

## CHAPITRE III.

*Des Alimens.*

Pouvoir du régime sur la constitution. **L**es *alimens* mal-sains & l'intempérance produisent beaucoup de maladies. On ne peut douter que le bon ou mauvais état de la *constitution* du corps, ne dépende entièrement du *régime*. Par le *régime*, on peut atténuer ou condenser les *fluides*; les rendre doux ou *âcres*; les *coaguler*, ou les délayer dans presque tous les degrés possibles.

Importance du régime pour la conservation de la santé. L'effet du *régime*, sur les *solides*, n'est pas moins considérable. Les différentes espèces d'*alimens* resserrent ou relâchent les *fibres*; augmentent ou diminuent leur sensibilité, leur mouvement, &c. Il ne faut donc que la plus petite attention à tous ces objets, pour se convaincre de quelle importance est le *régime* pour la conservation de la santé. (Nous prions en conséquence de voir à la Table, Tome V, les mots *alimens*, *régime* & *diète*, pour connoître la véritable signification de ces termes).

Importance du régime dans les Maladies. L'attention au *régime* n'est pas seulement nécessaire pour la conservation de la santé; elle est encore très-importante dans le traitement des maladies. La *diète* seule peut remplir presque toutes les *indications* dans la cure des maladies. Il est vrai que ses effets ne sont pas toujours aussi prompts que ceux des *remèdes*; mais ils sont de plus longue durée. La *diète* n'est point désagréable aux malades: elle ne peut jamais être d'une conséquence aussi dangereuse que les *remèdes*; & il n'y a



personne qui ne puisse se la procurer. (1).

Notre objet n'est pas de nous livrer à une recherche minutieuse des qualités & des propriétés de toutes les espèces d'alimens qui sont en usage pour la nourriture des hommes; ni de détailler leurs effets sur les différens tempéramens.

Il est difficile de statuer rien de solide sur les alimens; c'est à l'expérience à prononcer.

(Il n'est pas si aisé qu'on le pense, dit le Traducteur du *Traité de l'Expérience en médecine*, &c., Introduction, pag. 43, 44, de voir dans l'usage des alimens ce en quoi ils peuvent être utiles ou nuisibles. Il faut pour cela être parfaitement instruit de la Nature de l'homme en général, & reconnoître ce qu'il peut résulter de particulier par rapport aux climats, à l'âge, au tempérament, au sexe, à la situation des lieux,

(1) Cette vérité est puisée dans HYPPOCRATE même. Ce père de la Médecine, ennemi des formules ou des recettes, ne nous en a presque laissé que sur les boissons délayantes. Avec la tisane d'orge, dont il y avoit trois espèces, qui ne différoient entre elles que par leur plus ou moins de consistance; avec l'hydromel, l'oxycrat, l'oximel, les lavemens, les fomentations chaudes, les bains de vapeurs, &c., il guérissoit presque toutes les maladies, même les plus aiguës. Il ne regardoit la saignée que comme un moyen propre à calmer l'impétuosité du sang, & à modérer les efforts de la Nature. C'est dans cette seule vue qu'il l'employoit dans le commencement des Maladies, où la rapidité & la violence de la circulation pouvoient causer de dangereux accidens; tels, par exemple, que la rupture des vaisseaux délicats, l'inflammation, la suppuration, la gangrène. BOERRHAAVE, T. I, p. 97, 98, ne demandoit que de l'eau, du vinaigre, du vin, de l'orge, du nitre, du miel, de la rhubarbe, de l'opium, du feu & une lancette. Les sources médicales, dit-il ailleurs, quelques sels, les savons, le mercure, le mars, le quinquina, auroit-il pu ajouter, une diète salutaire, un exercice convenable, ne laissent plus rien à désirer au Médecin. *Medicina paucarum herbarum scientia*: CELSE, d'après HYPPOCRATE.



aux faisons, &c. On doit encore être parfaitement instruit de la nature particulière de tout ce qui peut servir d'*alimens*. En effet, il est une grande différence entre les substances d'une même espèce, qui viennent dans des pays différens. Certaines substances sont même un *poison* pour une espèce d'animaux, & ne le sont pas pour une autre. On ne doit jamais rien statuer de fixe à cet égard : c'est de l'expérience qu'il faut l'apprendre.)

Nous ne pouvons que faire connoître quelques unes des plus pernicieuses erreurs dans lesquelles les hommes sont sujets à tomber, relativement à la quantité, ou à la qualité de leurs *alimens*, & de leur faire voir quels en sont les effets, par rapport à la santé.

La règle générale par rapport à la quantité des *alimens*, est d'éviter également le trop & le trop peu.

Il n'est pas facile de fixer la quantité exacte d'*alimens* qui convient à chaque âge, à chaque sexe, à chaque *constitution*; mais ici cette exactitude scrupuleuse n'est nullement nécessaire : la meilleure règle est d'éviter les extrêmes. Les hommes ne furent jamais destinés à manger, *la mesure & la balance en main*. La Nature dit à chaque créature quand elle en a assez; & la *faim* & la *soif* suffisent pour leur apprendre quand il leur en faut davantage (2).

Quoique

(2) Cela est vrai. Il est très-certain que la *faim* & la *soif* doivent être nos guides dans la quantité de nourriture & de boisson que nous devons prendre; mais combien y a-t-il de gens qui sachent connoître les bornes de l'une & de l'autre? Combien y en a-t-il qui sachent distinguer le véritable appétit, d'avec celui que donnent les assaisonnemens, dont nous masquons nos mets? Combien en voit-on qui sachent s'arrêter au milieu d'un repas, qui dure quelquefois trois heures & souvent davantage? Puisqu'il n'est pas possible d'assigner à chaque *constitution* la quantité de nourriture qui lui convient,

vient,



Quoique la modération soit la règle principale qu'on doive suivre par rapport à la quantité

Attention  
qu'il faut  
avoir à la  
qualité des  
alimens.

vient, il seroit à souhaiter que l'on suivît le conseil que l'Auteur donne plus bas, c'est-à-dire que l'on bannît à jamais les Cuisiniers & leur art de nos tables, comme cause toujours renaissante, de notre intempérance & de nos excès.

Il seroit aisé de prouver, par une foule d'exemples, sans parler de ceux que nous offrent tous les jours les gens de la campagne, que les hommes qui se sont contentés d'une petite quantité d'alimens simples & sans apprêt, sont ceux qui ont joui de la meilleure santé, & qui ont vécu le plus longtemps. AUGUSTE se bornoit à la plus petite quantité de nourriture : *minimi cibi erat*, dit SUÉTONE, & tout le monde sait combien cet Empereur a vécu. BARTHOLE, ce célèbre Restaurateur du Droit, qui est le premier qui ait pesé ses alimens, les réduisoit à une très-petite quantité, afin de conserver par là son génie, également disposé en tout temps à l'étude, à laquelle il se livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples. L'immortel NEWTON, qui est parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne & d'un peu de poulet. RAMMAZINI nous parle du Cardinal PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour, sans rien prendre, se bornoit à faire un souper léger.

Mais un des exemples les plus frappans, est celui du fameux CORNARO, noble Vénitien. Dès l'âge de 25 ans, il fut attaqué de maux d'estomac, de douleurs de côté, de commencement de goutte & de fièvre lente : malgré une multitude de remèdes, sa santé continuoît, à 40 ans, d'être mauvaise. Il abandonna alors tous les remèdes, & s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & à quatorze onces de boisson par jour ; ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme, dans le même pays où il vivoit. L'effet de ce régime, qu'il a décrit lui-même, dans un petit Ouvrage intitulé *des Avantages de la vie sobre*, fut tel, que ses infirmités, disparaissant peu à peu, firent place à une santé ferme & robuste, accompagnée d'un sentiment de bien-être & de contentement, qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'âge de 95 ans, il écrivit un Ouvrage sur la naissance & la mort de l'homme, dans lequel il a fait le portrait le plus intéressant de sa vie. Je

Tome I.

L



des *alimens*, cependant leur qualité ne mérite pas moins de considération. Il y a mille causes qui peuvent gâter les *alimens* les plus sains.

Le blé gardé trop long-temps, est contraire à la santé.

Une saison contraire peut empêcher que les grains ne mûrissent, ou peut les corrompre après qu'ils sont mûrs. Ce malheur est dans l'ordre de la Providence, & nous devons nous y soumettre. Mais on ne sauroit punir trop sévèrement ceux qui laissent corrompre les grains, en les amoncelant, & qui les conservent pour en faire hausser le prix. Le meilleur grain, gardé trop long-temps, devient dangereux pour l'usage, comme nous le ferons voir ci-après, note 7 de ce Chapitre.

Il est vrai que le pauvre est le premier qui souffre de la mauvaise qualité des grains; mais la santé des pauvres est de la plus grande importance à un Etat : de plus, les maladies causées par les *alimens* mal-sains, sont souvent contagieuses; elles gagnent bientôt les hommes de tout état & de toute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque particulier de veiller à ce que les provisions gâtées, de tout genre, ne soient point exposées en vente.

Les viandes doivent être mangées fraîches;

La viande peut être, ainsi que les substances végétales, rendue mal-saine, en la gardant trop long-temps. Toutes les substances animales ont une disposition constante à la putréfaction, qui, lorsqu'elle est portée trop loin, fait que non seu-

---

„ me trouve sain & gaillard comme on l'est à 25 ans; j'écris  
 „ 7 ou 8 heures par jour; le reste du temps, je me promène,  
 „ je cause, ou je fais une partie dans un concert. Je suis gai;  
 „ j'ai du goût pour tout ce que je mange; j'ai l'imagination  
 „ vive, la mémoire heureuse, le jugement bon, &, ce qui est  
 „ surprenant, la voix forte & harmonieuse. „ Il a vécu plus  
 de cent ans.



lement ces substances répugnent au goût, mais encore qu'elles deviennent nuisibles à la santé.

Les animaux malades, & ceux qui meurent d'eux-mêmes, ne doivent jamais être mangés. Il est cependant ordinaire, dans certains pays, que les valets & le pauvre peuple mangent des animaux morts de maladies, ou tués par accident. Il est vrai que la pauvreté peut y forcer le peuple, mais il feroit beaucoup mieux de manger une plus petite quantité d'*alimens* sains; elle lui fourniroit une meilleure nourriture, & il courroit moins de dangers.

Il faut jeter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes, ou tués étant malades.

La Loi qui défendoit aux Juifs de manger des animaux morts d'eux-mêmes, ne paroît pas avoir eu d'autre but que sa santé; & elle doit être aussi bien observée par les autres hommes, que par les Juifs. Un animal ne meurt jamais de lui-même, sans quelque cause de maladie. Or, on ne peut pas concevoir comment un animal malade peut fournir un *aliment* sain. Celui qui meurt par accident, ne doit pas être plus salubre; le sang qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*.

Les animaux qui vivent d'ordures, comme les canards, les cochons, &c., ne sont point de facile *digestion*, & ne fournissent point une nourriture salubre. Les animaux qui ne font point un exercice suffisant, sont dans la même classe. La plupart de nos bestiaux & de nos cochons de boucherie, sont engraisés avec des *alimens* grossiers, & sont renfermés sans jouir du grand air. On peut, sans doute, par ces moyens, les engraisser; mais leurs humeurs, qui ne sont pas préparées & assimilées convenablement, restent crues, occasionnent des *indigestions*, épaississent les humeurs, & appesantissent les esprits.

Animaux dont il ne faut pas manger.



Coutume  
dangereuse,

Les animaux sont souvent rendus mal-sains, parce qu'on les échauffe trop. La chaleur excessive cause la *fièvre*, exalte les *sels* des animaux, & mêle si intimement le *sang* avec la chair, qu'il ne peut en être séparé. Les Bouchers qui fatiguent trop leurs bestiaux, devroient donc être punis sévèrement. Il n'est sans doute personne qui voulût manger de la chair d'un animal mort d'une grande *fièvre*; c'est pourtant le cas de tous les animaux qui ont été trop fatigués, & cette *fièvre* est souvent portée jusqu'à la fureur (3).

Et manœuvres dégoûtantes des  
Bouchers.

Mais ce n'est pas là la seule manière dont les Bouchers rendent la viande mal-saine; ils ont encore l'abominable coutume de souffler le *tissu cellulaire* des animaux, & de l'emplir d'air pour les

(3) Pour entendre cette expression, il faut savoir que les Bouviers, les Conducteurs de bestiaux, les Bouchers, &c., sont dans l'usage, en Angleterre, de poursuivre & de faire courir leurs troupeaux, même dans les Villes, quand elles sont leur destination. Quelquefois ces imprudens excitent leurs bestiaux au point de les rendre furieux. On voit alors ces animaux se précipiter jusque dans les boutiques, au grand détriment des habitans. On dit que la Police de la Capitale y a mis ordre depuis quelque temps; mais il est probable que cet usage subsiste encore dans les Provinces.

Quoique nous n'ayons pas de pareils reproches à faire à nos Bouchers, cependant les bestiaux, qui sont destinés pour les Villes, sont souvent obligés de faire des courses considérables. Les Capitales dans lesquelles la consommation est immense, les font venir de très-loin; & si on les tue sur le champ, ils sont dans le cas de ceux dont parle l'Auteur. La Police de Paris a pourvu, jusqu'à un certain point, à ces inconvéniens, en établissant deux dépôts de bœufs, l'un à Sceaux, l'autre à Poissy; mais ce dernier est encore trop éloigné. Il seroit cependant à souhaiter que l'on eût pris les mêmes précautions pour les autres grandes Villes. Cet objet est de la dernière importance; il est bien digne de mériter l'attention d'un Magistrat de Police.



faire paroître plus gras : par ce moyen , ils gâtent la viande , ils la rendent incapable d'être gardée. Ils la rendent en outre dégoûtante par cette manœuvre , & ils en donnent une telle idée , qu'une personne , quelque peu délicate qu'elle soit , a de la répugnance pour tout ce qui vient des boucheries. Qui peut en effet , s'exposer à manger de la viande soufflée & remplie de l'air des *poumons* d'un homme sale & mal-propre , qui peut être attaqué de quelque maladie dangereuse ?

