CINQUIÈME LEÇON

DU RÉGIME

SOMMAIRE. — De l'exercice. — Son utilité. — La gymnastique. — Ses variétés. — Gymnastique suédoise. — Gymnastique abdominale. — De l'entraînement. — De la pratique des œuvres de charité. — De l'influence de l'air. — Air de la ville et de la campagne. — Air marin. — Des influences morales. — De l'inaction. — Du coït et de la masturbation. — Des vêtements. — Du corset et des bretelles. — De l'hydrothérapie. — Des bains de mer. — Des bains. — Des excreta.

Du régime.

Je vous ai dit que sous le nom de *régime* on comprenait non seulement l'alimentation et les règles qui y président, mais entre tous les autres moyens hygiéniques qu'on peut employer dans la cure des maladies. C'est l'étude de ces moyens que nous allons aborder dans cette leçon.

De l'exercice.

Et tout d'abord, voyons quelle est l'influence de l'exercice? Elle est capitale, et, comme le disait avec raison Chomel : « On digère autant avec ses jambes qu'avec son estomac. » Aussi, c'est parce qu'elles ne se livrent pas à un exercice suffisant, quoique ayant une alimentation surabondante, que nous voyons tant de personnes, jouissant d'une certaine fortune, atteintes si fréquemment de dyspepsie.

En effet, un grand nombre d'individus, tout en faisant usage d'une alimentation azotée, ne produisent pas un travail physique suffisant; cette disproportion entre l'alimentation exagérée et le défaut de travail détermine l'apparition des troubles gastriques. Dans ces cas, il vous suffira de prescrire un exercice régulier, méthodique, pour voir disparaître tous les accidents.

Rappelez-vous ce malade qui vint récemment dans nos

salles nous consulter pour une dyspepsie atonique des plus intenses ; lorsque nous avons interrogé cet homme sur les causes probables de son mal, il nous a expliqué, qu'employé dans un bureau de chemin de fer, il ne pouvait prendre d'exercice pendant la journée, et que le soir, forcé de tenir une comptabilité, il était obligé de rester assis. C'est, messieurs, ce qu'on observe souvent chez les bureaucrates, et vous devrez avoir votre attention fixée sur ce point, lorsque vous aurez à traîter de ces malades.

Mais entrons plus avant dans la question et voyons ce que nous donne l'expérimentation physiologique. Elle nous montre ce fait intéressant, c'est que le repos absolu, immédiatement après le repas, chez les animaux, les chiens, par exemple, atténue l'activité de la digestion, mais sans l'entraver, tandis qu'un exercice exagéré paraît, au contraire, arrêter brusquement le travail digestif. Ainsi, après avoir fait manger copieusement un chien, si on l'emmène à une chasse à courre, on peut, longtemps après le repas, constater, en ouvrant l'animal, que le travail digestif ne s'est pas accompli. Ce fait a une importance réelle ; il démontre, en effet, qu'après le repas il ne faut ni un exercice exagéré, ni une inaction absolue, et, à cet égard, le sommeil qui suit les repas , chez certaines personnes, est tout aussi nuisible, tout aussi dangereux que le travail forcé qu'on ferait exécuter à un homme après qu'il a mangé abondamment.

De la gymnastique.

Pour combattre les dyspepsies causées par la non équilibration entre la quantité alimentaire introduite et le travail de l'économie, vous avez divers moyens : en première ligne, la gymnastique bien comprise, méthodiquement pratiquée, rend de grands services dans la cure des dyspepsies, surtout s'il s'agit de jeunes gens, qui sont, vous le verrez, très sujets aux troubles fonctionnels de l'estomac.

Il ne m'est pas possible d'entrer ici dans les détails de la

gymnastique ; vous les trouverez dans les conférences que j'ai consacrées à la kinésithérapie à l'hôpital Cochin pendant l'année 1886-1887. J'ai exposé dans ces conférences tout ce que la thérapeutique pouvait tirer de l'application de la gymnastique. Je vous renvoie donc à ces leçons (*a*), et je ne puis ici que vous fixer les grandes lignes qui présideront aux prescriptions de ces mouvements.

