

II

Caractéristiques

Pour acquérir le maximum de perfectionnement physique et le conserver, il faut une activité constante et journalière. Tout être inactif est condamné d'avance à l'atrophie. La misère, la maladie et la dégénérescence forment le cortège qu'amène indubitablement l'inactivité. L'on remarque souvent qu'après avoir beaucoup travaillé une partie de sa vie durant, l'homme, qui cesse un jour son travail pour vivre de ses économies, meurt généralement peu de temps après ; n'ayant pu jouir du patrimoine acquis par de longues années de labeur. Ceci dénote que le travail est nécessaire à l'entretien physique et que l'on peut prolonger son existence, selon qu'on se tient occupé plus ou moins. Il y a aussi les abus, l'intempérance dans le boire et le manger... qui abrègent excessivement la vie.

Celui qui fait un travail sédentaire n'a pas la force, la vigueur et l'endurance du laboureur. Le cultivateur appartient à la classe dont les occupations quotidiennes approchent le plus les exercices naturels. Le travail est aussi essentiel à la vie que l'alimentation. La maladie provient ordinairement de l'inertie d'une ou de plusieurs parties de l'organisme. "Rien, pour l'homme normal, n'est USANT et DÉTRUISANT autant que le repos physique continu." (Dr Heckel). Après avoir