

des conseils, et tout que tout ce qui a un air de tutelle est intolérable pour la fierté des pauvres. Ma réponse sera que, à mes yeux, il n'existe, en dehors du patronage, aucun moyen de résoudre la question sociale dont cette question de logements forme le chapitre le plus pressant. Il n'y a de choix pour les misérables qu'entre le patronage des gens qui ne le méritent pas. Qu'ils tâtent du collectivisme, si le cœur leur en dit ! C'est alors qu'en fait d'espionnage et de surveillance, ils en verront bien d'autres !

P. CHARRON

## SURMENAGE ET SURMENAGE

Toutes fois qu'un jeune homme anémié, fatigué par une préparation à des examens, énérvé par le surmenage intellectuel ou par les veilles, rencontre un de ces excellents et innombrables philanthropes qui se sont voués à la régénération de l'espèce humaine, il est accueilli par ces exhortations : " Vous paraissez affaibli, vous êtes maigre, pâle ; redoutez les maladies, fortifiez votre organisme, faites de l'exercice physique, faites-en tant que vous pourrez, vous ne sauriez trop en faire ; rattrapez le temps perdu. L'exercice physique préviendra les affections qui se préparent à fondre sur vous. Profitez de cette padacée universelle ! "

C'est parce qu'ils ont entendu répéter maintes fois ces propos qu'un nombre immense de jeunes gens, ambitieux d'amasser une grande vigueur corporelle, s'adonnent avec passion à un sport athlétique. Celui-ci qui a les bras minces et le torse déjeté s'efforce chaque jour d'enlever d'énormes haltères ; celui-là dont le seul aspect indique un déplorable appauvrissement sanguin, et probablement une triste hérédité névropathique, passe ses journées sur une bicyclette ; tel adolescent, qu'on n'aurait jamais cru capable de tels efforts, reste quotidiennement plusieurs heures à la salle d'armes. On boxe, on marche, on saute. Tout ce, monde s'agite, se contorsionne, se démène. Ah ! certes, voilà une génération qui sera pleine de force, d'énergie, de volonté, dites-vous ! Est-ce bien sûr ? Est-ce bien prouvé ?

\*\*\*

M. Philippe Tissié, dans la *Revue Scientifique*, étudie d'une manière remarquable ce sujet. Et, à la question que nous posons plus haut, il répond hardiment : Non ! Mais tout d'abord il fait ses réserves :

Je n'entends parler, dit-il, que de l'abus des exercices physiques et non de leur usage sagement établi. Médicalement appliqués, ils constituent un excellent remède qu'on doit utiliser dans certains cas nerveux dont la plupart ont pour causes initiales une modifi-

cation dans la nutrition générale, et un état de fatigue nerveuse.

Il semble, en effet, que la fatigue soit la maladie de nos jours, maladie se manifestant par un état psychique, qui confine à la rêverie et qui est caractérisé par une impotence de l'attention.

La place nous manque pour reproduire le récit des sagaces observations faites par M. Tissié, principalement sur des coureurs vélocipédistes. Mais avant de faire connaître ses remarquables conclusions, nous citerons à nos lecteurs quelques exemples de surmenage physique dont certains de nos amis ont été victimes. Ces personnes, comme on va le voir, se livraient à des sports autres que le cyclisme. Une telle coïncidence n'en donne que plus d'autorité aux réflexions qu'on lira tout à l'heure.

\*\*\*

Un de nos amis qu'on nous dispensera de nommer, écrivain d'un esprit élevé et cultivé, vint à se passionner pour l'art de l'escrime à tel point qu'il imagina une nouvelle et ingénieuse méthode de combat. Toutes ses heures de loisir, il les passait l'épée à la main. L'escrime était devenue pour lui non plus un exercice physique, mais une jouissance intellectuelle. Vigoureux et agile, doué pour cet exercice, il fatiguait les maîtres d'armes et souvent, pendant des heures consécutives, avec succès, il tenait tête successivement à plusieurs tireurs. On connaissait peu d'exemples d'un entraînement aussi complet.

Peu à peu, l'écrivain dont nous parlons fit sur lui-même de singulières remarques. Dans l'inaction, il se sentait paresseux et fatigué. Puis, quand il remettait l'épée à la main, il retrouvait toute sa vigueur première.

Après l'assaut, pendant quelques instants, il se sentait débarrassé de son apathie physique et intellectuelle. Il crut pouvoir déduire de ce fait qu'une très grande somme d'exercice était indispensable à son organisme, et il redoubla d'ardeur. Alors, progressivement, la fatigue devint de la faiblesse, qui engendra un singulier état morbide.

Au repos, il se sentait sans forces, il avait l'obsession d'une soie d'impuissance physique. En marchant dans les rues, il redoutait de tomber.

Il lui semblait qu'il serait incapable de tenir la poignée d'une épée. Et, phénomène surprenant, dès qu'il se retrouvait à la salle d'armes son énergie musculaire renaissait tout entière. Aucun de ses adversaires ne constatait une diminution de sa force d'escrimeur.

Enfin, l'état pathologique s'aggrava dans de telles proportions que notre ami arriva à souffrir d'une singulière idée fixe : il croyait sentir la serre d'un oiseau de proie lui étroindre le crâne.