

vant, avait été sérieusement éprouvée dit le général Wolseley, l'un des grands stratégestes anglais par de trop longues heures de travail et de soucis journaliers.

Un point aussi important que le sommeil dans la vie de l'homme, ce sont les repas.

Le nombre des repas, leur régularité, le temps qu'on leur accorde sont des choses tout aussi dignes de considération que les aliments qui les composent.

L'on nous cite encore souvent un ancien proverbe d'une Ecole de Médecine heureusement restée inconnue.

*Comedere semel, angeli, bis hominis, ter feræ.*

Manger une fois dans la journée est le propre d'un ange ; deux fois, le propre d'un homme. Celui qui mange trois fois est une bête féroce.

Quelque soit la valeur de cet axiôme au point de vue esthétique, il est tout à fait absurde au point de vue de l'hygiène.

Dans notre siècle, avec le dur labeur auquel sont soumis nos ouvriers, l'expérience prouve que pour l'homme qui travaille, les intervalles entre les repas ne doivent pas être de plus de six heures :

L'ouvrier doit manger avant de commencer son travail ; il doit manger le midi — quelquefois ce repas du midi se prend à l'atelier ; il doit aussi manger le soir à son retour de l'ouvrage. Celui qui ne prendrait qu'un ou deux repas dans la journée ne saurait subvenir à ses dépenses organiques, ou serait obligé de surcharger son estomac.

Le temps que l'on doit accorder aux repas varie selon les aliments ; certains n'ont presque pas besoin de mastication, tandis que d'autres, qui ont besoin d'être parfaitement divisés ou de subir l'action des sucs salivaires demandent à être mastiqués pendant longtemps.

Nous croyons établir une moyenne raisonnable en disant que la durée d'un repas ordinaire doit être d'une demi heure.

Une des principales lois de l'hygiène est que l'homme ne doit jamais se remettre à l'ouvrage immédiatement après un repas. L'hygiène demande qu'on lui accorde au moins une demi heure afin de permettre à la digestion de s'établir. Cette demande est juste et au point de vue hygiénique, nous considérons comme cou-