

Dans la vie commune, huit heures de travail réglé divisées en compartiments, dont le nombre, l'importance et la succession soient suivant l'hygiène, ne peuvent porter atteinte à la santé. D'ailleurs, inutile d'ajouter que la dose du travail est relative à l'activité cérébrale qu'il développe.

LES VEILLES.—Le travail du soir est une mauvaise chose. D'ailleurs, il est plus incertain, moins régulier, moins productif. Il est une cause de surmenage, d'épuisement et de myopie. La soirée doit préparer le sommeil par la détente de l'esprit et par le ralentissement de toutes les activités vitales, surexcitées pendant la journée. Le sommeil ainsi amené est plus calme et plus réparateur. Au contraire, le travail de nuit rend le sommeil plus fatigant en prédisposant aux rêves.

Le meilleur temps de la journée pour le labeur de l'intelligence, c'est le matin. A ce temps du jour, le travail est plus fructueux, parce que le corps est reposé et l'esprit frais et dispos. Cependant, il n'est pas bon de travailler longtemps à jeun. Au matin, après onze à douze heures d'inanition, l'organisme est à vide de ressources alimentaires, et ne peut soutenir sans fatigue un long travail.

DÉFAUT DE CULTURE CORPORELLE.—La variété dans le travail est souvent le secret de son innocuité ; c'est certainement la première difficulté à vaincre : savoir se reposer d'un travail par un autre est la précaution la plus radicale quand il s'agit de la santé. Michel-Ange n'a probablement vécu quatre-vingts ans que parce qu'il passait, comme en se jouant, du ciseau à l'équerre, et de celle-ci au pinceau. Il est incontestable qu'il faut, pour faire de la bonne hygiène, entremêler le travail sérieux de ce travail

physique qui distrait les yeux et l'imagination, et qui délasse les organes de la torpeur déterminée par l'inaction.

TRAVAIL PENDANT LE REPAS ET APRES.—Physiologiquement, le travail de l'estomac et celui de l'intelligence sont incompatibles. L'une et l'autre de ces fonctions ne s'accomplissent que par le concours obligé des systèmes nerveux et circulatoire. Or, l'esprit en travail, comme nous le savons, détermine un afflux sanguin au cerveau, et produit une exaltation nerveuse vers cet organe. D'un autre côté, l'estomac, pour digérer convenablement les aliments, a besoin d'une plus grande abondance de sang et d'une activité nerveuse plus énergique. De telle sorte que, pour ne pas rompre l'équilibre vital, il est important de ne pas méconnaître ces lois physiologiques. L'estomac, troublé dans sa besogne, l'accomplit mal et se venge sur le cerveau, qu'il appesantit et congestionne. Racine, dont tout le monde connaît la vive imagination, la rectitude de jugement, disait cette règle qui est scellée du sceau de l'expérience : "Le temps du repas n'est pas propre pour concevoir bien nettement ;" il ajoutait : "il ne faut pas se mettre à travailler sitôt après le repas."

Le temps qui doit s'écouler après le repas pour assurer une bonne digestion est, au moins, d'une heure. L'inaction et le sommeil sont les ennemis d'une bonne digestion.

RÉSISTANCE AUX BESOINS DE LA NATURE.—Les fatigues musculaires se réparent par le sommeil ; celles de l'intelligence appellent l'insomnie. L'insomnie se produit de plusieurs façons : par la tension nerveuse que détermine le travail de l'intelligence ; par l'irrégularité des habitudes qui sont l'apanage si ordinaire des penseurs ; enfin par des efforts de la pen-