Les Bouchers font encore dans l'usage de gorgé de sang le *tissu cellulaire* de la viande ; ce qui la fait paroître plus grasse , & la rend en même temps plus pesante. Mais cette manœuvre est on ne peut pas plus pernicieuse ; la viande en devient mal-saine & absolument incapable d'être gardée. J'ai rarement vu une pièce de boucherie , dont le *tissu cellulaire* ne fût gorgé de sang ; & je suis certain que cela n'arrive jamais aux animaux qu'on tue chez soi , & qu'on fait saigner dans la proportion convenable. Le veau paroît être l'espèce de viande qui se gâte le plus souvent par cette cause. Peut-être cela dépend-il aussi un peu de ce que les veaux qui arrivent au marché , viennent de très-loin : ces longs voyages dans des charrettes , meurtrissent leur tendre chair , & occasionnent la rupture d'un grand nombre de *vaisseaux sanguins*.

Il n'est point de peuples au monde qui prennent une aussi grande quantité de nourriture *animale* que les Anglois. Voilà la raison pourquoi ils sont si généralement atteints de *scorbut* & de la suite nombreuse de cette maladie ; telles que les *indigestions* , la *mélancolie* , l'*affection hypocondriaque* , &c. Les animaux sont , sans contredit , des-  
Maladies occasionnées par une trop grande quantité de nourriture animale.



tinés à la nourriture de l'homme ; & s'ils sont mêlés avec les *végétaux*, ils deviennent la nourriture la plus saine. Mais se gorger de bœuf, de mouton, de cochon, de poisson, de volaille, &c., deux ou trois fois par jour, c'est certainement vouloir altérer sa santé.

Il ne faut  
manger de  
la viande  
qu'une fois  
par jour.

Ceux qui sont jaloux de la conserver, doivent se contenter de manger une seule fois en vingt-quatre heures de la viande, & cette viande ne doit être que d'une seule espèce.

(Une des règles de *diététique* la plus importante pour la santé, à laquelle il est d'autant plus nécessaire de s'astreindre, qu'on a l'*estomac* moins bon, c'est, dit M. TISSOT, d'éviter les mélanges des différens *alimens*, & de ne jamais se permettre plus de deux, ou tout au plus trois plats à chaque repas. Celui qui se borne à un seul, fait encore mieux. Je connois, ajoute-t-il, un vieillard respectable, qui, étant assez valétudinaire à quarante ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat : il a tenu parole, il est parvenu à l'âge de quatre-vingt-dix ans, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit & de toute la vivacité de ses sens.

Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets dont les tables sont servies, sur le nombre de choses différentes dont on surcharge son *estomac* en très-peu de temps, on trouvera peu d'usages plus ridicules ; & quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux (4).

---

(4) HORACE nous fait même la leçon sur cet article. „ Voyons maintenant, dit-il, quels sont les avantages de la „ frugalité. Premièrement, avec elle, on se porte bien : pour „ en être convaincu, rappelez-vous quelqu'un de ces repas



Le scorbut le plus opiniâtre peut être guéri par la *diète végétale*. Le lait seul fait souvent plus dans cette maladie, que les remèdes. Il est donc évident que si les *végétaux* & le lait étoient plus souvent employés dans le régime, le scorbut seroit moins commun, & l'on verroit moins de *fièvres putrides & inflammatoires*. Nous convenons avec plaisir que les *végétaux* deviennent de jour en jour d'un usage plus commun, & il est à désirer que cet usage devienne universel.

Avantage du régime végétal.

Les *alimens* ne doivent être, ni trop trempés, ni trop secs. Les *alimens* aqueux relâchent les *solides*, & rendent le corps foible. Aussi voyons nous que les femmes qui vivent de beaucoup de *thé* & de toutes les autres *diètes* aqueuses, deviennent en général foibles & incapables de digérer les *alimens* solides; de là l'*affection hystérique* & ses suites affreuses.

Les alimens ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux.

D'un autre côté, les *alimens* qui sont trop secs, communiquent en quelque sorte de la rigidité aux *solides*, ils vicient les humeurs, & disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au scorbut & autres maladies de ce genre.

Inconvéniens des alimens trop secs.

On a beaucoup écrit sur les mauvais effets du *thé*. Sans doute qu'ils sont très-nombreux; mais ils sont plutôt l'effet de la quantité excessive que l'on en prend, & du temps où on le prend, que de ses mauvaises qualités. Le *thé* est aujourd'hui le déjeuné universel de la partie du monde que nous habitons, & le matin est sûrement le temps

Manière de prendre le thé pour qu'il ne soit point nuisible.

„simples, dont vous vous êtes si bien trouvé. Mais dès  
„qu'avec les ragoûts & le rôti, on mêle le gibier, le pois-  
„son, &c., les viandes douces se changent en bile, & une  
„pituite visqueuse fait mille ravages dans l'estomac „

*Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque secum  
Afferat, &c.* (HOR. Sat. II, Lib. II.

L iv



le moins propre de la journée pour le prendre. Les personnes les plus délicates, qui, soit dit en passant, sont les plus grandes preneuses de *thé*, ne peuvent rien boire autre chose le matin. Si de telles personnes, après être restées dix ou douze heures sans rien manger, boivent cinq ou six tasses de *thé*, sans prendre seulement une demi-once de pain, elles ne peuvent manquer de se rendre malades. Le bon *thé*, pris en quantité modérée, ni trop fort, ni trop chaud, ni quand l'*estomac* est vide, fera rarement de mal; mais s'il est mauvais, ce qui arrive souvent, & pris à la place d'*alimens* solides, il peut avoir les plus mauvais effets.

Dangers du  
thé pris en  
grande quan-  
tité, & en  
général, de  
toutes les  
boissons  
aqueuses  
chaudes.

(Un des principaux dangers de la quantité de boisson quelconque, est de noyer les *sucs digestifs*, qui se trouvent par là sans aucune force; & comme ils sont l'agent essentiel des *digestions*, on ne les émousse point impunément, d'autant plus qu'aucune boisson n'est capable de les remplacer, & que les *stomachiques* les plus vantés, dont plusieurs sont presque toujours nuisibles, n'équivalent jamais à la *salive* & aux liqueurs qui se séparent dans l'*estomac*.)

Il faut boire beaucoup pour se bien porter: on ne peut surtout jamais boire trop d'eau, disent quelques personnes, & peut-être même quelques Médecins; mais c'est, dit M. TISSOT, être bien peu instruit des lois de l'*économie animale* & des effets de la boisson abondante. Le relâchement de l'*estomac*, l'affoiblissement des *sucs digestifs*, la précipitation des *alimens* avant que d'être digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général. Ils sont plus ou moins augmentés par la quantité de ces boissons.

Celles que l'on prend chaudes ou tièdes, ont



un danger qui leur est plus particulièrement attaché; c'est de détruire cette fine *mucosité* qui revêt & tapisse intérieurement l'estomac, les *intestins*, en général tous les *viscères* creux, & qui préserve leurs *nerfs* de la trop forte impression des *alimens*, ou des autres corps auxquels ils donnent passage. Quand cette *mucosité* est une fois emportée par le lavage continuel d'une boisson tiède, chargée ordinairement de principes *âcres* qui en augmentent le danger, les *nerfs*, se trouvant à nu, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne soit attentif à choisir les *alimens* les plus doux. Les *intestins* dépouillés, ainsi que l'estomac, de cette *mucosité*, font éprouver des douleurs vives de *coliques*; & le mal se répandant jusqu'aux *membranes* internes de tous les petits *vaisseaux*, les *nerfs*, partout irrités, acquièrent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

J'ai des exemples frappans des effets des li- Observation.  
queurs aqueuses, & particulièrement du *thé*. Un jeune Médecin de mes amis, que l'amour de l'étude fit voyager en Angleterre, fut sollicité par les diverses connoissances qu'il avoit & qu'il se fit à Londres, de prendre le *thé* à la mode des Anglois, c'est-à-dire, toute la matinée & une partie de l'après-midi. Il s'aperçut, au bout de quelque temps, qu'il avoit moins d'appétit; qu'il avoit des bâillemens, des anéantissemens, &c. Cependant il continua de boire du *thé*, & il en contracta l'habitude, au point qu'au bout d'un an, de retour à Paris, il ne put plus s'en passer. Mais, soit que le *thé* qu'il prit ici ne fût pas aussi bon que celui qu'il prenoit à Londres, soit que ce fût la suite des effets pernicioeux de cette quantité de boisson, soit que ces causes ayent agi con-



jointement, il se sentit bientôt des défaillances, accompagnées de chaleur dans les *entrailles*. L'appétit le quitta presque absolument, & il seroit infailliblement tombé malade, s'il n'eût abandonné l'usage du *thé*. Je fais que ce mauvais effet n'est pas aussi marqué pour tout le monde. On voit tous les jours des gens se bien porter, quoiqu'ils boivent habituellement du *thé*; mais ce ne peut être que ceux qui en boivent modérément. D'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'existe pas.)

Dangers des  
ragoûts & des  
assaisonne-  
mens.

L'art du Cuisinier rend mal-sains plusieurs *alimens* qui ne le seroient point de leur nature. Rapprocher plusieurs ingrédiens de différentes espèces, pour faire un ragoût piquant, ou une soupe succulente, c'est vouloir composer un vrai *poison*. Les assaisonnemens de haut goût & préparés avec la *saumure*, &c., ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, & ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. Ce seroit un bien pour l'humanité, que les Cuisiniers, ainsi que leur art, fussent anéantis. La viande, simplement bouillie ou rôtie, est tout ce que l'*estomac* demande. Elle suffit seule pour les gens en santé, ainsi que nous l'avons fait voir, note 2 de ce Chapitre; & les malades ont encore moins besoin de Cuisiniers.

A qui ils  
conviennent.

(Les assaisonnemens ne devroient être regardés que comme des *remèdes*; ils ne devroient être donnés qu'aux personnes dont l'*estomac* a les *fibres* lâches, & dont l'action n'est point animée par le mouvement. Ces personnes ont besoin de quelques *stimulans* qui les tirent de leur engourdissement; tels sont le *sel*, le *poivre* & le *sucre*: le *Sucre*, excellente production que la Nature se plaît de répandre par-tout, & que, par



*analyse*, on trouve en abondance dans tous les *alimens*, surtout dans les *végétaux*. Un de mes parens, qui a vécu très-long-temps auprès d'un grand Médecin, lui a souvent entendu dire que le *sucre* étoit la *panacée* des vieillards : aussi ce Médecin, qui en faisoit un très-grand usage, a-t-il vécu jusqu'à un âge très-avancé.)

La partie liquide de nos *alimens* mérite également notre attention. L'eau est non seulement la base de toutes les liqueurs, mais encore elle compose la plus grande partie des *alimens* solides. La bonne *eau* est donc de très-grande importance dans le régime. La meilleure *eau* est celle qui est la plus pure & la moins chargée de parties *hétérogènes*.

Importance de l'eau dans le régime.

L'eau entraîne une partie des corps avec lesquels elle est en contact; elle peut donc être imprégnée de substances *minérales* ou *métalliques*, qui, la plupart, sont des *poisons*; qui, tout au moins, sont très-nuisibles. Aussi les habitans de certains pays de montagnes, sont-ils sujets à des Maladies particulières, qui, probablement, sont dues à l'eau. C'est ainsi que ceux qui habitent les Alpes & le Pic de Derby, en Angleterre, ont de larges *tumeurs* ou des *gôttres* au cou. On impute, en général, cette Maladie à l'eau de neige; mais il y a plus lieu de croire qu'elle est due aux mines des montagnes à travers lesquelles fourdent ces *eaux*.

On reconnoît que l'eau est imprégnée de corps étrangers, par son poids, par sa couleur, par son goût, son odeur, son degré de chaleur, & par d'autres qualités sensibles; mais l'eau dont on doit faire usage comme *aliment*, doit être légère, sans couleur particulière, sans goût, sans odeur.



Qualités  
que doit  
avoir l'eau  
pour être  
bonne.

(Il faut qu'elle soit douce, fraîche, ni fade, ni amère; qu'elle mouffe facilement avec le *sa-  
von*; qu'elle cuise bien les légumes & qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que l'eau qui coule sur le sable, qui ait ces qualités. Voilà pourquoi celles qui coulent des montagnes, sont, en général, les plus pures & les plus limpides: les *eaux* de source sont ensuite les meilleures: l'on peut donner le troisième rang à celles des rivières. Les *eaux* de puits, & celles des mares, des étangs, des citernes, & qui croupissent, sont les plus mauvaises. Les *eaux thermales* pures, comme celles de Plombières & de Dax, approchent du degré de pureté de l'eau distillée.

Qualités  
des eaux de  
rivière.

