

que ces illustres fondateurs de la médecine ont observé les accidents morbides qui suivent la cessation subite de certaines habitudes, mais qu'ils n'ont pas indiqué les moyens d'empêcher leur formation et surtout ceux qu'on doit employer pour prévenir ou combattre les accidents qui résultent de leur brusque interruption. C'est cette lacune que l'auteur a cherché à combler.

Pendant le cours de sa longue pratique dans une cité éminemment laborieuse, M. Martin a pu se convaincre que l'habitude exerçait son empire sur le travail comme sur tous les autres actes de la vie. Il ne craint pas d'avancer que de toutes les habitudes celle du travail longtemps continué est la plus réfractaire, la plus difficile et la plus dangereuse à détruire. Il trace le tableau des troubles organiques et moraux, des accidents sans nombre auxquels s'exposent ceux qui passent brusquement de l'activité physique ou intellectuelle au repos ou à l'oisiveté. Les observations nombreuses qu'il a faites ont été recueillies dans toutes les classes de la société et dans toutes les professions ; mais c'est surtout dans les arts industriels et le commerce qu'il a pu observer les funestes effets de l'interruption brusque des habitudes de travail.

Le repos est le but où tendent la plupart des ambitions humaines, mais, pour arriver à goûter sans danger ce repos tant désiré, il est des précautions à prendre, des moyens rationnels à employer.

Parmi ces moyens, ceux qu'on peut appeler prophylactiques se résument dans les préceptes suivants : 1° n'abandonner que d'une manière lente et graduée les occupations qui sont devenues des habitudes de la vie. 2° Diminuer progressivement et longtemps à l'avance les travaux accoutumés qu'on se propose d'interrompre un jour définitivement et les remplacer par des occupations adaptées aux goûts et aux penchants. Ces conseils s'adressent non-seulement aux indus-