fait la grasse matinée, n'avez-vous jamais ressenti, chez vous, une fatigue et constaté une nonchalance, une difficulté même à saisir et à comprendre les choses ? Toute la journée se passe ainsi avec un certain dégoût du travail. Les nerfs sont affaiblis, et l'on est dégoûté de tout. Vous me direz peut-être que le sommeil est le véritable réformateur des nerfs épuisés ? Oui, s'il n'est pas prolongé plus que le nécessaire. La chaleur est bien nécessaire, mais en trop grande quantité elle consume ; l'eau est bien utile à la vie, mais si l'on en boit trop, l'on en meurt. Tout abus nuit. Le sommeil est essentiellement nécessaire à l'existence. C'est durant le sommeil que tout se renouvelle ; l'organisme entier reprend les forces perdues comme il se réconforte en le nourrissant. Le Professeur Donato conseille de se lever avec le jour, de procéder à des ablutions partielles de la figure, du cou, de la poitrine et des mains avec de l'eau froide.

"Toute question d'aptitudes innées ou de constitution première mise à part, notre valeur physique générale est d'autant plus grande :

Que l'on possède plus de résistance et que l'on va plus vite. La résistance et la vitesse sont ainsi les éléments de force les plus importants de tous à posséder ;

Que l'on est plus apte à pratiquer tous les genres d'exercices utilitaires indispensables ;

Que notre moral est meilleur, c'est-à-dire que nos qualités viriles : énergie, courage, sang-froid...., sont plus complètement développées ;

Que notre endurcissement au froid, à la chaleur,