Lorsque l'on compare l'eau prise sur les bords des rivières, dans les endroits où leur cours est peu rapide, ou dans ceux qui sont exposés à l'ombre, avec celle que l'on puise dans leur courant, on y trouve une très-grande différence. Les *eaux* des petites, même des grandes rivières, ont communément un goût fade, qui leur est communiqué par les substances végétales & animales en putréfaction. Cet inconvénient augmente dans les grandes chaleurs de l'été, à mesure que les *eaux* baissent. Aussi le résidu, que l'on obtient par l'évaporation des *eaux* de source & de celles des torrens, est-il toujours plus ou moins blanc, & ne change-t-il presque point au feu; tandis que le résidu des *eaux* de rivière a toujours une couleur plus ou moins foncée, à cause d'une matière extractive qui y est dissoute, & qui produit, en brûlant, une espèce de charbon.

Mauvaises  
qualités des  
eaux de  
puits, &c.  
Manière

Les *eaux* de puits peu profonds & creusés dans de nouvelles couches, offrent les mêmes phénomènes dans l'analyse. C'est par rapport à cette



matière *extractive* & *putride* que les *eaux* des lieux <sup>de les rendre</sup>  
marécageux & des tourbières, telles qu'on en <sup>potables.</sup>  
trouve dans les landes de Bordeaux, dans quel-  
ques cantons de la Flandre & de la Westpha-  
lie, sont si désagréables au goût & si mal-saines.  
Les *eaux* de puits, outre qu'elles sont dures  
& crues, lorsqu'on les boit nouvellement pui-  
sées, causent quelquefois des *coliques d'estomac*  
& d'*entrailles* assez vives. On a observé qu'elles  
perdent cette dangereuse propriété, lorsqu'elles  
ont été exposées pendant vingt-quatre ou trente-  
six heures au grand air, dans des vaisseaux de  
terre propres & bien évafés : alors elles conser-  
vent tout au plus une vertu légèrement purga-  
tive, & qui est toujours en raison des matières  
*salines*, & surtout des *sels marin* & *nitreux dé-*  
*liquescens* qu'elles contiennent.

Les *eaux* qui ont contracté quelque mauvaise  
odeur pour avoir croupi, ou pour avoir coulé à  
l'ombre sur un terrain plein d'herbes ou vaseux,  
perdent encore plus aisément leurs mauvaises  
qualités, en les faisant chauffer; en les exposant  
ensuite à l'air libre, pendant un ou deux jours,  
& en les filtrant après dans des fontaines sa-  
blées.

Les *eaux* de pluie ou de neige, recueillies <sup>Qualités des</sup>  
dans un temps qui n'est point orageux, quand <sup>eaux de pluie</sup>  
il a déjà plu ou neigé pendant un certain temps, <sup>& de neige.</sup>  
& reçues en plein air, loin de toute habitation,  
dans des vases de grès ou de terre, sont les  
meilleures de toutes les *eaux*, parce qu'elles ont  
été purifiées par une espèce de *distillation* natu-  
relle : elles sont pures & ont toutes les qualités  
que nous avons détaillées ci-dessus.

Si l'on a l'attention scrupuleuse de ne jamais <sup>Propriétés</sup>  
conserver l'eau pure, & telle que nous venons de <sup>de l'eau.</sup>



la décrire, dans le *métal*, & surtout dans le *cuivre*, mais bien dans du grès ou de la terre, alors elle facilite extrêmement les *digestions*; elle fortifie; elle entretient toutes les *evacuations*; elle prévient tous les engorgemens; elle rend le sommeil plus tranquille, la tête plus nette & la gaieté plus constante.

L'eau est la boisson que la Nature a donnée à toutes les nations; elle l'a fait agréable pour tous les *palais*; elle a la vertu de dissoudre, non seulement tous les *alimens*, mais même presque tous les corps. Les Grecs & les Romains la regardoient comme une *panacée* universelle. Elle est en effet un très-grand remède, toutes les fois qu'il y a beaucoup de sécheresse, quand on est incommodé par les *aigreurs*, & quand la *bile* a acquis trop d'*âcreté*.

Utilité d'un  
verre d'eau le  
matin à jeun.

C'est une excellente pratique de prendre tous les matins, au sortir de son lit, un ou plusieurs verres d'eau froide, dans quelque temps de l'année que ce soit. Cette eau, en qualité de puissant *dissolvant*, achève de dissoudre les restes des *alimens*, que le peu d'action de la nuit n'a pas permis à l'*estomac* de bien digérer. Elle les entraîne; elle nettoye parfaitement ce *viscère* de toutes ses impuretés; &, en qualité de *fortifiant*, elle corrobore les *fibres* de l'*estomac*: elle est, par rapport à ce *viscère*, ce que le *bain froid* est par rapport au corps.)

Presque tous les habitans de l'Angleterre sont dans la possibilité de se choisir leur eau, & rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une attention sévère dans ce choix. Cependant la négligence porte la plupart des gens à ne se servir que de celle qui est le plus à leur portée, sans s'embarrasser de ses qualités.



Avant qu'une *eau* soit amenée dans les grandes Villes, la Police doit apporter l'attention la plus sévère à sa qualité, la plupart des maladies étant occasionnées ou aggravées par les mauvaises *eaux*; & lorsqu'une fois elle aura été procurée à grands frais, le peuple ne s'avisera pas d'en abandonner l'usage.

Tout le monde connoît la méthode ordinaire de rendre l'*eau* claire, en la *filtrant*, & de l'adoucir, en l'exposant au soleil & à l'air. Nous ne nous en occuperons point davantage. Nous conseillerons seulement d'éviter, en général, de se servir des *eaux* qui ont séjourné long-temps dans de petits lacs, dans des étangs, &c., parce que ces *eaux* ont souvent acquis de la *putridité*, occasionnée par la corruption des substances *animales* & *végétales*, qui y séjournent. Les bestiaux eux-mêmes sont souvent malades de boire, dans des saisons sèches, de l'*eau* de réservoirs, qui n'a point été renouvelée par des sources, ou rafraîchie par les pluies. Les puits doivent être propres & avoir une libre communication avec l'air.

Malgré tout ce que l'on a pu écrire contre les *liqueurs fermentées*, puisqu'elles continuent toujours d'être la boisson commune des personnes qui peuvent les supporter, nous croyons qu'il est plus prudent d'éclairer le choix qu'on doit en faire, que de prétendre condamner un usage si solidement établi.

Ce ne sont pas les *liqueurs fermentées*, prises modérément, qui nuisent à la santé : c'est leur excès; c'est l'usage de celles qui sont mal préparées & falsifiées (5).

Des liqueurs  
fermentées.

Pourquoi les  
liqueurs fer-  
mentées sont  
nuisibles.

(5) La falsification des vins & des autres *liquors*, est une des causes les plus communes des Maladies de l'estomac.

Maladies  
causées par  
les liqueurs  
falsifiées.



Dangers des liqueurs fermentées trop fortes. Les liqueurs fermentées trop fortes, s'opposent à la digestion, au lieu de l'aider; elles relâchent &

mac & des autres viscères de la digestion, surtout des diverses espèces de coliques, & en particulier de celle de plomb, dite aussi colique des Peintres ou de Poitou, auxquelles sont sujets ceux qui boivent de ces liqueurs. Un service essentiel à rendre à l'humanité, étoit de trouver un moyen facile & peu coûteux de reconnoître cette falsification, dans laquelle la litharge & d'autres préparations de plomb, jouent le plus grand rôle. Le célèbre M. GAUBIUS, au rapport de M. DEHAEN, ( *Parte X, Cap. II, Rationis medendi, edit. 12, T. V, p. 303* ) l'a trouvé dans une liqueur connue des Physiciens & des Chimistes, sous le nom d'encre de sympathie ou sympathique, & encore par ces derniers sous le nom de foie d'arsenic, dont voici la composition, décrite par NEUMANN.

Liqueur propre à éprouver si les vins sont falsifiés par le plomb.

Prenez d'orpiment, une once;  
de chaux vive, deux onces.

Pulvériser à part chacune de ces substances : mêlez : mettez dans une bouteille à long col ou dans un matras de Chimiste : versez dessus douze onces d'eau de pluie pure : bouchez l'ouverture de la bouteille : placez-la sur un bain de sable modérément chaud : laissez digérer pendant vingt-quatre heures, ayant soin d'agiter la bouteille toutes les deux heures : retirez de dessus le bain de sable. Dès que le dépôt sera formé au fond de la bouteille, tirez à clair la liqueur, en la versant dans une autre bouteille : bouchez exactement & conservez.

Si on l'aime mieux, on peut faire bouillir ces mêmes substances dans la même quantité d'eau pendant une demi-heure, & l'on obtiendra la même liqueur.

Cette liqueur, bien faite, doit être blanche, très-limpide & d'une odeur assez désagréable. Si on ne veut pas prendre la peine de la préparer soi-même, il faut la demander aux Apothicaires, sous le nom de foie d'arsenic, ou leur donner la recette que nous venons de transcrire, d'après laquelle ils composeront cette liqueur. Car si on la demandoit sous le nom d'encre de sympathie, ou d'encre sympathique, on seroit exposé à manquer les expériences, parce qu'il y a plusieurs espèces de cette encre, & que la seule qui



& affoiblissent le corps, bien loin de le fortifier. Il y en a qui s'imaginent que ceux qui s'occu-

qui réussisse, est celle qui est préparée comme nous le prescrivons.

\* Nous faisons cette observation, parce que plusieurs personnes, qui ont voulu éprouver des vins, ont été trompées dans leurs espérances. Elles avoient demandé tout simplement de l'*encre de sympathie*, & on leur avoit donné celle de M. HELLOT, c'est-à-dire, celle qui se colore par la chaleur, & que tous les *Physiciens* connoissent. Lorsqu'on a celle dont nous avons donné la *recette*, elle ne manque jamais. Nous pouvons l'affirmer, comme ayant répété les expériences dont nous allons parler. On peut d'ailleurs consulter les *Observations sur les Maladies Epidémiques*, par M. LEPECK DE LA CLOTURE, année 1770, page 73, note 15.

#### Moyens d'éprouver si la Liqueur est bonne.

Si l'on verse quelques gouttes de cette liqueur sur du *vin* *naigre*, dans lequel on aura dissout du *plomb* ou de la *litharge*, il faut que ce *vin* *naigre* noircisse tout à coup, & qu'il se trouble. Si la liqueur fait cet effet, elle est capable de servir aux expériences. Mais il est nécessaire que la bouteille soit parfaitement bouchée, & que quand on voudra s'en servir, on ne la débouche que ce qu'il faudra pour en laisser couler quelques gouttes, afin que la liqueur ne perde pas trop de sa vertu. Il seroit même mieux, aussi-tôt qu'elle est faite, de la partager dans plusieurs petites bouteilles, exactement fermées.

#### Manière d'éprouver les Vins & autres Liqueurs.

On prend un verre bien net: on le remplit à moitié du *vin* qu'on veut éprouver: on fait couler dedans quelques gouttes de cette *encre de sympathie*. Si le *vin*, de rouge qu'il étoit, devient aussi-tôt jaune, ensuite brun, ensu presque noir, & qu'en même temps il se trouble, l'intensité de ces effets annoncera la quantité de *plomb* avec lequel il aura été falsifié. Car le *vin*, dans lequel il n'entre ni *plomb*, ni aucune de ses préparations, ne fait que pâlir par l'addition de cette liqueur.

M. GAUBIUS a poussé ses expériences jusque sur du



pent de travaux pénibles, ne peuvent se passer de *liqueurs fortes*. Cette opinion est une erreur.

On peut  
être fort &  
robuste sans  
boire des li-  
queurs for-  
tes.

Les hommes qui n'ont jamais bu de *liqueurs fermentées*, sont non seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que ceux qui en font usage.

*beurre*, dans un temps de disette de cet aliment. Le *beurre*, dit-il, mêlé avec cette liqueur, jaunit, noircit & prend une couleur semblable à celle de la boue. Le *beurre* qui n'est point *falsifié*, ne change point de couleur par l'addition de cette liqueur.

Il seroit à souhaiter que le peuple, les artisans, les ouvriers, & un nombre infini d'autres personnes, surtout dans les grandes villes, que leur peu de fortune ne permet point de s'assurer de la nature de leur *vin*, & force de le prendre au cabaret, eussent toujours sur eux une petite bouteille de cette liqueur. Le peu de frais que sa composition entraîne; la petite quantité qu'il en faut pour faire l'expérience; la facilité avec laquelle on peut faire cette épreuve, rendent ce moyen des plus simples & des plus utiles.

Un autre avantage très-essentiel qui en résulteroit, seroit la nécessité dans laquelle ces épreuves répétées mettroient les Marchands de *vins*, de ne plus *falsifier* leurs marchandises, au moins avec le *plomb*, qui est un des *poisons* les plus mortels; & nous osons assurer que les leçons que ces expériences donneroient à ces Marchands, seroient plus sur eux, que toutes les recherches de la Police la plus exacte.

Tout le monde sait qu'on peut se servir aussi du *foie de soufre*, pour éprouver les *vins*; mais cette composition *chimique* a une odeur infecte, & la rend incapable d'être portée sur soi. Au reste, voici la manière de s'en servir, pour les personnes qui ne redouteroient point cette odeur. On verse un peu de *foie de soufre* en liqueur, sur un verre de *vin*; il se fait aussitôt un *précipité* dans le fond du verre. Si ce *précipité* est blanc, ou n'est coloré que par le *vin*, le *vin* n'est point *falsifié* par le *plomb*; si, au contraire, ce *précipité* est sombre, brun, noirâtre, c'est une preuve qu'il en contient; & il en contient d'autant plus, que cette couleur approche plus de la noire.



Cependant, supposé que ces liqueurs contribuent à rendre un homme plus capable de travaux pénibles, elles n'en consomment pas moins les forces de la vie, & amènent une vieillesse prématurée. Elles entretiennent le corps dans une fièvre permanente, qui épuise les esprits, qui échauffe, enflamme le sang, & dispose à des maladies sans nombre.

