pables d'abus, les industriels qui le midi, n'accordent à leurs ouvriers qu'une demi heure pour leur repas.

L'hygiène exige donc que l'homme qui travaille consacre au moins trois heures par jour à ses repas.

Ajoutons une heure par jour pour les soins de propreté : bain, lavages, etc. La propreté est une qualité essentielle ; il faut accorder à tout individu le temps d'en remplir les devoirs.

D'après ces considérations sur le temps nécessaire au sommeil, aux repas et aux soins corporels, nous arrivons au chiffre de douze heures par jour que l'homme ne peut donner au travail.

Est-ce tout ? l'homme peut-il travailler tout le reste du temps ? Si l'homme était une machine, nous dirions : oui, l'homme peut travailler continuellement douze heures par jour.

C'est d'ailleurs ce que l'on fait dans plusieurs pays de l'ancien continent. En France même, où l'on prônetant la liberté individuelle, la journée de travail est de douze heures. L'homme est une machine dont on doit retirer les plus grands profits possibles.

C'est de ces abus, de ce surmenage à outrance de l'ouvrier, qu'est sorti le socialisme, cette plaie de la vieille Europe.

N'oublions pas que l'homme est un être social ; que les aspirations de sa nature, le portent à la vie de société, à la vie de famille.

Jusqu'ici nous n'avons tenu compte que des exigences purement animales de l'homme ; l'humanité, dit le Dr Félix, l'hygiène, disons-nous, commande d'accorder également une certaine part à la vie sociale et intellectuelle, aux échanges mutuels des affections, aux sentiments de la famille, aux relations réciproques, en un mot à tout ce qui constitue les éléments essentiels de la civilisation.

Depuis que le travail, dit Charles Sainte-Foi, est devenu pour l'homme une peine et une fatigue, nous ne pouvons le supporter longtemps. La contention qu'il entraîne lasse le cerveau et semble le réduire à l'impuissance.

Aussi pour rendre à l'esprit sa première vigueur après un travail long et pénible et pour le tirer de cet épuisement où il est réduit, il lui faut pour ainsi dire une création nouvelle : et c'est le sens de ce mot si profond : *récréation*.—Quelquefois la fatigue étant moins grande, l'esprit pour se reposer, n'a besoin que d'une diversion agréable, qui, l'attirant ailleurs, le délasse en variant les