elles sont les maîtresses et les tyrans bien souvent.

Les travaux intellectuels pour l'homme qui sait en user, au lieu d'être nuisibles à son corps, lui sont avantageux : travaux de l'intelligence et travaux du corps, celui qui vous consacre une part raisonnable de son temps ne voit jamais brisées les lois de l'harmonie qui président à la santé !

Si l'exercice est nécessaire pour reposer le cerveau fatigué d'un travail trop continu, le sommeil viendra aussi dans ce but prêter son concours. C'est le propre de ceux-là qui se livrent aux applications de l'esprit de changer les habitudes naturelles à l'homme, et de prendre des heures de travail à la nuit faite pour le sommeil. Ce n'est pourtant jamais impunément que sont violées les lois de la nature !

Je conseille à l'homme, chercheur ambitieux dans les vastes champs de la science, le repos souvent répété, le sommeil fractionné. Le sommeil a pour effet de diminuer la force du sang vers le cerveau ; il est donc essentiellement avantageux au savant dont le cerveau souffre sous l'action de la masse sanguine qui s'y précipite en trop grande quantité.

La nourriture de l'homme d'étude ne peut pas être celle du manœuvre ; celui-ci dépense beaucoup et a besoin d'une réparation incessante ; celui-là au contraire se contentera d'une alimentation légère parce qu'elle lui est suffisante. Nul doute qu'une alimentation végétale est plus avantageuse au premier, comme une nourriture forte, substantielle, chargée de viande, convient mieux au second.

Les hommes qui ont brillé le plus, qui sont placés au premier rang dans l'histoire, se sont distingués par une grande frugalité. Les grands mangeurs ont aussi eu leurs grands hommes, qui n'en cédaient nullement aux premiers ; mais leur carrière a été brusquement arrêtée parce que l'estomac digère toujours mal chez le travailleur intellectuel trop actif, et la mauvaise digestion est la source d'un grand nombre d'infirmités.

La manière dont on prend les aliments a peut-être sur nous plus d'influence que que leur nature même. Rambosson a fait à ce sujet des études, des expériences qui devront intéresser. Voici ce que nous dit le profond observateur :

" 1o Lorsqu'on fait des repas réguliers et de même nature, au bout d'un certain temps on perd toute spontanéité, l'esprit n'a plus d'initiative, plus d'élan, il tombe dans une monotonie analogue à celle de l'estomac.

2o Lorsqu'après avoir pris des aliments copieux, substantiels et stimulants, on passe à un régime sévère et d'abstinence, alors les idées naissent avec abondance, l'esprit prend de l'initiative, voit des points nouveaux, en un mot on sent toutes ses facultés se développer à un haut degré relativement à leur état ordinaire. On est porté à toutes sortes d'énergies, on a du goût pour les travaux intellectuels et on les exécute avec facilité.

" 3o Si l'on prolonge trop l'abstinence, les idées cessent de se produire, et l'on se sent incapable d'exprimer plus que l'on entrevoit.

" 4o Lorsqu'après cette état d'abstinence on vient à reprendre des aliments copieux, substantiels et stimulants, alors les idées se pressent de nouveau, on sent la vie, la force, un bonheur inaccoutumé courir dans ses veines ; mais cet état disparait si on ne retourne à l'abstinence.

" 5o On éprouve des différences physiques et morales plus grandes encore si l'on passe du régime végétal au régime animal, et réciproquement.