

Gymnastique de Chambre

GYMNASTIQUE HYGIÉNIQUE. — La gymnastique n'a été jusqu'ici l'objet de notre examen qu'en tant qu'elle opère les effets thérapeutiques proprement dits. Mais la nécessité d'une propagation plus générale de la gymnastique hygiénique, c'est à dire de la gymnastique qui préside au maintien de la santé de la gymnastique préventive, par conséquent, de celle qui ne vise plus à nous guérir d'affections déjà existantes, mais à nous en préserver, saute tout à fait clairement aux yeux, lorsqu'on jette un regard scrutateur sur la vie corporelle ordinaire de ces hommes que l'on peut dire privés de mouvements (*sédentaires*) et qui, presque tous, appartiennent aux positions élevées.

Si nous comparons en effet la somme de mouvement qu'ils exécutent avec la proportion moyenne d'un mouvement corporel ordinaire quelconque, que l'on doit admettre comme convenable à la santé, nous reconnaitrons de prime abord non seulement que la somme et l'intensité de leur quantité ordinaire de mouvement restent bien au-dessous de la moyenne normale, mais aussi que la nature des mouvements est excessivement bornée et tout à fait insuffisante. Lorsque la marche est presqu'il soit possible de tenir compte, il se trouve quatre groupes de muscles qui exercent une grande influence sur l'ensemble de l'acte vital, dont le développement est négligé et dont nous laissons le dépérissement se produire; ce sont : 1^o les muscles des épaules; 2^o les muscles du thorax, ces deux groupes, à cause du manque d'activité des bras; 3^o les muscles de l'abdomen; 4^o les muscles du dos, ces deux derniers groupes de muscles à cause du manque de mouvement du tronc.

1 et 2. **Importance de l'activité des muscles des épaules et du thorax.** — Les muscles qui sont disposés autour des épaules et du thorax ont pour destination aussi bien de présider à l'exécution des mouvements des bras que d'opérer l'extension et la contraction rythmique des parois du thorax, qui constitue le mécanisme de l'acte de la respiration. Or, du bon état de la respiration dépend la circulation du sang dans les poumons; par conséquent, cette transformation du sang en un plus riche, qui est d'une nécessité indispensable pour l'entretien de la vie, cette révivification chimique du sang, qui consiste en un échange de matière entre le sang et l'air atmosphérique. Sans respirer, l'hom-

me ne peut pas exister une minute, mais il peut vivre plusieurs jours sans manger ni boire. L'énergie de l'ensemble de l'acte vital est en proportion directe de la puissance de l'acte respiratoire. Par le manque de mouvement en général, et surtout par le manque de mouvement des bras, la respiration devient plus faible et incomplète. La charpente osseuse élastique de la paroi du thorax ou bien n'arrive plus alors à son entier développement et à sa largeur normale, ou bien la poitrine se rétracte peu à peu. On voit, avec le temps, se produire les germes de maladies des poumons (phtisie, etc., etc.) et du cœur, qui mettent la vie en danger, et un grand nombre de perturbations de l'ensemble de la nutrition qui sont toutes des conséquences d'une inspiration insuffisante d'oxygène, nous citerons les affections qui proviennent d'une stagnation du sang et des humeurs, la goutte, la production des calculs (lithiasie, etc., etc.). Il n'est donc pas suffisant de nous inquiéter de l'état de pureté de l'air inspiré; mais nous devons avant tout avoir bien soin que l'air pur puisse pénétrer en quantité convenable dans nos poumons. Nous ne pouvons atteindre à ce résultat qu'en mettant dans leur pleine puissance d'activité ceux de nos muscles qui président à la respiration. Un individu d'une respiration puissante pourra, bien plus longtemps qu'un individu d'une respiration faible, se maintenir à l'abri des inconvénients de vivre dans un air moins pur, parce que, dans l'ensemble de l'air inspiré, bien que pauvre en oxygène, le premier trouvera toujours, plus longtemps que le dernier, la quantité de gaz oxygène dont il a besoin. Cela est très important, par la raison que nous ne pouvons pas toujours accomplir l'acte de la respiration dans un air absolument pur, dans un air riche en oxygène.

3. **Importance de l'activité des muscles de l'abdomen.** — Les muscles de l'abdomen constituent presque périphériquement cette paroi molle de l'abdomen qui se trouve entre les côtes et l'os iliaque. Cet appareil musculaire, en partie charnu, en partie tendineux, peut, par ses contractions dont la mise en œuvre est abandonnée au libre arbitre de la volonté, seconder et ranimer les fonctions des organes du bas-ventre (digestion, circulation des liquides, élimination des excréments, accouchement, etc., etc.), aussi bien que maintenir la position normale respective des organes du bas-ventre et préserver ces mêmes organes dans les mouvements violents du corps, dans les manifestations de la force corporelle et dans les efforts de

résistance. Les muscles de l'abdomen ont en outre leur part d'activité dans l'expiration, par conséquent dans la production de la parole du chant, du cri, du rire, de la toux, et dans les différents mouvements du tronc. Il est donc facile de voir quelles nombreuses conséquences nuisibles peuvent avoir, à beaucoup de points de vue, le défaut de développement et le relâchement des muscles de l'abdomen, et comment le peu d'énergie et la cessation de toutes les fonctions du bas-ventre, la production de hernies et, chez le sexe féminin la difficulté des accouchements et de leur suite, peuvent se rattacher par un lien direct aux mêmes causes.

La digestion et la respiration sont les deux actes les plus importants de la vie animale. La première procède à la préparation du sang au milieu des aliments; la seconde l'améliore, le perfectionne jusqu'à ce qu'il soit arrivé à un degré de vitalité tel qu'il puisse entretenir le rajeunissement organique, la transformation normale de la substance du corps humain, condition fondamentale de la vie et de la santé. Ces deux fonctions doivent, tant isolément l'une par rapport à l'autre, que toutes deux ensemble lorsqu'elles se trouvent en face des besoins de l'ensemble de l'organisme, être maintenues dans une bonne harmonie relative. Le maintien de cette harmonie constitue dans sa plus grande généralité le but que tous les efforts de la médecine doivent tendre à résoudre. Nous devons seulement observer que la haute importance de l'acte respiratoire pour la santé, et par conséquent la nécessité de développer et de maintenir en bon état les muscles respiratoires, n'a pas encore été jusqu'ici toujours assez généralement reconnue.

4. **Importance de l'activité des muscles du dos.** — Les muscles du dos servent à l'extension, au redressement et au maintien de la rigidité ainsi qu'à l'exécution des flexions latérales de la colonne vertébrale, et par conséquent de tout le tronc, et concourent aussi à l'inspiration et à l'expiration. Leur bon état et leur puissance d'action exercent donc sous plusieurs rapports une sérieuse influence sur l'ensemble de l'acte vital. La faculté de se maintenir avec persistance debout dans la situation verticale, faculté que possède le tronc et qui dépend de l'intensité d'action des muscles du dos, est très importante pour le libre accomplissement des fonctions des organes de la poitrine et du bas-ventre qui, lorsque le tronc est maintenu longtemps courbé et baissé, souffrent toujours essentiellement, aussi bien que, tout spéciale-