fatale de la vie s'exerce dans toute sa rigueur.

L'âge le plus en proie aux maladies est l'enfance, puis les chances de mort vont diminuant dans la jeunesse et l'âge viril pour reparaître dans la vieillesse aussi nombreuses que terribles.

CONSTITUTION ET TEMPÉRAMENT — La constitution et le tempérament sont deux choses distinctes. La constitution est une manière d'être, un état général de l'individu d'où résultent son degré de force physique, la régularité plus ou moins grande de ses fonctions, la force de résistance qu'il oppose aux maladies, enfin le plus ou moins de chance de vie qu'il possède. D'après Hallé, "les tempéraments sont des différences entre les hommes, constantes, compatibles avec la conservation de la santé et de la vie, dues à une diversité de proportion et d'activité entre les diverses parties du corps, et assez importantes pour modifier l'économie." La constitution est donc la formule de l'organisation particulière de chaque individu ; elle est enfin le fond de la nature individuelle. Le tempérament est la manière d'être de chaque individu déterminé par un système d'organes qui prédomine sur tous les autres. Le tempéra-

ment enfin, c'est la forme plus ou moins durable de la nature individuelle.

Dans l'état actuel de la science, on distingue quatre tempéraments types : 1o. tempérament sanguin ; 2o. tempérament lymphatique ; 3o. tempérament nerveux ; 4o. tempérament bilieux. Nous retracerons ici les principaux traits de chacun de ces tempéraments.

TEMPÉRAMENT SANGUIN. — Le tempérament sanguin est le plus favorable à l'harmonie des fonctions de notre organisme. On le reconnaît, au physique, par l'activité prédominante de la circulation du sang, par un visage coloré, un teint vermeil, une physionomie animée, des yeux ordinairement bleus, des cheveux châtain, un embonpoint modéré, un col court. L'individu à tempérament sanguin est généralement doué d'une force musculaire développée. Il est caractérisé, au moral, par une imagination vive et riante, une mémoire heureuse et des passions violentes.

Les personnes sanguines sont prédisposées aux maladies inflammatoires et fébriles, aux hémorrhagies et à l'apoplexie.

Règles hygiéniques — L'hygiène recommande aux tempéraments sanguins une alimentation saine, peu abondante, peu excitante, plutôt végétale qu'animale, et particulièrement l'abstinence des liqueurs spiritueuses. L'exercice fréquent leur est nécessaire pour activer, dépenser le plus de sang possible, de ce sang qui, chez eux surtout, se répare avec tant de facilité. La chaleur leur est contraire parce qu'elle prédispose davantage à l'afflux du sang au cerveau, qui, se portant en quantité trop considérable, peut constituer l'apoplexie.

TEMPÉRAMENT LYMPHATIQUE. — Les attributs physiques de ce tempérament sont : taille assez avantageuse, corps