Variétés des exercices gymnastiques

Il y a trois grandes variétés de gymnastique. L'une se fait avec des appareils spéciaux ; elle est assez compliquée : c'est la gymnastique *avec appareils* et c'est elle qu'on pratiquait dans nos collèges et lycées jusque dans ces dernières années ; elle est constituée par les trapèzes, les barres parallèles, les portiques, etc. Ces exercices développent une certaine agilité (1) chez les individus, mais ils peuvent devenir

(1) On divise les exercices gymnastiques en trois groupes : 1° les exercices actifs dans lesquels les mouvements sont spontanés et s'exécutent sous l'influence de la volonté ; 2° les exercices passifs ; 3° les exercices mixtes, pour lesquels agissent la volonté et une force extérieure.

Les exercices actifs peuvent être divisés (Leblond) en mouvements libres, en mouvements liés et en mouvements demi-liés.

Les mouvements libres qui se font sous l'influence de la volonté, sans le secours d'appareils, peuvent être exécutés isolément ou par plusieurs personnes à la fois ; dans ce dernier cas, ils constituent la gymnastique d'ensemble.

Ils consistent en mouvements de la tête (flexion, extension, rotation, inclinaison latérale) ; mouvements du tronc (flexion en avant et en arrière, rotation) ; mouvements des membres supérieurs : bras (adduction, abduction, rotation, projection en avant et en arrière), avant-bras et main (pronation, supination, etc.) ; mouvements des membres inférieurs : cuisse (flexion, extension, abduction, adduction, rotation en dedans, rotation en dehors), jambe (flexion, extension), pied (flexion, extension, abduction)... enfin divers mouvements d'ensemble, la marche, la course, le saut, la danse, la natation, la lutte (avec toutes ses variétés, pugilat, boxe, lutte des phalanges, des poignets, des avant-bras, etc.). Les mouvements *demi-liés* sont exécutés avec l'aide d'appareils *mobiles*, portatifs (mils, haltères, barres à sphères, exercices de projection, sauts avec instruments, escrime, etc.) ou non portatifs (exercices du portique : échelle de cordes, trapèze, bascule brachiale, vindas). Les mouvements *liés* sont exécutés à l'aide d'appareils *fixes* (barres de

(*a*) Dujardin-Beaumetz, *Confér. de l'hôpital Cochin*, 1886-1887 : *De l'hygiene thérapeutique; Leçons sur la kinésithérapie*, p. 1 et suiv. Paris, 1888.

dangereux, et ils n'exercent qu'un nombre limité de muscles; aussi cette méthode tend-elle à être abandonnée, pour faire

suspension, échelles fixes, barres parallèles, planches à rainures, chevaux de bois).

Parmi les exercices passifs, il faut ranger la vectation, la navigation, le massage, la faradisation.

Enfin, les exercices mixtes consistent en des mouvements volontaires et en des mouvements involontaires; ce sont : l'équitation, la natation (Michel Lévy), le vélocipède et la gymnastique suédoise.

Tous les moments ne sont pas bons pour faire de la gymnastique; en effet, s'il est utile de faire un exercice modéré après le repas, il faut proscrire totalement les exercices très actifs, après le repas, et ne les exécuter par exemple que le matin, ou le soir, plusieurs heures après avoir mangé.

L'usage de la gymnastique comme traitement des maladies nerveuses, chorée, hystérie, épilepsie, scrofule, etc., est introduit depuis longtemps dans les hôpitaux, et c'est en 1847 que Laisné a installé son premier gymnase médical à l'hôpital des Enfants, d'abord, puis à la Salpêtrière.