Effets de  
l'usage des  
liqueurs  
fortes.

(Le vin, dit l'illustre Auteur du *Dictionnaire de Chimie*, quand on en use habituellement en grande quantité & avec excès, est un vrai poison lent, d'autant plus dangereux, qu'il est plus agréable, & qu'il est presque sans exemple qu'un amateur de vin, qui en a contracté l'habitude, s'en soit jamais corrigé. Mais si l'on observe avec plus de détail les effets que produit le vin, sur les hommes en général, on verra qu'il y a à cet égard, de très-grandes différences, qui dépendent de celles de leurs constitutions & de leurs tempéramens. Pour une personne, qui en boit habituellement de pur & en quantité assez grande, sans en ressentir d'incommodités sensibles, sans que cela lui occasionne par la suite aucune maladie, ou paroisse abrégier ses jours, mille autres détruisent entièrement leur santé & abrègent leur vie par l'usage habituel d'une quantité de vin moindre & mêlé avec de l'eau. Quoiqu'il soit toujours très-prudent & beaucoup plus sûr pour tout le monde, de n'en prendre que fort peu à son ordinaire, cela devient indispensablement nécessaire pour ceux dont le tempérament ne se prête point naturellement à cette boisson.

Idee qu'on  
doit se faire  
du vin pris  
habituelle-  
ment & avec  
excès.

Comme les mauvais effets & les maladies qu'occasionne un trop grand usage du vin, viennent par degrés & sont insensibles, quelquefois même pendant bien des années, la plupart des



hommes, & surtout de ceux qui sont d'ailleurs assez sobres & assez attentifs à leur santé, sont tous les jours trompés sur cet article, prennent habituellement du *vin* plus qu'il ne leur en faut, eu égard à leur *tempérament*, & ruinent peu à peu leur santé, sans s'en apercevoir. Il est donc important d'indiquer les signes auxquels on peut reconnoître que le *vin* est contraire, ou devient contraire à ceux qui en usent, afin qu'ils puissent se tenir sur leurs gardes.

Signes auxquels on reconnoît que le *vin* est capable de nuire.

On peut être assuré que le *vin* est capable de nuire, lorsqu'après en avoir pris une quantité médiocre, l'haleine prend une odeur vineuse; lorsqu'il occasionne quelques rapports *aigres* & de légères douleurs de tête; lorsque, pris en quantité plus grande qu'à l'ordinaire, il procure des étourdissemens, des *nausées* & l'ivresse; enfin lorsque cette ivresse est sombre, chagrine, querelleuse, & portée à la colère ou à la fureur. Malheur à quiconque le *vin* fait ces effets, qui, malgré cela, contracte l'habitude d'en boire une certaine quantité, & y persiste, ainsi que cela n'est que trop ordinaire; car cette habitude est très-forte. Ces hommes imprudens & infortunés ne manquent jamais de périr misérablement en langueur, & d'une mort prématurée, c'est-à-dire vers l'âge de cinquante & quelques années. Leurs maladies les plus ordinaires sont des *obstructions* dans le *foie*, dans les *glandes* du *mésentère*, dans d'autres *viscères* du *bas-ventre*. Les *obstructions* occasionnent presque toujours une *hydropisie* incurable.

Maladies occasionnées par le *vin*.

Effets du *vin* chez ceux qui le digèrent bien.

Ceux qui digèrent bien le *vin*, n'éprouvent point, ou du moins n'éprouvent que d'une manière beaucoup moins sensible, les *symptômes* dont nous venons de parler : leur ivresse est spi-



rituelle, babillarde, joyeuse : il est rare qu'ils périssent par les *obstructions* & l'*hydropisie* dont nous venons de parler. Malgré cela, le *vin* est d'autant plus dangereux pour eux, que n'en éprouvant que des effets bons & agréables en apparence, ils sont encore plus sujets que les autres à s'y livrer, & à contracter l'habitude d'en boire trop. Les buveurs de cette seconde espèce vivent ordinairement un peu plus long-temps que ceux de la première; mais il est extrêmement rare que leur *tempérament* ne commence à s'altérer avant l'âge de soixante ans; & le partage de leur vieillesse, lorsqu'ils y parviennent, est une *goutte* cruelle, ou la *paralyse*, la *stupidité*, l'*imbécillité*, & souvent tous ces maux ensemble.

Il n'est pas, je crois, nécessaire de faire remarquer que l'usage de l'*eau-de-vie*, des *ratafias* & autres liqueurs de table, est encore infiniment plus pernicieux & plus meurtrier que celui du *vin* même.)

Mais les *liqueurs fermentées* peuvent être trop foibles, comme trop fortes. Dans le premier cas, elles doivent être bues dans leur nouveauté, sans quoi elles s'*aigrissent* & s'éventent. Pour les dernières, si elles sont bues toutes nouvelles, comme la *fermentation* n'est pas achevée, elles se débarrassent de leur *air* dans les *intestins*; de là les *vents*. Si elles sont bues trop anciennes, elles s'*aigrissent* dans l'*estomac* & nuisent à la *digestion*. C'est pourquoi la *bière*, le *cidre*, &c., doivent avoir le degré de force nécessaire, pour qu'ils puissent être gardés jusqu'à ce qu'ils soient assez faits; alors on peut en faire usage. Quand les *liqueurs fermentées* sont conservées trop long-temps, quoiqu'elles ne soient pas tournées à



*l'aigre*, elles contractent cependant une dureté qui les rend mal-saines.

Chaque famille devroit préparer elle-même ses liqueurs fermentées. Pourquoi?

Chaque famille devroit préparer ses *liqueurs fermentées* elle-même, quand elle est dans le cas de le faire. Depuis que la préparation & la vente de ces liqueurs sont devenues une des principales branches du commerce, il n'y a pas de méthode que l'on n'ait tentée pour les *falsifier*.

Le grand objet, & de ceux qui les préparent, & de ceux qui les vendent, est de les rendre enivrantes. Or, il n'y a personne qui ne sache qu'on ne peut leur donner cette qualité, qu'en employant les ingrédients qui doivent en même temps les rendre fortes. Ce feroit commettre une imprudence que de nommer les matières qu'on employe tous les jours pour rendre les liqueurs fumeuses. Il suffit de dire que cette pratique est très-commune, & que tous les ingrédients qu'on employe à ce dessein, sont de nature *narcotique* ou *stupéfiante*; mais tous les *narcotiques* sont des espèces de *poisons*. On voit donc ce qui doit résulter de cet usage universel. Quoique ces *liqueurs* ne tuent point subitement; elles affectent cependant les *nerfs*; elles relâchent & affoiblissent l'*estomac*; elles vicient les *digestions*, &c.) (6).

(6) On ne peut guère connoître, que par leurs mauvais effets, les *vins falsifiés* par toute autre substance que par le *plomb*. Il est vrai que le *plomb* & ses préparations sont les substances employées le plus souvent à cet effet, surtout dans les pays où les *vins* tournent facilement à *l'aigre*, parce que ce *métal*, réduit en *chaux*, a la propriété de former, avec l'*acide* du *vinaigre*, un *sel* d'une saveur sucrée assez agréable, qui n'altère en rien la couleur du *vin*, & qui arrête la *fermentation* & la *putréfaction* des *vins*. Il y a une infinité d'autres substances plus ou moins dangereuses, qui sont employées à la *falsification* des *vins*, mais



Si les *liqueurs fermentées* étoient préparées sans fraude, & gardées pendant le temps que chacune

que, par la même prudence que celle qui a guidé l'Auteur, nous ne nommerons pas; & la liqueur que nous venons de proposer, note précédente, n'a pas la vertu de les dévoiler.

Malgré cette importante découverte, on est donc encore exposé. M. BUCHAN a donc raison de proposer comme le moyen le plus sûr, le plus inmanquable, celui de préparer soi-même ses *liqueurs fermentées*. C'est en applaudissant à ses vues que nous allons entrer dans quelques détails relatifs à la préparation du *vin*, du *cidre* & de la *bière*. Ces détails pourront être utiles à ceux qui voudront & qui seront à portée de suivre ce conseil salutaire.

Le *vin*, le *cidre*, la *bière*, sont le produit d'une opération de la Nature, appelée *fermentation*, dont la marche & les effets sont absolument les mêmes dans l'une comme dans l'autre de ces liqueurs: elles ne diffèrent que par les substances qui ont fourni les *sucs*: mais elles n'exigent pas la même manipulation. Les raisins, les pommes, les poires, n'ont besoin, pour *fermenter*, que d'être écrasés, tandis que les grains dont on fait la *bière*, ont besoin de préparations préliminaires.

Nous allons commencer par le *vin*; & tout ce que nous dirons de cette liqueur, devra s'entendre également du *cidre* & du *poiré*; ensuite nous viendrons à la *bière*.

#### Procédé pour faire le *Vin*.

Le *suc* des raisins, nouvellement exprimé, s'appelle *moût*; Manière de le peupler l'appelle *vin doux*. Il est trouble, fortement sucré, très-laxatif, & occasionne des *cours de ventre*, &c. Le *moût*, mis en repos dans un vaisseau convenable & dans un lieu chaud, à une température de 10 à 16 degrés, après un temps plus ou moins long, selon la nature de cette liqueur, & la température du lieu où il est exposé, commence à se gonfler & à se raréfier, en sorte que si le vaisseau est entièrement plein, il déborde & s'extravase en partie. Il s'excite entre ses parties un mouvement intestin, bientôt accompagné d'un petit bruit ou frémissement, & ensuite d'un bouillonnement manifeste. On voit des bulles s'élever à la surface; il s'en dégage en même temps une vapeur méphitique si subtile



d'elles demande; si elles étoient bues avec modération, elles procureroient un avantage réel: mais

& si dangereuse, qu'elle est capable de faire périr en un instant les hommes & les animaux qui y sont exposés, si l'air dans lequel se fait cette opération, n'est pas suffisamment renouvelé, comme nous le ferons voir, Tome IV, chap. LV, § III. On voit en même temps les parties grossières, les pepins, les pelures, &c., poussés par le mouvement de la fermentation, s'agiter en différens sens, & s'élever à la surface, où elles forment une écume ou espèce de croûte molle & spongieuse, qui couvre exactement la liqueur. Cette croûte se soulève & se fend de temps en temps, pour donner passage à l'air qui se dégage, & à des vapeurs qui s'échappent; après quoi elle se referme comme auparavant.

Tous ces effets continuent jusqu'à ce que la fermentation venant à diminuer, ils cessent peu à peu. Alors la croûte, qui n'est plus soutenue, se divise en plusieurs pièces qui tombent successivement au fond de la liqueur. Mais, pour avoir le vin dans toute sa force, il ne faut pas attendre cet état de la croûte; il faut saisir le moment où, après que la masse fermentante a été stationnaire, elle commence à baisser; ainsi que l'a prouvé M. BERTHOLON, dans un Mémoire qui a remporté le prix de la Société Royale des Sciences de Montpellier, en 1780. Voilà le temps qu'il faut saisir, lorsqu'on veut avoir un vin généreux & riche en esprits. Pour favoriser la cessation de la fermentation sensible, on y parvient en enfermant le vin dans des vaisseaux, qu'on bouche & qu'on transporte dans une cave, ou tout autre lieu plus frais que celui où s'est faite la fermentation.

Cette liqueur est déjà très-différente de ce qu'étoit le *moût*. Elle n'a plus la même saveur douce & sucrée; celle qu'elle a, quoiqu'encore très-agréable, a quelque chose de très-relevé, & même de piquant. Elle n'est plus laxative comme le *moût*; elle porte, au contraire, à la tête, & prise en certaine quantité, elle occasionne l'ivresse. Cette première opération de la Nature se nomme fermentation spiritueuse sensible. Mais, pour que le vin parvienne à sa perfection, il faut qu'il subisse une seconde opération, qui n'est qu'une suite de la première; c'est ce qu'on appelle fermentation insensible.



si elles sont mal préparées ; si elles sont *falsifiées* ; si elles sont prises avec excès, elles doivent avoir les suites les plus funestes.

Le vin donc, tiré hors de la cuve, enfermé dans des tonneaux bouchés & placés dans une cave, ou dans un lieu frais, devient alors tranquille. Les parties étrangères, qui étoient suspendues dans la liqueur, & qui la troubloient, se séparent, forment un dépôt qu'on nomme *lie*, & le vin devient clair. Mais il ne peut acquérir cette *diaphanéité*, sans éprouver un certain mouvement insensible, qui divise toutes les parties étrangères qui avoient échappé à la première fermentation. Un autre phénomène qui prouve ce mouvement insensible, c'est que le vin devient alors beaucoup plus spiritueux : c'est qu'il se sépare du vin une matière *saline*, *acide*, terreuse, qu'on nomme *tartre*, qui s'attache aux parois des vaisseaux, dans lesquels on le conserve. Comme la saveur du *tartre* est dure & très-désagréable, il est évident que le vin qui, par l'effet de la fermentation insensible, a gagné du spiritueux, & s'est débarrassé de la plus grande partie de son *tartre*, doit être infiniment meilleur & plus agréable ; & c'est à cela qu'est due principalement la supériorité, reconnue de tout le monde, qu'a le vin vieux sur le nouveau.

Pourquoi  
l'on préfère  
le vin vieux  
au nouveau.

Telle est l'opération de la Nature dans la fabrication du vin. L'on voit que nous n'y avons qu'un très-peu de part, & que notre soin se borne à saisir l'instant où il faut retirer le vin de la cuve, & l'enfermer dans des tonneaux. Mais ce soin est très-essentiel, c'est de lui que dépend la perfection du vin ; car si l'on ne saisit pas le point que nous avons assigné, ou la fermentation sera trop peu avancée, ou elle le sera plus qu'elle ne doit l'être. Les inconvéniens seront grands de part & d'autre.

