

son esprit. L'hygiéniste éclairé ne peut qu'applaudir à une semblable pratique. L'exercice qui suit le sommeil, en effet, a pour résultat de perfectionner ce que les anciens appelaient très judicieusement la coction des matières alimentaires (coction qui se fait principalement durant le sommeil), en déterminant l'expulsion des matières qui ont été admises dont le sang et qui doivent en être éliminées. De là dépend l'utilité des promenades matinales, utilité dont les grands maîtres de l'art ont unanimement parlé, Hippocrate, Sanctorius et Gorter entre autres. Les deux derniers ont insisté particulièrement sur l'évacuation considérable que cet exercice modéré procure par la transpiration; le premier dans un bel aphorisme (*de dietâ sanorum*) a vanté la promenade matinale comme ayant le grand avantage de maintenir l'ouverture des voies naturelles des excrétiions. Les pythagoriciens usaient à cet instant du jour de l'harmonie musicale, pour dissiper les vapeurs du sommeil et disposer leurs âmes à une activité uniforme; le soir ils prenaient également leur lyre, mais pour calmer le trouble des sens, l'excitation nerveuse à laquelle le système physiologique de l'homme est périodiquement assujetti.

Ainsi heureusement préparés, les disciples de Pythagore consacraient à l'étude et à la méditation les heures de la journée où les facultés de l'esprit, comme celles du corps, paraissent puiser, dans la rénovation de la lumière, une vie nouvelle. A ces travaux de l'esprit succédaient des jeux propres à augmenter les forces du corps. La plupart s'exerçaient entre eux à la course, et se faisaient ensuite frotter et oindre les membres; d'autres s'exerçaient à la lutte dans des jardins ou dans des bosquets; d'autres enfin lançaient des masses pesantes vers certains buts, ou s'exer-