On fait faire aux enfants, aux malades, des marches, des courses, des manœuvres et les mouvements divers qu'indique le professeur, et, pendant leur exécution, tous chantent un air dont le rhythme s'accorde avec les mouvements ordonnés. Par ce moyen, on améliore rapidement la santé générale et on peut arriver à guérir certaines affections nerveuses : la chorée, etc., comme le démontre le rapport de Blache sur ce mode de traitement. Voici, en effet, les conclusions de ce rapport (*a*) :

1° Aucun des modes de traitement appliqués à la danse de Saint-Guy n'a donné un nombre de guérisons aussi considérable que la gymnastique, soit seule, soit associée aux bains sulfureux;

2° La gymnastique peut être employée dans presque tous les cas sans qu'on soit arrêté par les contre-indications qui se présentent à chaque pas dans l'usage des autres médications;

3° La guérison est obtenue dans un nombre moyen de jours à peu près égal à celui que réclame l'emploi des bains sulfureux; mais elle semble plus durable et la sédation se montre dès les premiers jours;

4° En même temps que le désordre des mouvements disparaît, la constitution des enfants s'améliore d'une manière très sensible, et les malades sortent guéris, non seulement de la chorée, mais encore de l'anémie qui l'accompagne le plus souvent;

5° Des exercices gymnastiques, que l'on pourrait au premier abord croire périlleux, surtout eu égard à l'état des enfants qui s'y livrent, n'offrent aucune espèce de danger, et, de plus, ils peuvent être mis en œuvre sans inconvénient dans toute saison, avantage que n'ont pas les bains;

6° Il est fort important de diviser les exercices en deux catégories : 1° les exercices dits passifs, qui peuvent être seuls employés dans la période de l'affection où la volonté n'a pas de prise sur les puissances musculaires; 2° les exercices actifs

(*a*) Blache, *Mém. de l'Acad. de méd.*, t. XIX.

place à cette gymnastique dite *de mouvements et d'assouplissements* que Laisné, depuis longtemps déjà, a mise en pratique à l'hôpital des Enfants et qui s'est répandue surtout dans les pays allemands.

Cette gymnastique se fait pour ainsi dire sur place, et elle consiste en des mouvements pratiqués méthodiquement et d'une façon cadencée, mouvements qui permettent de faire fonctionner presque tous les groupes musculaires de l'économie. Cette méthode, de beaucoup la meilleure, ne réclame pas d'appareils spéciaux, et peut être pratiquée sans inconvénients et par les grandes personnes et par les enfants. Elle est en usage aujourd'hui dans les pensionnats et dans l'armée; elle vous suffira dans le plus grand nombre des cas.

Gymnastique suédoise.

Il y a encore une autre gymnastique, dite *gymnastique suédoise*. La Suède occupe, vous le savez, au point de vue gymnastique, le premier rang parmi les nations; sous l'inspiration de Ling (1), elles a institué de véritables facultés de

que les enfants exécutent d'eux-mêmes, avec ou sans l'aide de machines (*a*).

(1) Pierre-Henri Ling est né le 15 novembre 1776 et est mort le 3 mai 1839. Ses principaux élèves ont été Liedbeck et Georgie en Suède, Branting et Indebeton en Angleterre.

(*a*) Mercuriali, *De arte gymnastica*. Venetis, 1569. — F. Fuller, *Medicina gymnastica or treatise of the power of exercice with respect to the animal economy*. London, 1704. — Tissot, *Gymnastique médicale et chirurgicale, ou essai sur l'utilité du mouvement et des différents exercices du corps dans la cure des maladies*. Paris, 1780. — Londe, *Gymnastique médicale ou l'exercice appliqué aux organes de l'homme, d'après les lois de la physiologie, de l'hygiène et de la thérapeutique*. Paris, 1821. — Amoros, *Traité d'éducation physique, gymnastique et morale*. — F. Egan, *Boxiana, ou esquisses du pugilat ancien et moderne*. London, 1820-24; *Manuel de gymnastique*, 1847. — Dally, *Cinésiologie ou science du mouvement dans ses rapports avec l'éducation, l'hygiène et la thérapeutique*. Paris, 1847. — Legrand (Max), Thèse de Paris, 1848. — Vilain, Thèse de Paris, 1849. — Laisné, *Gymnastique pratique*, 1850; *Gymnastique des demoiselles*, Paris, 1854; *Traité élémentaire de la gymnastique classique, avec chants notés à l'usage des enfants des deux sexes*. Paris, 1867. — Blache, *Du traitement de la chorée par la gymnastique* (*Mém. de l'Acad. de méd.*, 1855). — Schreber, *Système de gymnastique de chambre médicale et hygiénique*, trad. par van Ordt. Paris, 2e édit., 1867. — Dally fils, *Plan d'une thérapeutique par le mouvement fonctionnel*. Paris, 1859. — Meding, *De la gymnastique suédoise*. Paris, 1862 (Rapport annuel à l'institut médico-gymnastique suédois). — Theis, *Programme de gymnastique systématique et raisonné*. Bruxelles, 1861. — Carue, *Traité pratique de gymnastique de chambre*