Si la fermentation n'a pas eu le temps de parcourir en entier sa première période, il restera dans le vin une plus ou moins grande quantité de matières qui n'auront pas encore subi la fermentation : ces parties venant à fermenter après coup dans les bouteilles, dans les tonneaux, &c., occasionneront des phénomènes d'autant plus sensibles, que la première fermentation aura été interceptée, plutôt. Aussi il arrive toujours que ces vins se troublent, bouillonnent dans leurs vaisseaux, en font casser un grand nombre, à cause de



On devroit  
également  
faire soi-mé-  
me son pain.

Nous recommandons à chaque famille de pré-  
parer elle-même, non seulement les *liqueurs fer-*

la grande quantité d'air & de vapeurs qui s'en dégagent pendant la fermentation.

Ce qui rend  
le vin mouf-  
feux, & le  
cas qu'on  
doit en faire.

On a un exemple de ces effets dans les *vins* qu'on nomme *mousseux*, tels que les *vins de Champagne* & autres de cette espèce : on intercepte, ou même on supprime à dessein la fermentation sensible de ces *vins*, pour leur donner cette qualité *mousseuse*. Tout le monde sait que ces *vins* font sauter avec bruit les bouchons de leurs bouteilles ; qu'ils font pétillans ; qu'ils se réduisent tout en *mousse* blanche quand on les verse dans les verres, & qu'enfin ils ont une saveur infiniment plus vive & plus piquante que celle des *vins non mousseux*. Ces qualités ne sont pas mauvaises à certains égards ; mais elles ne servent qu'à satisfaire le goût & le caprice de certaines personnes, & ne doivent point être celles d'un bon *vin*, destiné à être bu habituellement.

Qualité que  
doit avoir le  
vin destiné à  
être bu habi-  
tuellement.

Ce dernier doit avoir subi d'abord une fermentation sensible assez complète, pour que la suite de cette fermentation, qui se fait avec le temps dans des vaisseaux clos, soit insensible, ou, du moins, infiniment peu sensible.

Mais si le *vin*, qui n'a pas fermenté d'abord convenablement, est sujet aux accidens dont nous venons de parler, celui dont la première fermentation a été portée trop loin, en éprouve encore de bien plus fâcheux : car toute liqueur fermentescible, est par sa nature, dans un mouvement fermentatif plus ou moins fort, suivant les circonstances, mais continué depuis le premier instant de la fermentation spiritueuse, jusqu'à la putréfaction la plus entière. Il suit de là, que dès que la fermentation spiritueuse est parfaitement finie, & même quelquefois avant, le *vin* commence à subir la fermentation acide.

Le vin qui  
tourne à l'ai-  
gre n'est bon  
lieu bien frais ;  
qu'à faire du  
vinaigre : ce  
qu'en font les  
Marchands  
de vin.

Cette seconde fermentation est très-lente & insensible, quand le *vin* est dans des vaisseaux bien clos & dans un lieu bien frais ; mais elle se fait sans interruption, & gagne peu à peu ; de sorte qu'après un certain temps, le *vin*, au lieu de s'être amélioré, se trouve à la fin tourné à l'aigre ; & ce mal est sans ressource, parce que la fermentation peut bien avancer, mais jamais rétrograder. Dans ce cas, le seul remède est d'en faire du vinaigre. C'est le parti que prennent tous les Marchands de *vin* qui sont honnêtes ; mais combien



mentées, mais encore le pain. Le pain est un objet si essentiel à la vie, qu'on ne sauroit apporter trop

y en a-t-il? La plupart entassent drogues sur drogues; &, comme il n'y en a point qui réussisse, dans ce cas, comme les chaux de plomb, ils ne se font pas scrupule d'employer ce poison, qui ne manque pas d'occasionner les coliques les plus atroces, & même quelquefois la mort à ceux qui le prennent intérieurement.

Si jamais quelqu'un se trouvoit avoir de ces vins qui tournent à l'aigre, & qu'il ne voulût pas se déterminer à en faire du vinaigre, les seules substances qu'il pourroit employer, mais qui ne lui réussiroient pas toujours, ce seroit le sucre, le miel, & autres matières alimentaires sucrées; & si elles réussissent, ce n'est que lorsque le vin est très-peu acide. Je connois une personne qui, ayant une pièce de vin tournée légèrement à l'aigre, le rendit très-potable, en versant dans son tonneau cinquante livres de suc de raisins bien mûrs, nouvellement exprimé, & en prenant les précautions convenables.

M. MACQUER a lu à l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Avril 1778, un Mémoire sur les moyens de corriger la verdeur des raisins dans les années où la saison s'oppose à leur maturité. Ces moyens, aussi simples qu'ingénieux, & confirmés par des expériences répétées, sont de mettre dans la cuve, avec le moût, une quantité de sucre ou de cassonade, proportionnée à la verdeur de ce liquide; laquelle verdeur empêcheroit la fermentation. Il a été jusqu'à faire du vin très-passable avec le gros raisin nommé verjus.

### Procédé pour faire le Vinaigre.

Pour convertir en vinaigre le vin tourné à l'aigre, & en général pour faire le vinaigre, la méthode consiste à mettre le vin que l'on veut faire fermenter, avec sa lie & son gres, tartre, dans un lieu dont la température soit assez chaude, comme de 18 à 20 degrés, cette fermentation demandant plus de chaleur que la spiritueuse. Elle est aussi plus tumultueuse, & produit elle-même plus de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais emplir les vaisseaux dans lesquels se fait cette fermentation.



d'attention pour l'avoir pur & salubre. Pour cet effet, il est nécessaire de n'employer que du bon

BOERRHAAVE décrit un procédé, dans ses *Elémens de Chimie*, dont voici le précis. On a deux cuves placées verticalement sur un de leurs fonds, & ouvertes supérieurement. A un pied au dessus du fond de ces cuves, est établie une espèce de claie, sur laquelle on met un lit de branches de vignes vertes, & par-dessus des raies de raisins, jusqu'au haut de la cuve. On distribue le vin préparé, comme nous avons dit, dans ces deux cuves, de manière que l'une en soit totalement remplie, & que l'autre ne soit qu'à moitié. Vers le second ou troisième jour, la fermentation commence dans la cuve demi-pleine; on la laisse aller pendant vingt-quatre heures; après quoi on remplit cette cuve avec de la liqueur de la cuve entièrement pleine, & on répète ce changement toutes les vingt-quatre heures, jusqu'à ce que la fermentation soit achevée; ce que l'on reconnoît à la cessation du mouvement de la cuve à demi-pleine.

La fermentation du Vinaigre, conduite de cette manière, dure environ quinze jours en France pendant l'été; mais lorsque la chaleur est forte, comme à 25 degrés & au delà, on fait, de douze en douze heures, les changemens dont nous avons parlé, & alors c'est l'affaire de huit à dix jours.

Le vinaigre ne se fait pas seulement avec du vin; on en fait encore avec du cidre, de la bière, &c.

#### Procédé pour faire la Bière.

Manière de faire la bière. La bière est, à proprement parler, un vin de grain: c'est une liqueur spiritueuse, qu'on peut faire avec toutes les graines farineuses, mais pour laquelle on préfère communément l'orge. Si l'on prenoit la farine d'orge, qu'on la délayât dans de l'eau, qu'on l'abandonnât ensuite à elle-même, à un degré de chaleur propre à la fermentation spiritueuse, cette fermentation ne se feroit que lentement & imparfaitement, parce que la farine a la propriété de rendre l'eau mucilagineuse & collante, à un degré qui s'oppose, jusqu'à un certain point, aux mouvemens fermentescibles. On a trouvé les moyens de remédier à ces inconvéniens, en faisant d'abord tremper le grain dans l'eau froide, pour qu'il s'imbibe & qu'il tienne jusqu'à un certain degré; après cela,



grain : il faut qu'il soit travaillé convenablement, & qu'il ne soit mêlé d'aucuns ingrédiens mal-sains. Cependant nous sommes forcés de conve-

on l'étend en tas à une chaleur convenable, pour le faire germer. On arrête cette germination aussi-tôt que le germe, ou, comme disent les Brasseurs, la *plume* commence à se montrer : pour cet effet, on torréfie légèrement le grain, en le faisant couler dans un canal incliné, chauffé à un certain degré.

Cette germination & cette légère torréfaction, changent beaucoup la nature de la matière *mucilagineuse fermentescible* du grain. La germination atténue considérablement, & détruit en quelque sorte totalement la *viscosité* du *mucilage*, & cela, lorsqu'elle n'est point portée trop loin, sans rien ôter de sa disposition à *fermenter* : au contraire, elle le change en un *suc* un peu sucré, comme il est aisé de s'en assurer en mâchant des grains qui commencent à germer. La légère torréfaction contribue aussi pour sa part à atténuer la matière *mucilagineuse fermentescible* du grain.

Lors donc qu'il a reçu ces préparations, il est en état d'être moulu & d'imprégner l'eau de beaucoup de sa substance, sans la réduire en colle, & sans lui communiquer de *viscosité*. Ce grain, ainsi préparé, se nomme *malt* ou *drèche*. Ce que c'est que le malt ou drèche.

On broie donc ensuite le *malt*, & on en tire toute la substance dissoluble dans l'eau, & *fermentescible*, à l'aide de l'eau chaude. On évapore cette extraction, en la faisant bouillir dans des chaudières jusqu'à un degré convenable; on y met quelque plante d'une amertume agréable, comme le *houblon*, pour rehausser la saveur de la *bière*, & la rendre capable de se conserver long-temps. Enfin on met cette liqueur dans des vaisseaux, pour la laisser *fermenter* d'elle-même. C'est la nature qui fait le reste de l'ouvrage; il ne faut que l'aider, par les moyens favorables à la *fermentation spiritueuse*, exposés plus haut, page 184 de ce volume.

Depuis la première édition de cet Ouvrage, il a paru un Traité sur la manière de perfectionner la *théorie* & la pratique de l'art de brasser. L'Auteur, M. John RICHARDSON, après avoir dit que les Brasseurs de Paris & de Flandre ignorent cet art, & que notre *bonne bière de Mars* est un *misérable* breuvage, avance que nous pouvons boire d'aussi excellent *porter* & d'aussi agréable *ale* que les Anglois, si nous sommes attentifs au choix de l'eau & du *houblon*, & si nos



nir que ce n'est pas là toujours la conduite de ceux qui en font commerce. Leur objet est plutôt de plaire à la vue, que de consulter s'il peut nuire à la santé.

Il faut saisir le moment où il faut arrêter la germination du grain, & la fermentation de la liqueur.

Mais, comme M. RICHARDSON n'a pas entendu donner tous ses secrets, parce qu'il n'étoit pas de son intérêt de le faire, tout secret utile ayant son prix, & qu'il se réserve d'instruire les Brasseurs qui jugeront à propos de mettre un prix à l'acquisition de ses connoissances, ses préceptes se réduisent à peu près à ceux que nous venons de donner, excepté qu'il prescrit de n'employer que l'eau la plus douce & la plus légère, & de rectifier celle qui n'a pas ces qualités, en l'exposant au soleil, & en modifiant l'action du feu qui doit faire l'extraction; d'arrêter la germination, à l'instant où la plume cherche à poindre; car, tant qu'elle n'est pas à ce point, la substance sucrée n'est pas encore produite; & si elle sort des lobes, cette substance est détruite en proportion de la croissance de la plume; de ne se servir que de boublon bien mûr, afin qu'il possède cette huile essentielle, en laquelle résident ses propriétés; &, lorsqu'on l'emploie sec, de ne se servir que de celui qui a été séché promptement & bien foulé dans des sacs, afin qu'il soit à l'abri de toute action de l'air extérieur; de suppléer à l'inactivité de la fermentation, par le moyen de la levure; enfin de retirer la liqueur du vaisseau dans lequel elle est mise à fermenter, dans l'instant où ce vaisseau se couvre de mousse, parce qu'alors la fermentation vineuse est complète.

Il observe de plus, que la couleur plus ou moins foncée de la bière, vient de la manière dont on fait sécher l'orge; que si on n'employoit jamais que la chaleur du soleil, on auroit toujours une bière blanche, ou presque sans couleur; mais que n'ayant pas le soleil à ses ordres, & étant obligé de faire usage de différens fours, ou, comme en France, de canaux chauffés, les divers degrés de chaleur déterminent les teintes diverses de la bière.

Au reste, M. RICHARDSON annonçoit alors qu'il se proposoit de passer en France, pour y répandre ses connoissances. Peut-être même à l'instant où on lira cet article, nos Brasseurs l'auront-ils déjà vu.



Le meilleur pain est celui qui n'est ni trop <sup>Qualités qui</sup> lourd, ni trop léger; qui est bien fermenté; qui <sup>constituent</sup> est fait de bonne farine de froment, ou plutôt de <sup>le meilleur</sup> froment & de seigle mêlés ensemble (7). <sup>pain.</sup>

(7) Il y a cent ans qu'il n'y avoit presque pas de famille qui ne fit son pain elle-même; & il n'y en a pas cinquante que dans les Villes, même à Paris, les Bourgeois & le Peuple avoient encore leur *buche*; instrument dont nos enfans ne connoîtront bientôt plus le nom, & dont nous n'avons d'idée que pour en voir quelquefois dans les campagnes. A quoi peut-on attribuer cette négligence pour l'aliment le plus agréable, le plus utile & le plus nécessaire, si ce n'est à cette indifférence pour tout ce qui regarde la santé, & à cette avidité du gain, qui ne permet pas de sacrifier le moindre temps à la chose de la vie la plus indispensable? Mais le luxe y a sans doute la plus grande part.

