

La science du bonhomme Richard ⁽¹⁾

La santé est le bien par excellence, puisqu'il nous permet de
jouir de tous les autres.

On a souvent la santé qu'on mérite.

Celui qui ne veut rien apprendre ni se contraindre en rien, peut se
résigner à la maladie fréquente, à la vieillesse pénible et à la mort
prématurée.

L'éternelle vigilance est le prix de la santé, mais l'hygiène, comme
le travail, a ses jouissances et ses compensations.

On ne va pas à la santé à coups de drogues, mais en corrigeant
les erreurs de sa vie.

Celui qui attend d'être malade pour apprendre à bien vivre est
aussi insensé que celui qui attend d'être ruiné pour ménager son argent.

"Je dois avoir un bon régime de vie, puisque je n'ai jamais été
malade ?!" — Bien des ivrognes ont pu se leurrer longtemps à l'aide
de pareils propos. Mais un tel langage ne devrait jamais se trouver
sur les lèvres d'un homme d'esprit bien équilibré.

Celui qui néglige l'hygiène parce qu'il a reçu du Ciel une forte
constitution, est aussi déraisonnable que le propriétaire d'une belle et
bonne machine, qui, au lieu de faire attention à la qualité de la gazoline infé-
rieure, ne jamais la surveille et la laisse rouiller à la pluie.

On croit avoir une grande résistance à l'égard des erreurs de diète,
aussi longtemps qu'on n'est pas malade. C'est-à-dire tant qu'on n'est pas
puni par une crise d'indigestion. C'est se montrer aussi pratique que
celui qui se trouverait excusable de chauffer son poêle à blanc, en
juillet comme en janvier, du moment qu'il ne fait pas brûler sa maison.

La moitié au moins des opérations chirurgicales seraient évitées,
si on s'avisait de vivre sensément.

(1) Titre emprunté à une série de pamphlets de Benjamin
Franklin. C'est ainsi que le "Sage de l'Amérique" désignait le gros
bon sens.

RJ
216
N° 3341
1920