gymnastique, dans lesquelles des professeurs démontrent méthodiquement tout ce qui peut se rapporter à l'exercice du corps humain. Les exercices sont basés sur le fait suivant : lorsqu'on veut effectuer des mouvements, si on s'op-

Rothstein et Neumann en Allemagne. Voici, en résumé, la doctrine de Ling :

1° Le mouvement musculaire active la circulation artérielle ou centrifuge, en même temps qu'il active la nutrition des parties qui exécutent les mouvements, et cela dans une proportion déterminée par la quantité des exercices ;

2° On peut, par des exercices réglés, activer la nutrition dans des muscles déterminé s;

3° Pour régler ces sortes de mouvements, il faut déterminer d'avance les attitudes qui seront le point de départ des mouvements, comme celles qui représenteront le point d'arrivée;

4° Il faut que le gymnaste qui dirige ces mouvements, règle la portion et le mouvement de son corps sur la position et les mouvements du patient ;

5° La vitesse d'un mouvement gymnastique quelconque doit toujours être isochrone, c'est-à-dire que le corps ou la partie du corps mise en mouvement doit parcourir des espaces égaux dans des temps égaux;

6° Tout organe qu'on met en action agit sur toutes les autres fonctions de l'économie. L'effort musculaire, par exemple, tire la poitrine dans l'inspiration, ralentit la circulation de l'artère pulmonaire, et par suite celle des grosses veines qui se rendent au cœur, augmente la tension veineuse, congestionne le cerveau, etc. De grandes inspirations suivies d'expiration ont l'effet opposé, etc. Les muscles, en comprimant les rameaux artériels au moment même et pendant la durée de leur contraction, font refluer vers les régions éloignées une masse de sang proportionnée à la capacité de leur système capillaire. De là les vertiges, les congestions cérébrales, les palpitations qu'éprouvent, au moindre mouvement actif, les personnes sujettes à ces sortes d'affections. Quand la contraction cesse, le sang se porte, au contraire, dans le réseau capillaire des muscles ;

7° Pour obtenir ces effets, Ling a institué trois ordres d'exercice. Dans le premier, les mouvements sont simplement actifs ; ce sont les mouvements exécutés par le malade seul : l'attitude, la marche, le saut, les exercices gymnastiques ordinaires et les mouvements partiels du corps. Dans le second ordre, que Ling appelle *ordre des mouvements actifs passifs*, le malade fait un mouvement auquel le gymnaste résiste, et, dans le troisième ordre, celui des

hygiénique et médicale. Paris, 1868. — Gigot, *De la propagation de la gymnastique dans l'armée, les villes et les écoles*. Paris, 1868. — E. Hillairet, *Rapport sur l'enseignement de la gymnastique*. Paris, 1868. — Gallard, *La gymnastique et les exercices corporels dans les lycées* (*Bull. de l'Acad. de med.*, 1868). — Dumesnil, art. GYMNASTIQUE, *Dict. de méd. et de chirurg. pratiques*. — Pichery, *Gymnastique de l'opposant*, etc. Paris, 1870. — Nycander, *Gymnastique rationnelle suédoise*. Paris, 1874. — N.-A. Le Blond, *Manuel de gymnastique hygiénique et médicale*. Paris, 1874.

pose à leur exécution, il se produit, dans le groupe musculaire qui veut vaincre l'obstacle, des contractions plus ou moins énergiques. Les Suédois font donc exécuter au malade certains mouvements, tout en s'opposant, dans une certaine mesure, à leur exécution, et c'est par l'application multipliée et variée de ce moyen qu'ils développent tous les muscles de l'économie.