Le luxe, qui n'est que l'amour du faste & de la magnificence, a porté les riches à avoir du pain qui eût plus d'apparence que celui qui se faisoit dans leurs maisons. Les Boulangers se sont étudiés à lui donner ce coup d'œil séduisant qui en impose. Sans s'embarrasser de ce que les Boulangers mettoient dans le pain pour lui donner cette apparence, on n'en voulut point d'autres. Les Bourgeois & le Peuple, fanges des Grands, voulurent les imiter; & aujourd'hui les choses en sont au point, que l'on ne se doute seulement pas de la manière dont se fait le pain, & qu'on regarde les Boulangers comme une classe d'hommes dont on ne peut absolument se passer. Cependant si d'après ce que dit l'Auteur, quelqu'un jaloux de sa santé, vouloit faire son pain, ou le faire faire dans sa maison, comme le faisoient nos respectables ancêtres, en tout plus sages que nous, voici, en peu de mots, la manière de le faire.

La première chose à laquelle il faille faire attention, quand on veut faire du pain, c'est au choix du grain. Car c'est toujours une économie mal-entendue, dit, avec raison, M. PARMENTIER, que de préférer les blés, de moyenne qualité, aux bons blés, à cause de leur cherté: les produits en farine & en pain de ces derniers, dédommagent au delà de l'excédent du prix qu'on les a achetés.

On n'aura donc que de bon blé; & les caractères du meilleur sont, „ d'être sec, dur, pesant, ramassé, bien nourri, <sup>Caractères</sup> du bon blé &



Ce seroit passer les bornes que nous nous sommes prescrites, que de spécifier chaque espèce d'alimens ;

du bon seigle.  
etc.

„ plus rond qu'ovale ; d'avoir la rainure peu profonde, lisse,  
„ claire à sa surface, & d'un blanc jaunâtre dans son intérieur ; de sonner lorsqu'on le fait sauter dans la main, &  
„ de céder aisément à l'introduction du bras dans le sac qui le renferme. Le bon seigle doit être clair, peu alongé, gros,  
„ sec & pesant „.

Ce n'est pas assez d'être au fait de ces caractères, il faut encore connoître ceux des bonnes farines, produites par ces deux espèces de grains ; parce qu'indépendamment qu'un grand nombre de familles n'achètent que de la farine pour faire leur pain, c'est que ceux qui possèdent le meilleur blé, ne sont pas toujours sûrs, après l'avoir envoyé au moulin, d'en retirer la meilleure farine. „ Le Meunier, dit le même  
„ Ecrivain, malgré la vigilance la plus active, peut à sa volonté, comme un Joueur de gobelets, à la faveur d'une  
„ ficelle, d'un geste, d'un mot convenu, escamoter le blé  
„ en haut, en y substituant un grain de moindre qualité ; donner en bas plus de son que de farine, & mettre par là en  
„ défaut les regards des argus, sans qu'il soit trop possible de  
„ voir la manœuvre, & de convaincre de fraude celui qui  
„ seroit capable de la faire „. Voilà ce qui fait désirer à cet Auteur patriote, que le commerce des farines soit suppléé à celui des grains, „ comme à Paris, où les Boulangers ont abandonné, depuis une trentaine d'années, l'usage dans lequel  
„ ils étoient d'envoyer leur blé au moulin, & de bluter chez eux, pour ne plus acheter que de la farine toute prête  
„ à être employée. „

Caractères  
de la bonne  
farine de froment.

Or, la meilleure farine de froment est „ d'un jaune citronné,  
„ sèche, grenue, pesante ; elle s'attache aux doigts, & pressée dans la main, elle reste en une espèce de pelotte, qui se  
„ brise dès que la main est ouverte. Pour en juger plus exactement, il faut en faire une boulette avec de l'eau. Si la  
„ pâte qui en résulte, après l'avoir bien maniée, s'affermie promptement à l'air, prend du corps & s'alonge sans se  
„ séparer, c'est un signe alors que la farine est bonne, & que  
„ le blé qui l'a fournie est de la meilleure qualité.

De la bonne  
farine de seigle.

„ La farine de seigle, parfaitement moulue & blutée, n'a pas l'œil jaune de celle de froment. Elle est douce au toucher d'un beau blanc, & exhale une odeur de violette  
„ qui la caractérise. Si on en fait une boulette avec de l'eau, la

la



*limens* ; que de développer leur nature, leurs propriétés, & d'assigner leurs effets sur chaque *conf-*

„ la pâte qui en résulte n'est pas longue & tenace comme  
„ celle du *blé* : elle est, au contraire, courte, grasse, s'atta-  
„ che aux doigts mouillés, & ne se durcit pas promptement  
„ à l'air. „

La bonne qualité du *pain* ne dépend nullement de la qua- De quoi dé-  
lité de l'eau avec laquelle on le fabrique, mais du degré de pend la bon-  
chaleur qu'on donne à cette eau. Toutes sortes d'eaux, pourvu ne qualité du  
qu'elles soient potables, peuvent servir indifféremment à la pain.  
préparation du *levain*, au pétrissage de la pâte & à la fabri-  
cation du *pain*. Ainsi c'est une erreur, comme M. PARMEN-  
TIER s'en est assuré par nombre d'expériences, de dire qu'il  
ne faut employer, pour faire du *pain*, que l'eau où cuisent  
les légumes, & qui dissout parfaitement le *savon*. D'ailleurs  
les Boulangers de la Capitale se servent, pour la plupart,  
d'eau de puits, qui n'a aucune de ces propriétés ; & on ne  
disconviendra pas que le *pain* de Paris ne soit un des meil-  
leurs qu'on mange en Europe. Ce n'est donc que du degré  
de chaleur que dépend la qualité du *pain*.

En général, moins l'eau est chaude, & plus le *pain* est Moins l'eau  
délicat. On a même observé qu'il résulteroit toujours de la est chaude,  
même farine trois qualités de *pains*, & que la meilleure étoit plus le *pain*  
constamment celle qui avoit été pétrie à l'eau froide. est délicat.

L'eau qu'on emploiera, n'aura donc que le degré de Degré de  
chaleur qu'elle a quand il fait chaud : on la fera tiédir dans chaleur que  
l'hiver, & un peu chauffer dans les gelées. doit avoir  
l'eau.

Mais la partie la plus essentielle, la plus délicate & la  
plus difficile de la fabrication du *pain*, est le *levain*, sans  
lequel on n'obtiendrait, de toute farine pétrie avec de l'eau,  
qu'une galette plate, visqueuse, compacte, pesante, indigeste  
& sans goût. C'est encore une erreur, que de croire que le  
*levain* le plus aigre & le plus vieux, est le meilleur. Plus il  
est avancé, moins il a de force. Il faut qu'il possède l'odeur  
vineuse, qu'il ne conserve qu'autant qu'il est bouffant & cre-  
nelé. Dès qu'il est applati, crevasé & coulant, il est aigre,  
& a dès-lors perdu sa vertu. Il faut le jeter, ou plutôt le re-  
nouveler, comme nous le dirons plus bas.

On donne le nom de *levain* à une quantité quelconque Ce que c'est  
de pâte en fermentation, occasionnée par l'addition d'un que le *levain* ;  
peu de vieille pâte qu'on a conservée du pétrissage précé- manière de  
dent. Voici la manière de se procurer du bon *levain*. La s'en procurer  
de bon.



titution. Au lieu d'entrer dans ce détail, qui est plein de difficultés, & qui, dans le fait, est peu

veille du jour où l'on doit cuire, & avant de se coucher, on mêle de cette vieille pâte, dont nous venons de parler, avec le tiers de farine destinée à être employée en pain, & on délaye le tout avec de l'eau froide. On en forme une pâte ferme, qu'on laisse toute la nuit dans un des coins de la huche ou du pétrin, entouré de nouvelle farine, qu'on élève en bourrelets & qu'on foule, afin qu'ils aient plus de solidité, & qu'ils contiennent mieux le *levain* dans ses limites; & le lendemain, sur les six heures, il est en état d'être employé: car, au moyen de ce qu'on se sert d'eau froide, il faut sept à huit heures pour qu'il soit à son point; au lieu que quand on emploie de l'eau chaude, il n'en faut que trois ou environ, & la pâte est toujours molle.

S'il se trouvoit que le lendemain le *levain* fût passé, ou qu'il fût déjà tourné à l'aigre, comme il peut arriver dans les grandes chaleurs, ou lorsqu'il est survenu quelque orage pendant la nuit, il suffit alors de le renouveler ou de le rafraîchir, en y ajoutant la moitié de son poids de farine & de l'eau froide; & au bout de trois heures il est en état d'être employé.

Manière de  
pétrir.

Lors donc qu'on est pourvu de bonne farine de froment & de seigle, car il est très-certain que la farine de froment ne suffit pas pour faire du pain nourrissant; & lorsqu'on a du *levain*, tel que nous venons de le caractériser, on commence par mettre le *levain* tout entier, sans le rompre, sur une partie d'eau, & on le délaye très-promptement & très-exactement, afin que l'eau s'emparant de l'esprit qu'il contient, l'empêche de se dissiper, & qu'il ne reste aucuns grumeaux. Quand le *levain* est suffisamment délayé, on y ajoute le reste de l'eau, qui doit être froide en été, pour rafraîchir le mélange échauffé par l'action des mains & de l'air; tiède ou chaude, au contraire, en hiver, pour produire un effet opposé.

Alors on confond toute la farine destinée à être employée, avec ce *levain* ainsi délayé: on rassemble le tout en une masse uniforme, qu'on manie bien en la portant de gauche à droite & de droite à gauche; la soulevant & la découpant; la divisant avec les mains ouvertes: en pinçant & attachant la pâte avec les doigts pliés & les pouces allongés; c'est ce qu'on appelle *fraiser*. On la travaille encore & de



important, nous allons proposer quelques règles relatives au choix des *alimens*.

la même manière, ayant l'attention chaque fois de ratifier le pétrin; d'introduire ensuite dans la masse, avec un peu d'eau, la pâte qu'on en a détachée: la pâte est alors plus uniforme & plus ferme; c'est ce qu'on appelle *contre-fraiser*. On termine le pétrissage en faisant un enfoncement dans la pâte ainsi *frasée* & *contre-frasée*; on y verse de l'eau: cette eau, ajoutée après coup, & incorporée, à force de travail, dans la pâte, achève de diviser & de confondre les parties les plus grossières de la farine, &, par le mouvement continu, vif & prompt, forme de nouvel *air* qui rend la pâte plus tenace, plus longue, plus égale & plus légère; ce qui produit un *pain* plus savoureux, plus perlé & plus blanc. On appelle ce troisième travail le *bassinage* de la pâte.

Enfin, pour ajouter encore à la perfection que le bassinage donne à la pâte, on la bat en la pressant par les bords, en la pliant sur elle-même, en la pressant, l'étendant, la découpant avec les deux mains fermées, & la laissant tomber avec effort.

La pâte étant travaillée convenablement, on la retire du pétrin par parties, en la découpant & la battant encore, à mesure qu'on la met en masse sur le tour, où elle reste une demi-heure en hiver, afin qu'elle conserve sa chaleur & entre en *fermentation*: il faut la tourner & la diviser, au contraire, sur le champ, lorsqu'il fait chaud.

L'effet de la *fermentation* est de diviser & d'atténuer la pâte nouvelle; d'y introduire beaucoup d'*air*, qui, ne pouvant se dégager entièrement, à cause de la ténacité & de la consistance de cette pâte, y forme des yeux ou de petites cavités; la soulève, la dilate & la gonfle: ce qui s'appelle la faire lever; & c'est par cette raison qu'on a donné le nom de *levain* à cette portion de farine pétrie avec la vieille pâte, qui détermine tous ces effets.

Mais cette opération demande un certain degré de chaleur, pour se faire doucement, lentement & graduellement; en sorte qu'il est essentiel, quand on est obligé d'accélérer ou de modérer la *fermentation*, de tâcher que les moyens opposés qu'on emploie, produisent toujours à peu près le même effet, c'est-à-dire, qu'elle soit à peu près le même temps à s'achever en été & en hiver. Pour cet effet, on met dans des paniers la pâte divisée en *pains*, enveloppée de toile ou de

Ce qu'on entend par faire lever la pâte.

Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte.



Alimens  
dont doivent  
user les per-

Les personnes foibles & qui ont les fibres relâchées, s'abstiendront de toute espèce d'alimens

couvertures, selon la saison; & l'on songe à allumer le four, parce que le temps nécessaire pour le chauffer, est à peu près celui que la pâte exige pour que la fermentation soit parvenue à son point, ou que le pain ait ce qu'on appelle son apprêt.

Moyen de se  
procurer le  
levain de la  
cuisson pro-  
chaine.

Pendant que le four chauffe, on va au pétrin; on le ratiffe, pour faire avec ces ratiffures le levain de la cuisson prochaine: on y ajoute le double de farine, & de l'eau froide, pour former une pâte ferme, qu'on laisse dans le lieu le plus frais de la maison, enfermée dans un panier ou corbeille d'osier, saupoudrée de petit son ou de farine, afin que la pâte ne s'attache pas au fond. On laisse ce panier exposé à l'air libre dans les temps chauds; on l'enveloppe d'une couverture, & on le tient chaudement quand il fait froid.

Caractères  
auxquels on  
reconnoît  
que la pâte  
est assez le-  
vée.

