

**ABONNEMENT**  
Canada  
Un an . . . \$1.50  
Six mois . . . .75c  
Montréal et  
banlieue exceptés  
Etats-Unis  
Un an . . . \$1.75  
Six mois . . . .90c  
Directeur :  
JEAN CHAUVIN

# La Revue Populaire

SCIENCES  
LITTÉRATURE  
HISTOIRE

MENSUEL  
ILLUSTRE

**LA REVUE  
POPULAIRE**  
est expédiée par la  
poste entre le 1er  
et le 5 de chaque  
mois.  
POIRIER,  
BESSETTE & CIE  
Edits.-Props.  
131, rue Cadieux,  
Montréal, Qué.

Vol. 19, No 8

Montréal, août 1926

Entered March 23, 1908, at the Post Office of St. Albans, Vt, U.S., as second class matter under the Act of March 3rd 1879

## PRATIQUEZ - VOUS UN SPORT ?

Chacun de nous devrait s'imposer un sport, ceux-là surtout qui sont citadins et que leurs occupations retiennent enfermés toute la journée dans des bureaux. Le sédentarisme est une grave erreur. Les sédentaires sont pour les maladies une proie facile. La jeunesse, dans les collèges et dans les universités, réagit contre le sédentarisme par la pratique des sports, mais ses bonnes habitudes se perdent dans le monde. Et l'homme de trente ans, de même que l'homme dans la maturité, par paresse ou in-souciance, ne prend plus aucun exercice. C'est pourtant à ce moment de la vie qu'il lui serait le plus nécessaire.

Au dire du docteur Sangrado, le sédentaire est un intoxiqué et un insuffisant respiratoire. De là toutes les complications qui le guettent, depuis la migraine jusqu'à l'artério-sclérose, en passant par la goutte.

Evidemment quelques-uns répondront: "A vingt ans, c'est facile de faire un sport, mais à cinquante!" Ce n'est pas là une excuse. Il existe des

sports pour tous les âges. Les Anglais et les Américains devraient là-dessus nous servir de modèles. La marche à pied constitue un sport que tout le monde peut pratiquer. Nous pouvons tous faire un mille par jour. La marche salutaire est celle que l'on fait en plein air et d'une manière continue. Il ne faudrait pas appeler marche à pied les allées et venues que vous faites au bureau, au magasin ou à l'atelier. La marche à pied vaut peut-être mieux que tous les médicaments du monde. Habituez-vous, dès maintenant, à vous rendre au travail à pied.

A tout âge aussi et où qu'on soit, il est facile de faire des exercices respiratoires. Au saut du lit, avant la toilette et le petit déjeuner, vous faites une douzaine de mouvements. Lesquels? Des foules de petits manuels vous l'apprendront.

Commencez cet été même à vous entraîner à quelque sport, à faire de la marche, par exemple, et quelques mouvements respiratoires, chaque matin, et vous vous trouverez si gaillard, l'hiver prochain, que vous saurez persévérer dans vos bonnes habitudes.

Jules JOLICOEUR.