Tout en reconnaissant la grande utilité de cette méthode, je pense que si elle est appelée à donner de bons résultats pour les troubles musculaires, elle n'est pas, au point de vue qui nous occupe, supérieure à la gymnastique des mouvements ; de plus, elle réclame la présence d'un maître auprès de chaque exécutant, ce qui constitue par cela même une complication qui rend difficile sa généralisation. Ce dernier inconvénient a disparu avec la méthode dite *de l'opposant*. Pichery, l'auteur de cette méthode, a remplacé l'action active du professeur par des ressorts à boudin sur lesquels on exerce des tractions plus ou moins vives. Si cette gymnastique n'a pas la précision de la méthode suédoise, elle a le grand avantage d'être pratique en tous lieux, même dans la chambre du malade et sans la présence constante d'un aide. Vous la voyez appliquée dans cet hôpital où elle nous rend journellement de grands services.

Gymnastique viscérale.

Mais la gymnastique suédoise ne s'en est pas tenue là, elle a voulu faire davantage, on a inventé une gymnastique des viscères, et pour ce qui a trait plus particulièrement au sujet qui nous occupe, on a créé une gymnastique, ou plutôt une *kinésithérapie abdominale*, et Nycander (de Stockholm), a

mouvements passifs actifs, le gymnaste fait subir aux membres des déplacements contre lesquels le patient lutte en faisant contracter ses muscles (*a*).

(*a*) Trousseau et Pidoux, addition de Constantin Paul, *Traité de thérapeutique*, 1877, t. II, p. 125.

indiqué les principaux mouvements que l'on doit exécuter pour combattre la dyspepsie et la constipation (1).

Cette gymnastique abdominale est un véritable massage, qui, comme vous le verrez, rend de grands services pour combattre certaines inerties stomacales et intestinales, et en particulier la constipation. Comme pour la kinésithérapie, je vous renvoie aux leçons que j'ai consacrées à la *massothérapie* (*a*), où ce sujet est traité complètement. Je vous signa-

(1) Voici les diverses manipulations que Nycander (de Stockholm), emprunte à la kinésithérapie suédoise pour combattre les affections des voies digestives et, en particulier, la constipation et la dyspepsie :

a. Glissement du côlon, soit dans toute son étendue, soit, suivant le cas, dans l'une ou l'autre de ses parties ; il se fait avec la face palmaire de la main dans une direction conforme à celle de la digestion. Pour ce mouvement ainsi que pour tous ceux qui suivent, le sujet occupe généralement une position telle que tous les muscles de l'abdomen soient relâchés.

b. Glissement transversal de l'abdomen. Les deux mains de l'opérateur étant jointes sur la ligne médiane de l'abdomen et s'en écartant chaque fois en exerçant une pression plus ou moins forte suivant le cas, le mouvement se fait de haut en bas à partir du creux épigastrique jusqu'à l'os pubis.

c. Glissement cycloïde. Il se fait d'après les mêmes principes.

d. Foulement transversal de l'abdomen.

Dans cette opération les mains de l'opérateur, superposées sur l'abdomen du sujet, refoulent la masse intestinale, tantôt à droite, tantôt à gauche.

e. Foulement circulaire. Celui-ci s'opère dans une direction conforme à celle de la digestion.

f. Poussée en jet latéral de l'abdomen.

Les mains de l'opérateur, placées chacune sur un des flancs, poussent la masse intestinale alternativement à droite et à gauche.

g. Secouement de l'abdomen. La main de l'opérateur placée sur l'abdomen, imprime à la masse intestinale des secousses vives et régulières.

h. On emploie aussi la pression des plexus solaire et sacré.

Contre la constipation, voici les manœuvres que Nycander conseille d'exécuter et qui auraient le même effet, d'après lui, que les douches rectales.