Au bout de deux heures, ou environ, que la pâte est dans les paniers, on va voir si la fermentation est au degré qu'on le désire: & on s'aperçoit que la pâte a assez levé, quand elle a acquis un volume considérable, & qu'elle résiste aux doigts qui la pressent; sans se rompre à la surface.

Degré de  
chaleur que  
doit avoir le  
four.

Lorsque la pâte est levée, comme nous venons de le dire, elle est en état d'être mise au four, dont la chaleur doit être telle, qu'en jetant une pincée de farine à l'entrée, elle roufisse sur le champ. C'est là qu'en se cuisant, la pâte se dilate encore davantage, par la raréfaction de l'air & de la substance spiritueuse renfermée entre ses parties. Elle forme un pain tout rempli d'yeux, par conséquent léger & totalement différent des masses lourdes, compactes, visqueuses & indigestes, qu'on obtient en faisant cuire la pâte de farine qui n'a pas levé.

Combien de  
temps le pain  
est à cuire, &  
comment on  
reconnoît  
qu'il est bien  
cuit.

Le pain reste dans le four un temps proportionné à sa grosseur. En général, plus le pain est blanc, moins il est long à cuire: c'est environ une heure & demie pour la pâte la plus ferme, & trois quarts d'heure pour celle qui est la plus légère. On s'aperçoit que le pain est cuit, quand, en frappant dessus du bout du doigt, il résonne avec force, & lorsque la baissure, pressée par la main, revient comme un ressort.

Le pain

Les pains, hors du four, doivent être mis à l'air libre,



*visqueux*, ainsi que ceux qui sont de difficile *digestion*. Cependant il faut que les *alimens* dont ils feront usage soient solides, & que ces personnes fassent très-souvent de l'exercice en plein air.

Ceux qui abondent en *sang*, doivent être scrupuleux dans l'usage des nourritures trop succulentes : ils doivent éviter les mets salés, les *vins généreux*, la *bière* forte, &c. Leur nourriture doit ne consister, le plus souvent, qu'en *pain* & en substances *végétales*, & leur boisson doit être de l'eau, du *petit-lait* ou de la *bière*.

Les personnes grasses doivent éviter toutes les substances grasses & *huileuses*. Elles doivent manger souvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, & tout ce qui peut exciter, favoriser la *transpiration* & l'*urine*. Elles boiront de l'eau, du *café* (8), du *thé*,

sonnes  
faibles &  
relâchées.

Les per-  
sonnes qui abon-  
dent en sang;

Celles qui  
sont grasses;

& jamais renfermés, qu'ils ne soient parfaitement re- chaud doit  
froids. être exposé  
à l'air.

Le *pain* fait avec de la *levure de bière*, est le plus délicat; mais s'il est bon les premiers jours, le lendemain il est sec, gris, amer & très-souvent désagréable. Voilà pourquoi le *pain* molet qui est fait avec cette *levure*, n'est pas de garde.

Caractère  
du pain fait  
avec de la le-  
vure de  
bière.

Nous avons réformé cette note sur l'excellent Ouvrage de M. PARMENTIER, intitulé *le Parfait Boulanger*, qu'il seroit à souhaiter que toutes les personnes de Province possédassent, ou qu'au moins elles en eussent l'abrégé, qu'il en a donné lui-même, sous le titre d'*Artis aux bonnes Ménagères des Villes & des Campagnes*. On y trouvera les détails les plus intéressans & les plus utiles sur ce qu'on doit penser de la *levure*, dont on fait usage, surtout dans les Villes où il y a des Brasseries; sur le son & le sel, qu'on introduit dans la pâte; sur la forme que doivent avoir le four, le pétrin, &c. : objets dont nous sentons toute l'importance, mais que nous n'avons pu placer ici, à moins que nous n'eussions transcrit tout l'Ouvrage; & nous sommes forcés de nous concentrer dans le cercle étroit du nécessaire.

(8) Le *café* est un stimulant puissant, qui irrite fortement les fibres, par son *huile amère & aromatique*. Ces l'usage habi-

Pourquoi  
l'usage habi-



dont nous avons déjà parlé ci-dessus, pag. 167 & suiv. de ce Volume. Elles doivent prendre beaucoup d'exercice & peu dormir.

Les maigres; Celles qui sont maigres suivront un régime contraire.

Qualités doivent en faire bannir l'usage ordinaire, qui est véritablement pernicieux. Cette irritation journalière des fibres de l'estomac, détruit à la fin leur force. Elle entraîne la muco-sité de ce viscère : les nerfs sont irrités ; ils acquièrent une mobilité singulière ; les forces se détruisent, & l'on tombe dans des fièvres lentes & dans une foule de maux, dont, trop souvent, on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire que cette acreté, alliée à une huile, paroît non seulement infecter les fluides, mais encore adhérer aux vaisseaux.

Propriétés Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins que le thé, 1<sup>o</sup>, parce qu'on ne le prend jamais à si grande dose ; 2<sup>o</sup>, parce qu'il contient une farine digestible & nourrissante. Ces qualités, jointes à son huile amère & aromatique, lui mériteroient une place distinguée dans les pharmacies, à la tête des stomachiques, dont il seroit le plus agréable & un des plus puissans. Ses avantages, quand il est pris rarement. Mais il ne faut le prendre que rarement : alors il réjouit ; il brise les matières glaireuses de l'estomac ; il en ranime l'action ; il dissipe les pesanteurs & les maux de tête, qui dépendent du dérangement des digestions ; il épure même les idées & aiguise l'esprit, s'il en faut croire les gens de lettres.

Inconvé- Le lait diminue un peu l'irritation que le café occasionne, mais n'en détruit pas tous les mauvais effets ; ce mélange en a même qui lui sont particuliers. Je connois des personnes qui digèrent parfaitement le lait seul, même le lait coupé avec de l'eau, & à qui le café à l'eau, pris de temps à autre, ne cause aucun inconvénient ; ces personnes cependant éprouvent des coliques d'estomac & d'entrailles horribles, quand elles prennent du café au lait.

A qui le café convient de préférence. D'après ces idées, c'est à la prudence à guider dans l'usage du café : mais, comme le dit fort bien l'Auteur, s'il peut être nécessaire à quelqu'un, c'est aux personnes grasses, qui ont les fibres molles, & qui ont besoin de temps en temps d'un stimulant, & comme il le dit ensuite, c'est un poison pour les personnes maigres.



Les personnes sujettes aux *acidités*, ou chez qui les *alimens* excitent des *aigreurs* dans l'*estomac*, doivent faire leur principale nourriture de viande. Celles, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à l'*alkalescence*, ne doivent user que de substances *végétales acides*.

Celles qui sont sujettes aux aigreurs & aux rapports alkalescens;

Les *goutteux* & ceux qui sont attaqués d'affaifement & de l'*affection hypocondriaque*, les femmes malades & affectées d'*affection hystérique*, doivent éviter toutes substances *venteuses*; toutes celles qui sont *visqueuses* ou de difficile *digestion*; tout ce qui est salé ou fumé, tout ce qui est *austère*, *acide* & propre à s'*aigrir* sur l'*estomac*: leur nourriture doit être légère, maigre, *rafraîchissante* & de nature relâchante.

Les goutteux & les vaporeux.

Le régime doit être proportionné, non seulement à l'âge & au *tempérament*, mais encore à la manière de vivre. Un homme sédentaire & un homme de Lettres, doivent moins manger que ceux qui s'occupent de travaux pénibles, en plein air. La plupart des *alimens* qui digèrent très-bien chez un payfan, pourroient être *indigestes* pour un citadin; & ce dernier pourroit vivre de ce qui, à peine, sustenteroit le premier.

Le régime doit être proportionné à la manière de vivre.

Le régime ne doit point être trop uniforme. L'usage constant d'une même espèce d'*alimens*, peut avoir de mauvais effets. C'est une leçon que nous donne la Nature, qui a tant varié les *alimens*, & qui a donné aux hommes du goût pour différentes espèces de nourritures.

Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi

Ceux qui sont attaqués d'une Maladie particulière, doivent éviter les *alimens* qui peuvent tendre à l'augmenter. Par exemple, les *goutteux* ne doivent point boire de *vin*, ne doivent point user de mets forts & succulens, & doivent fuir tous les *acides*. Ceux qui sont attaqués de *gravelle*,

Régime des personnes attaquées de quelque Maladie particulière.



doivent s'interdire tous les *alimens austères & astringens*, & les *scorbutiques* doivent s'interdire toute substance *animale*, &c.

*Alimens*  
qui convien-  
nent aux en-  
fans, aux  
adultes &  
aux vieil-  
lards.

Dans le premier âge de la vie, les *alimens* doivent être légers, mais nourrissans, & répétés souvent. Les *alimens solides* & qui ont un certain degré de ténacité, sont les plus convenables pour l'âge moyen. L'homme qui est sur son déclin, semble approcher du premier âge, & il demande le *régime* de cette période; les *alimens* doivent donc être légers, & plus *délayans* que ceux de l'âge moyen, & même répétés plus souvent.

Il est impor-  
tant que le  
régime soit  
réglé. Pour-  
quoi?

Il ne suffit pas, pour la santé, que le *régime* soit sain; il faut encore qu'il soit réglé. Il y en a qui pensent qu'un long jeûne répare les excès: mais bien loin de raccommo-der la machine, il la rend ordinairement pire. L'*estomac* & les *intestins*, trop distendus par les *alimens*, perdent leur ton, & un long jeûne les rend foibles & les gonfle de *vents*. C'est ainsi que la gourmandise ou l'abstinence détruisent également les *puissances digestives*.

Il faut pren-  
dre des ali-  
mens plu-  
sieurs fois  
par jour.  
Pourquoi?

Il est nécessaire de prendre des *alimens* plusieurs fois par jour, non seulement pour réparer les pertes que le corps fait continuellement, mais encore pour entretenir les humeurs dans leur état sain, & pour conserver leur douceur. Nos humeurs, même dans l'état de la meilleure santé, ont une tendance à la *putridité*, si l'on ne les répare point par des *alimens*, frais, souvent répétés. Lorsqu'on reste trop long-temps sans en prendre, la *putréfaction* s'ensuit bientôt & occasionne de *fièvres* dangereuses, comme nous l'avons fait voir ci-devant, pag. 107 de ce Vol., note 3. Les repas réglés sont donc nécessaires. On



ne peut jouir d'une parfaite santé, si les *vaisseaux* sont sans cesse surchargés de substance nutritive, ou si les humeurs sont trop long-temps sans être renouvelées par un *chyle* nouveau.

Le jeûne forcé est singulièrement nuisible aux jeunes gens : il vicie leurs humeurs ; il s'oppose à leur accroissement & les empêche de se fortifier. Il n'est pas moins dangereux pour les vieillards. Presque toutes les personnes âgées sont sujettes aux *vents*. Le jeûne, non seulement fomente cette maladie, mais encore la rend dangereuse, & quelquefois funeste. Ces personnes, dans le temps que leur *estomac* est vide, sont souvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de foiblesse. On peut remédier à cet accident par un peu de pain avec un verre de *vin*, ou par quelques autres *alimens* solides.

Le jeûne est nuisible aux jeunes gens & aux vieillards.

Il est plus que probable que la plupart des morts subites, si fréquentes parmi les vieillards, sont dues à un jeûne trop long, qui épuise les forces & occasionne des *vents*. Nous devons donc conseiller à ces personnes de ne jamais rester trop long-temps sans manger. Presque tout le monde ne prend qu'une tasse de *thé* & un morceau de pain, depuis neuf heures du soir, jusqu'à deux ou trois heures après-midi. Ces personnes peuvent être regardées comme jeûnant les trois quarts de la journée. Cette conduite ne peut manquer de ruiner l'appétit, de procurer une mauvaise qualité aux humeurs & des *vents* dans les *intestins* : accidens que l'on peut prévenir par un déjeûné solide.

Les vieillards ne doivent point rester long-temps sans manger. Pourquoi ?

C'est un usage fort ordinaire de déjeûner légèrement & de souper beaucoup. On doit faire tout le contraire. Quand on soupe tard, on ne doit manger à ce repas que des *alimens* légers ; mais le déjeûner doit toujours être solide. Si l'on soupe

Le souper doit être léger ; mais le déjeûner doit être solide.



légèrement, qu'on aille se coucher aussi-tôt après, & qu'on se lève le lendemain de bonne heure, on aura assurément grand appétit pour le déjeuner, & on doit le satisfaire convenablement (9).

Pourquoi  
les grands  
soupers sont  
dangereux.

(9) Deux raisons ont conduit M. BUCHAN à donner ce conseil. La première, est que le sommeil portant déjà plus de *sang* à la tête, il est dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des *vaisseaux* par un grand souper : le grincement des dents, toujours plus fort quand on a beaucoup soupé, & qui arrive à beaucoup d'enfans, même à plusieurs adultes, pendant le sommeil, prouve cette plénitude du *cerveau*. La seconde, relative à quelques personnes, surtout aux *gens de lettres*, est que le sommeil, chez ces personnes, étant fort léger, s'il y a dans l'*estomac* beaucoup d'*alimens*, ils forment un principe d'*irritation*, qui, tenant tous les *nerfs* dans un état d'agitation, trouble absolument le repos. Ces personnes ne sont pas éveillées, parce qu'elles n'en ont pas la force; mais elles ne dorment pas, parce qu'elles ne peuvent jouir de ce calme profond qui forme le sommeil : cet état fatigue excessivement, & ruine la santé.

