

D'un autre côté l'Allemagne qui s'est érigée la protectrice des intérêts musulmans dans la Méditerranée, ne se trouve-t-elle pas considérablement gênée par l'accord franco-anglais ?

Nul doute que Guillaume II ne soit en grande partie responsable de l'état d'inquiétude dans lequel se trouve l'Europe en ce moment au sujet de la question islamique. N'est-ce pas une arme terrible dont il peut frapper ses deux vieilles ennemies, l'Angleterre et la France, qui ont des intérêts vitaux dans les pays musulmans ? C'est encore un des motifs les plus puissants, pour lequel ces deux nations ont resserré les liens qui les unissaient déjà : L'entente cordiale a comme base une convention navale et militaire.

L'Allemagne se voyant menacée de tous côtés, ses projets contrecarrés, son expansion gênée, cherche par tous les moyens possibles à diminuer, sinon à détruire l'accord franco-anglais.

Mais les Allemands ont beau faire mine d'oublier le passé et d'être conciliants pour l'avenir, il ne sont pas prêts de rompre les liens qui unissent la France à l'Angleterre, parce que ces liens sont la sauvegarde d'intérêts réciproques. Il y a bien en Angleterre une petite coterie de politiciens et de journalistes libéraux germanophiles, dans le ministère même ils ont quelques partisans, mais le roi Edouard est l'artisan et le plus ferme soutien de l'Entente cordiale; le ministre des affaires étrangères, sir Edward Grey, est aussi un francophile déterminé, et l'opinion publique les encourage chaleureusement.

L'Angleterre ne permettra jamais que l'Allemagne essaye de réaliser ses rêves d'hégémonie européenne : elle la combattra toujours au nom de l'équilibre de l'Europe et de la liberté des nations, comme elle a jadis combattu la France de Louis XIV et de Napoléon, et l'Espagne de Charles-Quint.

Dr. R. VILLECOURT

## HYGIENE

### Le surmenage

À la Dr. Maurice de Fleury donne une intéressante étude sur le "travail". Il s'élève d'abord contre la tendance actuelle à considérer le travail quotidien comme un service et comme une injustice avec quoi il importe d'en finir le plus tôt possible. Le labeur quotidien est, au contraire, un assouvissement nécessaire de nos énergies, un merveilleux régulateur de notre tension nerveuse.

Pour le physiologiste, l'usure par le travail accoutumé est à peu près insaisissable, pourvu que soit normale la réparation par le "sommeil" et les "repas". Un homme "bien portant" qui, par ailleurs, vit une "hygiène rationnelle", peut fournir sans épuiser ses forces une dose de labeur quotidien au moins égale à celle qui est établie par l'usage.

Qu'est-ce qui fatigue donc ? C'est la nourriture insuffisante, mal choisie, mal dosée, c'est l'abus des mauvais toniques, des excitants, de l'alcool ; c'est le logis encombé et malsain, c'est l'atelier mal aéré où l'on vit à proximité de camarades tuberculeux.

Et voici la première conclusion du Dr. de Fleury : "Ayons l'amour du labeur ; préoccupons nous sans relâche d'améliorer les conditions du travail et de vulgariser l'hygiène des métiers durs ; exigeons l'assainissement de l'atelier et du logis ; multiplions les restaurants hygiéniques à bon marché ; fermes beaucoup de cabarets ; craignons l'alcool comme le plus funeste et le plus trompeur des toniques. Mais combattons ouvertement, au risque de nous rendre pour un moment impopulaires, la doctrine menteuse qui prétend voir dans le travail un avilissement."

À côté du travail manuel, le travail intellectuel. Ici deux catégories se présentent. "L'employé pacifique", dont la vie de bureau rend bientôt l'estomac paresseux, l'intestin atone, les muscles mous, les jambes faibles. "L'homme d'action", directeur, ingénieur, artiste, littérateur, pour lequel la plus abondante source

d'usure est la tension toujours renouvelée du vouloir, la crainte d'échouer, l'anxiété du lendemain.

"Comme beaucoup de mes confrères en neurologie, ajoute le Dr. de Fleury, j'ai tout d'abord pensé que l'épuisement du système nerveux résultait souvent du surmenage par excès de travail. Je ne suis plus de cet avis. Mon expérience de quinze ans m'a conduit à croire que la plus importante cause de fatigue nerveuse c'est de beaucoup l'élément émotif, l'angoisse, la tension sur l'idée fixe, le travail inquiet, et certaine façon vibrante, trépidante, agitée, d'encourager le but et d'atteindre le résultat. "Ce n'est pas le travail qui engendrait le surmenage, c'est la façon de "travailler".

Les Anglo-Saxons, qui s'entraînent à ne jamais paraître hâtifs ni anxieux, et se condamnant à ne presque jamais extérioriser leurs émois, se comportent en sages.

Le Dr. de Fleury a fait au surplus toute une enquête sur la façon dont procédaient les plus illustres et les mieux inspirés d'entre nos écrivains. "Ils n'attendaient point, dit-il, que l'inspiration vint du ciel ; ils la sollicitaient tout simplement par l'extrême continuité et la parfaite régularité de leur labeur. Les plus olympiens génies se mettaient au travail tous les matins à la même heure, comme de bons employés de bureau, et c'est la continuité de leur attention sur le même objet qui multipliait leurs pensées, jusqu'à leur donner la grandeur.

Conclusion : rien n'est plus sage que de faire sa tâche avec régularité. Ce qui fatigue en fait de travail physique ou intellectuel, c'est la mise en train, c'est-à-dire l'effort volontaire de concentration de l'esprit sur le sujet donné. Il convient donc de travailler avec persévérance et suite, de redouter ce gaspillage de forces qui consiste à constamment passer d'un sujet à un autre. Il faut s'arranger pour n'avoir qu'une mise en train par ouvrage.

Il faut encore que soit réglée l'hygiène du corps. L'homme de bureau doit se contraindre à prendre tous les jours un peu d'exercice musculaire. Pour éviter le ralentissement de la nutrition, l'obésité, l'arthritisme, l'artériosclérose, soyons sobres extrêmement. Les vins exquis, les liqueurs, abiment nos organes, nuisent à l'équilibre, à la sérénité, à la fluidité. Presque tous nos grands écrivains ont bu de l'eau,

Dr. BIENAIMÉ.