Le sujet étant debout, les bras tendus en avant et fixés à un appui, quatre opérateurs l'entourent et poussent son bassin tantôt en arrière, tantôt en avant, de sorte que les muscles antérieurs de l'abdomen se trouvent tantôt tendus, tantôt relâchés, pendant que les aides exercent une pression faible et régulière sur l'abdomen (*Société d'hydrologie*, séance du 22 décembre 1878.)

(*a*) Dujardin-Beaumetz, *Confér. de l'hôpital Cochin*, 1886-1887. — *Hygiène thérapeutique. — Leçons sur la massothérapie*, p. 59. Paris, 1888.

lerai seulement ici les avantages que mon élève, le docteur Rubens Hirschberg (*a*) a tiré du massage de l'estomac pour la cure de la dilatation de cet organe. Nous y reviendrons d'ailleurs quand je vous parlerai du traitement des ectasies stomacales.

Vous prescrirez donc à vos malades un exercice gymnastique modéré. Vous le leur ferez faire surtout avant les repas, une ou deux fois par jour. Vous pourrez augmenter le travail musculaire en ajoutant, aux exercices des mouvements, l'usage de ces haltères qui, par leur poids plus ou moins considérable, vous permettront de graduer pour ainsi dire le travail musculaire.

Des exercices du corps.

Comme la gymnastique, messieurs, tout autre exercice vous conduira au même but; ainsi l'escrime, la natation, le canotage même. Mais il faut reconnaître que ces exercices du corps développent presque exclusivement certains groupes musculaires au détriment des autres; aussi je leur préfère la gymnastique, et cependant, comme ils plaisent souvent plus au malade, vous serez obligés de les ordonner.

De l'entraînement.

Les Anglais, qui sont de beaucoup nos maîtres dans l'éducation physique à donner à la jeunesse, nous ont montré depuis longtemps déjà la marche à suivre pour obtenir le développement régulier des forces corporelles. Ils ont institué sur des bases scientifiques et médicales tout un ensemble de mesures, décrit sous le nom d'*entraînement* (1), qui a pour but de substituer à la graisse, tissu inutile dans l'écono-

(1) Dans sa thèse inaugurale, le docteur G. Bossion donne la prescription suivante du traitement indiqué par Coots, pour les sujets soumis à l'entraînement : « Six semaines sont ordinairement le délai accordé pour se préparer à un combat ou à une course. Commencez par prendre une pilule (*blues pils*) le soir, et une médecine noire le lendemain matin, et cela deux fois pendant la première semaine. Quand vous êtes

(*a*) Rubens Hirschberg, *Massage de l'abdomen* (*Bull. de thérap.*, 1887, t. CXIII, p. 248).

mie, la fibre musculaire, et de donner ainsi avec le moins de volume possible, la force musculaire la plus énergique. Je