Pour éviter tous ces inconvéniens, il faut faire de ces soupers légers, qui, comme on le disoit de ceux de PLATON, sont agréables pour le jour & pour le lendemain, & qui laissent le corps sain & l'esprit libre; au lieu qu'après un souper abondant, on a la tête embarrassée, le corps fatigué, l'esprit abattu & incapable de s'occuper avec succès. Écoutez encore HORACE : on ne peut se lasser de lire & d'admirer ce Philosophe aimable, cet excellent Poète. „Voyez, dit-il, les visages pâles de ces gens qui sortent d'une grande table. Il y a plus; le corps fatigué des excès de la veille, appesantit l'esprit, & rend terrestre cette parcelle de la divinité, ce souffle qui nous anime; au lieu que l'homme, sobre se couche, s'endort & se lève plein de vigueur, pour reprendre ses occupations.

..... Vides, ut pallidus omnis  
Cand' desurgat dubid? Quin corpus onustum  
Hesternis vitis animam quoque pregravat und;  
Atque affigit humo divina particulam auræ.



Il est vrai que les personnes fortes & d'une bonne santé ne souffrent pas autant du jeûne que celles qui sont foibles & délicates; mais elles courent de grands risques de son contraire, c'est-à-dire, de la réplétion. La plupart des Maladies, & surtout les *fièvres*, sont dues à la *pléthore* ou à la trop grande réplétion des *vaisseaux*. Les hommes forts, & ceux qui jouissent de la santé la plus parfaite, ont, en général, une plus grande quantité de *sang*, que d'autres humeurs. Quand cet état est tout-à-coup augmenté par une surcharge de nourriture trop abondante & trop succulente, les *vaisseaux* se trouvent trop distendus, & il s'ensuit des *obstructions*, des *inflammations*, &c. Aussi voyons-nous que la plupart de ces personnes sont attaquées de *fièvres inflammatoires* & *éruptives*, après un grand repas ou après une débauche.

Dangers de trop manger.

Tout grand changement subit dans le régime, est dangereux. Certains *alimens*, quoique moins

Tout changement subit dans le régime.

*Alter, ubi diſco citius, curata ſopori  
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit.*

HOR. Lib. II, Sat. 2, v. 76 & ſeq.

Nous ne disons point qu'il ne faut pas souper. Pour un petit nombre de personnes qui peuvent se passer de ce repas, sans être incommodées, le plus grand nombre a l'estomac trop sensible, les nerfs trop délicats, pour pouvoir rester longtemps sans prendre d'alimens. Les sucs digestifs acquièrent une acreté qui n'étant pas enveloppée par les alimens, irrite l'estomac; & cette irritation suffit pour troubler le sommeil. Pour les ouvriers, ils font une perte trop considérable de substances, pour rester depuis le dîner jusqu'au déjeuner, sans chercher à les réparer. En général, on ne déjeûne pas assez, ou le repas appelé *déjeuner* n'est pas assez copieux. Que l'on suive le conseil de l'Auteur; que l'on fasse du déjeuner un véritable repas; que l'on dîne convenablement, & l'on pourra se contenter de prendre peu de chose à souper.



me, est dangereux: comment il faut s'y prendre quand on est forcé de changer son régime.

sains, conviennent mieux à un *estomac* qui est accoutumé depuis long-temps à les digérer, que ceux qui seroient plus salutaires, s'il n'y étoit point habitué. C'est pourquoi, quand on est obligé de changer de *régime*, on ne doit le faire que par degré; car une transition subite, d'une vie peu nourissante à un *régime* succulent & recherché, ou de ce *régime* à un *régime* contraire, peut tellement nuire aux *fonctions animales*, qu'elle déranger la santé, ou même occasionne des maladies mortelles.

Jusqu'à quel point le régime doit être réglé.

Quand nous recommandons de la règle dans le *régime*, nous n'entendons point condamner toutes les petites variétés que les occasions pourroient y apporter. Il est impossible d'éviter, dans tous les temps, de faire quelques excès jusqu'à un certain degré; & vivre trop régulièrement peut même devenir dangereux. Il est donc de la prudence de varier quelquefois, soit en plus, soit en moins, la quantité de la nourriture qu'on prend ordinairement, pourvu que l'on ait toujours la plus grande attention de ne jamais s'écarter des règles de la modération & de la *tempérance*, comme le prescrit CELSE, par le conseil exposé ci-après, au dernier Chapitre de ce volume.

Manière fautive dont on raisonne sur les aliments.

(Les *alimens* sont, de toutes les parties du *régime*, celle sur laquelle on se mêle de raisonner avec le plus d'affurance. Il n'est point de famille qui n'ait, à cet égard, une tradition, qu'elle a reçue de ses aïeux, & qu'elle transmet à ses enfans. Il est, par exemple, des maisons dans lesquelles il n'entreroit pas du gibier pour tout au monde: dans d'autres, c'est le mouton, le pigeon, &c.: dans d'autres, c'est le veau; c'est certaines espèces de poissons; c'est de la salade; certaine espèce de légume, &c.: chacun conclut différem-



ment sur les mêmes objets, & chacun se croit fondé, ou veut persuader qu'il l'est. C'est qu'on n'a jamais voulu raisonner que d'après le goût particulier qui entraîne, comme malgré soi, vers tel ou tel *aliment*, ou qui fait que tel ou tel *aliment* répugne. Une mère qui a de la répugnance pour les *huitres*, par exemple, ne souffrira jamais que ses enfans en mangent, tant qu'ils seront sous sa direction; & la raison qu'elle en donne, c'est que ce coquillage ne vaut rien: elle ajoutera même quelquefois qu'il fait mal.

Je connois une Dame qui n'avoit jamais mangé d'œufs, excepté probablement dans les sauces, jusqu'à l'âge de trente-cinq ans. Sa mère, qui n'en avoit point mangé non plus, n'avoit donné d'autres raisons, sinon qu'ils échauffoient; & sa fille raisonne de même. Enfin cette dernière devint sujette à des agacemens d'*estomac*, qui revenoient assez périodiquement, & pendant lesquels elle rejetoit tout ce qu'elle prenoit, même le bouillon & le pain, qui faisoient habituellement le principal de sa nourriture. Les bons *alimens*, si utiles dans ces cas, n'étoient d'aucun secours: on étoit extrêmement embarrassé. On proposa, à plusieurs reprises, de tenter les œufs, comme un *aliment* léger, nourrissant & très-sain; mais cette femme les rejeta toujours, parce qu'étant d'une *constitution* resserrée, & étant très-persuadée qu'ils échauffoient, elle ne doutoit pas qu'ils n'empiraissent son état. Cependant, dans un de ces accès, qui fut plus long qu'à l'ordinaire, ayant essayé de toutes les espèces de mets, & aucun ne pouvant passer, se sentant d'ailleurs affoiblie, elle se laissa déterminer à prendre un œuf à la mouillette, qui passa bien: elle en prit un second, un troisième, qui passèrent de même, & successivement ils de-



vinrent la base de sa nourriture, au point que, depuis trois ou quatre ans, elle ne soupe presque plus qu'avec deux œufs frais; & elle dit elle-même que, si elle n'avoit pas triomphé du préjugé qu'elle avoit reçu de sa mère, elle seroit morte de faim. Elle n'est ni plus resserrée, ni plus échauffée qu'avant qu'elle en fit usage.

On pourroit produire des observations pour chaque espèce d'*alimens*; mais nous nous bornerons aux suivantes. Un homme disoit & répétoit avec affectation, qu'il ne mangeoit point de veau, de quelque manière qu'il fût accommodé, sans être dévoyé. Quelqu'un à qui ce propos parut ridicule, étant tenu par un homme bien portant, se proposa de le faire revenir de son préjugé. Il lui donna un jour un dîner, dans lequel on ne servit que du veau; mais les plats étoient tellement masqués, que notre homme ne reconnut que le rôti. Il mangea, & beaucoup, de tout, excepté du dernier, auquel il ne voulut point toucher. On se doute bien qu'on ne le força point. Deux jours après, il revint dans la même maison. On lui demanda comment il s'étoit trouvé du dîner de la surveillance: il répondit qu'il l'avoit trouvé fort bon, & qu'il étoit très-bien portant. Enfin, après l'avoir fait convenir qu'il n'avoit point été dévoyé, on lui avoua qu'il n'avoit mangé que du veau: il n'en voulut rien croire. On lui proposa de lui donner une seconde fois le même dîner, il l'accepta; & depuis ce temps il mange du veau, comme de toute autre viande.

Un autre homme fait un souper avec trois de ses amis qui partoient pour la province. Entre autres mets, on sert de la raie: il n'avoit pas une répugnance marquée pour ce poisson; cependant il n'en mangeoit pas volontiers: aussi n'en mangea-t-il que peu, & beaucoup des au-



tres plats, parce qu'il est gourmand Pendant la nuit, il eut un vomissement considérable : il ne manqua pas d'en accuser la raie, à laquelle il promit de ne jamais toucher. Effectivement, il y avoit renoncé, & il vouloit persuader à beaucoup d'autres de ne point manger de ce poisson, qui, à ce qu'il disoit, causoit des indigestions mortelles, lorsqu'il reçut une lettre d'un de ces amis, qui lui mandoit qu'ils avoient été très-incommodés la nuit de leur départ; qu'ils avoient eu une indigestion & des vomissemens, qu'un d'eux en étoit encore malade, & que le Médecin qu'on avoit appelé, aussi-tôt leur arrivée dans leur Ville, avoit dit qu'ils avoient été empoisonnés avec du vert de gris. On finissoit par lui demander s'il n'avoit pas été lui-même malade, & par le prier de chercher à savoir si, chez le Traiteur où ils avoient soupé, on ne trouveroit point de trace de ce fait. Il alla aussi-tôt trouver un Militaire qui prenoit ses repas chez ce Traiteur, & qui d'après ses questions, lui dit qu'effectivement la plupart de ceux qui avoient soupé ce soir-là dans cette maison, étoient venus le lendemain, ou quelques jours après, faire des plaintes & que le Traiteur avoit sur le champ fait rétamé ses casseroles.

Notre homme étoit cependant bien persuadé, avant cet éclaircissement, que c'étoit la raie qui l'avoit rendu malade. Combien de gens sont dans ce cas! Combien qui, lorsqu'ils se trouvent incommodés après un repas, ne manquent pas d'accuser, entre tous les *alimens* qu'ils ont pris, celui qu'ils aiment le moins!

Ce n'est pas que nous ne sachions qu'il est des goûts véritablement inspirés par la Nature, d'après lesquels la répugnance pour telle ou telle ef-



pèce d'*alimens* se trouve fondée au point que la résolution la plus ferme & les efforts les plus réitérés ne peuvent venir à bout de la surmonter. Il arrive même souvent que cette répugnance naturelle a pour objet des *alimens* qui feroient réellement contraires à la *constitution* & au *tempérament*. Cette inspiration de la Nature va encore plus loin dans l'état de maladie : elle va, le plus souvent, jusqu'à indiquer l'espèce de boisson, d'*alimens*, & même de *remèdes*, qui conviennent dans telle ou telle circonstance de la maladie, comme nous le ferons voir, Tome II, Chap. II, note 8.

Il n'est pas douteux qu'en état, & de santé, & de maladie, cette inspiration ne doive être respectée, puisqu'on ne pourroit la braver impunément. Mais, avant que de prendre un parti décidé, il faut que l'on soit certain qu'il est fondé ; & cette certitude ne peut s'acquérir que par l'expérience. Il paroît donc raisonnable, quand on se porte bien d'ailleurs, & que l'*aliment* offert est un de ceux dont la plupart des hommes font tous les jours usage avec sûreté ; il paroît, dis-je, raisonnable alors de ne les rejeter qu'après en avoir essayé une, deux & même trois fois.

De tous les  
alimens ser-  
vis journal-  
lement sur  
nos tables, il  
n'y en a pas  
de mauvais  
par eux-mê-  
mes.

Car soyons bien persuadés que de tous les *alimens* adoptés universellement, & qu'on sert journallement sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes, & qu'ils ne le sont jamais que relativement à la *constitution*, à la disposition actuelle de celui qui les prend ; & que vouloir s'abstenir par caprice, par fantaisie, &c., comme il n'arrive que trop souvent, de certaine espèce d'*aliment*, c'est d'abord se priver du plaisir de varier les mets ; plaisir inspiré par la Nature elle-même, qui a tant varié les objets de la

la



la nourriture : c'est ensuite s'ôter une ressource, dans les circonstances où l'impossibilité de choisir ses *alimens*, parce qu'on est hors de chez soi, en voyage, &c., mettroit dans le cas de souffrir la faim, & de ne pas se nourrir convenablement; source de maladies sans nombre, comme on l'a fait voir ci-devant, page 107 de ce Volume, note 3.)

## CHAPITRE IV.

### De l'Air.

**L'***Air mal-sain* est une cause très-ordinaire de maladies. Il y a très-peu de personnes qui soient en garde contre les dangers auxquels cet *air* expose. Les hommes, en général, donnent quelque attention à ce qu'ils mangent & à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'*air* qu'ils respirent; quoique les effets de ce dernier soient souvent plus subits & plus funestes que les effets des premiers.

L'*air*, ainsi que l'*eau*, se charge des parties de la plupart des corps avec lesquels il est en contact, & souvent il est imprégné de particules si nuisibles, qu'il occasionne une mort subite, comme nous le ferons voir, Tom. IV, Chap. LV, § III. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce que la plupart des hommes se tiennent sur leurs gardes. Ce sont les influences imperceptibles de l'*air*, qui sont en général les plus dangereuses à la santé. En conséquence, ce seroient celles dont nous nous occuperons, & nous

Tome I.

O

Il faut avoir  
attention à  
l'air que l'on  
respire. Pour-  
quoi?