

réserve. Nous entendons par tissus de réserve, des matériaux qui tiennent, dans le corps, le milieu entre les aliments et les organes. Ces tissus sont formés par une sorte de tribut prélevé journallement sur l'alimentation et qui va s'accumuler en divers points du corps où l'organisme peut, selon ses besoins, les puiser à certains moments. La *graisse* est un tissu de réserve. Dans le tissu musculaire, existe une sorte de sucre nommé *inosite*, dont la combustion est une source de chaleur et de travail, comme l'est celle de la graisse. Il doit exister aussi dans les muscles une réserve azotée. Ce qui permet de croire à cette réserve, c'est que les individus qui font une large consommation de viandes, et qui travaillent peu, présentent généralement dans leurs urines, à la suite d'un exercice violent accidentel, des déchets azotés (dépôts urinaires) en grande quantité.

C'est à cause de ces tissus qu'il faut créer à l'homme des conditions de désassimilation, pour éviter chez lui un encombrement funeste.

L'enfant doit, au contraire, assimiler ; son développement est à ce prix.

Or, comme l'on sait que tous les exercices difficiles, qui exigent une forte tension du système nerveux, exagèrent le mouvement désassimilateur, il n'en faut point à l'enfant. Il ne lui en faut point, parce que chez celui-ci, les réserves ne s'accumulent pas, attendu qu'elles sont utilisées par la croissance. Ces réserves, qui sont encombrantes pour l'adulte, constituent des matériaux précieux pour un corps en voie de formation.

Il faut que toujours l'enfant gagne plus qu'il ne perd. Si l'on met l'enfant dans des conditions à devoir brûler ses réserves, on l'expose, lors des poussées actives de croissance, à ce qu'il ne puisse pas faire face aux dépenses de son élongation. Plus il s'allongera, plus il s'amincira,

Il convient que pour ces moments de forte poussée, l'enfant ait *du gros*, ce qui veut dire qu'il soit bien en chair, pour que la croissance ne l'épuise pas. C'est commettre une faute grave contre l'hygiène que de mettre par l'exercice ou autrement, en situation de maigrir, de trop s'amincir, un enfant qui grandit.

C'est pourquoi on ne lui fera point faire de l'escrime, qui exagère singulièrement le travail désassimilateur. On peut en dire autant de la gymnastique aux appareils, qui ne favorise pas beaucoup le développement musculaire, mais qui devient, au surplus, un obstacle à la croissance.

Pour enrayer la croissance trop active, on avait préconisé des exercices forcés, mais l'on n'avait pas songé aux dangers qu'ils comportent. La moindre violence subie par les extrémités osseuses qui, pendant la croissance, sont si disposées à l'inflammation par l'état congestif dont elles sont le siège à pareils moments, peut provoquer des arthrites, des oostrites, dont les conséquences pourraient être très déplorables.

L'enfant réclame de l'exercice, car le défaut d'exercice l'étiolo, mais il ne lui faut pas du travail corporel en excès, sinon il se rabougrit.

Les exercices faciles, automatiques en quelque sorte, c'est-à-dire qui n'exigent que peu ou point d'action du cerveau, comme les courses, les poursuites, les jeux divers...tels sont ceux qui répondent aux besoins de l'enfance.

Dès que le cyclisme devient pour l'enfant un exercice difficile, qu'il entraîne trop de combustion dans les tissus de réserve, qu'il produit un certain degré de rabougrissement physique, il doit être sinon interdit, tout au moins réglementé dans d'étroites mesures.

ROTSSEN.