convenablement purgé, prenez vos quartiers d'entraînement, choisissez une habitation commode, à quelque distance des villes populeuses ; que vos exercices soient modérés au début, pour les graduer de jour en jour sur l'accroissement de vos forces. Le sujet en train doit se lever de bonne heure (six heures), se laver avec soin, puis prendre un œuf cru en mélangeant le jaune dans un demi-verre de bon vin de sherry, après quoi, il fera une promenade au pas, d'environ deux milles, avant l'heure du déjeuner (dix heures). L'exercice doit d'ailleurs être proportionné au degré de condition de l'individu. Plus il est chargé d'embonpoint, plus longues seront les épreuves. Après déjeuner, il fera une promenade de deux milles, entremêlée de petites échappées de 300 mètres à toute vitesse et terminée par une course d'un mille pour amener une suée que l'on sèchera immédiatement avec une serviette. Puis il se rhabillera et marchera doucement pendant quelque temps. S'il a soif, il boira un peu de xérès coupé d'eau. Vers onze heures, il pourra prendre un quart de pinte de porto aromatisé, ou une demi-pinte de vieille ale. Il doit avoir constamment dans sa poche un biscuit dur pour prévenir la faim. Souvent même il préviendra la soif en mâchant du biscuit, plutôt que d'user trop fréquemment des liquides qui portent à la transpiration et nuisent à l'haleine. Il dînera vers une heure, ou deux, si l'appétit n'est pas bien ouvert. Après dîner un exercice modéré, tel que bêcher la terre, lancer le disque ou mouvoir des dombs-bells, du poids de 4 livres chacun ; enfin choisir le genre d'exercice qui plaît le plus, sans s'exposer à des efforts outrés. Il faudra faire encore dans la journée une nouvelle course d'un mille. Si la fatigue cause de la somnolence, on se permettra une heure de sommeil. Le dernier repas aura lieu vers deux heures du soir, sept heures avant de se mettre au lit. On fera bien de s'abstenir de fumer. Proscrivez de votre régime les spiritueux, le lait, les soupes, tous les ragoûts et les aliments épicés. Les repas se composeront de viandes maigres, si, bien entendu, on a déjà l'habitude de ces sortes d'aliments, mais quel que soit votre mode d'alimentation, restreignez-le toujours au simple nécessaire. Une selle par jour (chaque matin, après déjeuner est l'heure désirable) indiquera que le corps fonctionne avec régularité. Plus de fréquence procédera d'excès d'exercices et alors on les diminuera, ou du changement de régime, et dans ce dernier cas on prendra l'aliment qui tentera le plus, mais en petite quantité. Pesez-vous chaque jour, et quand vous êtes au poids voulu, bornez vos exercices à des promenades légèrement prolongées, sans oublier de continuer les petites courses rapides pour vous entretenir l'haleine. Évitez de garder de la flanelle humide; ayez bien soin de vous frotter ou faire frotter, ou de changer aussitôt après les transpirations. Tous les exercices dangereux doivent être interdits (*a*).

(*a*) Worthington, *Sur le traitement de l'obésité par l'entraînement*. Thèse de Paris, 1875. — G. Boisson, *De l'entraînement*. Thèse de Paris, 1877.

ne puis malheureusement pas entrer dans les détails de cette question, que Bouchardat a fait connaître en étudiant avec soin l'entraînement du pugiliste. Je ne puis ici que vous signaler les leçons que j'ai consacrées à cet entraînement, que j'ai étudié dans mes conférences sur l'hygiène alimentaire et sur l'hygiène thérapeutique (*a*). Je ne vous en dirai donc ici que quelques mots.

L'entraînement consiste dans l'administration, sous un petit volume, d'une alimentation azotée et nutritive, et dans des exercices du corps gradués et progressifs; en même temps, on active les fonctions de la peau par des suées abondantes et par l'hydrothérapie, et l'on agit sur le tube digestif par des purgations souvent répétées. C'est après avoir subi cet entraînement que les Anglais se portent à ces joutes qui, par leur ensemble, constituent le *sport* et qu'ils vont partout disputer les prix aux courses, soit à cheval, soit à pied soit à la rame.

En France, nous sommes loin de ces exercices sportiques, et c'est à peine si de temps en temps nous voyons quelques individus se livrant avec ardeur à ces pratiques saines et utiles. Aussi ne serez-vous pas étonnés, lorsque vous parlerez de faire de la gymnastique, d'essuyer un refus plus ou moins déguisé, et ce refus, messieurs, vous le rencontrerez surtout tenace chez les jeunes filles. C'est là, en effet, un défaut dans l'éducation de la femme de notre pays. Tandis que, en Angleterre, toute jeune fille appartenant à un certain monde se livre avec ardeur à l'équitation et aux exercices du corps; en France, au contraire, ces exercices sont abandonnés, même dans la vie à la campagne, et l'on considère le plus souvent la gymnastique comme pénible et ennuyeuse.

(*a*) Dujardin-Beaumetz, *Confér. de l'hôpital Cochin*, 1885-1886; *Hygiène alimentaire; Leçon sur le traitement de l'obésité*, p. 140. Paris, 1887. — *Conf. de l'hôpital Cochin*, 1886-1887; *Hygiène thérapeutique; Leçon sur la kinésithérapie*, p. 35. Paris, 1888.