

VARIÉTÉS

Le carême au point de vue hygiénique.

Quatre-Temps, Vigiles, jeûneras,
Et le Carême entièrement.

Nous n'avons pas à traiter ici cette question au point de vue religieux, puisque nous ne devons étudier que ce qui a trait à l'hygiène, mais il nous sera facile de montrer que le Carême est de la plus grande utilité, qu'il est indispensable même pour maintenir dans l'organisme l'équilibre qui est la condition *sine qua non* d'une bonne santé, équilibre qu'une foule de causes tendent à détruire à cette époque de l'année.

Quelles sont donc les raisons qui ont fait que tous les hommes de science, n'ayant d'autre parti-pris que celui de dire la vérité, ont proclamé hautement l'heureuse influence du Carême sur la santé des peuples, sous le rapport hygiénique? Elles sont de deux sortes.

Le Carême commence presque toujours vers le printemps. Or, le printemps, tout le monde le sait, est cette saison où tout renaît dans la nature. La sève monte dans toutes les plantes et leur redonne la vie. Tout fleurit à cette époque nouvelle de l'année.

Mais en même temps que cette exubérance de vie vient animer les plantes, les animaux sentent aussi que leurs organes sont fortement travaillés, surexcités. Le sang circule avec force et chaleur, on le sent pour ainsi dire bouillonner dans les veines; la digestion s'opère à merveille, et il survient une véritable exubérance de vie, qui peut devenir un danger très sérieux pour la santé. C'est pour cela que l'on voit, à cette époque de l'année, le nombre des maladies s'accroître, et que beaucoup de personnes sentent qu'elles ont un besoin urgent de se débarrasser, au moyen de purgations, de cet excès de vie qui peut mettre leur santé en péril.

Or, le Carême se trouve justement placé au début même de cette saison critique, et il est facile de comprendre que les privations qu'il impose, et le régime particulier qu'il fait suivre, contribuent puissamment à modérer ce renouvellement de vie, qui peut être pernicieux, et à le maintenir dans de justes limites. Le Carême agit dans ce cas avec d'autant plus de sûreté qu'il constitue un vraie préservatif, et non un remède.

Telle est la première raison qui prouve l'utilité de ce temps d'abstinence au point de vue hygiénique. Voyons maintenant la seconde.

Le Carême vient à peu près vers la fin des fêtes de l'hiver. Pendant les longues soirées de cette saison si triste, on a beaucoup festoyé; on a déjeuné chez l'un, on a dîné chez l'autre, et ainsi, pendant plusieurs mois, on a non-seulement mangé plus que de coutume, mais encore plus souvent qu'il ne le fallait. En outre, on s'est fatigué outre mesure, à cause des soirées, des bals, des théâtres. Le tube digestif, fort surmené pendant tout ce temps, a