

Mais, comme nous venons de le dire plus haut, il ne faut pas qu'il se détermine à la *purgation* d'après une cause légère, puisqu'elle ne feroit que développer le venin, qu'il faut chercher au contraire à détruire : ce ne peut donc être que d'après une *nécessité* absolue, & jugée telle par un homme de l'art ; & même ce ne doit être qu'après avoir usé des moyens dont nous venons de faire l'énumération.)

CHAPITRE V.

De l'Exercice.

Importance
de l'exercice
pour la con-
servation de
la santé.

LA plupart des hommes gémissent sur la dure *nécessité*, dans laquelle ils sont, de gagner leur pain par un travail continuel ; mais cela est dans l'ordre de la Nature. Car il est évident, d'après la structure de toutes les parties du corps humain, que l'*exercice* n'est pas moins nécessaire à la conservation de la santé, que les *alimens*. Aussi ceux que la pauvreté oblige de travailler à la journée, sont-ils les hommes les plus forts & les plus heureux. Car il est rare que l'industrie ne leur fournisse ce qui leur manque, & l'activité leur tient lieu de médecine.

L'Agriculture est l'état le plus favorable à la santé.

Les Laboureurs & ceux qui s'occupent de la culture de la terre, sont particulièrement dans ce cas. La grande population des Colonies, & la vieillesse à laquelle parviennent ordinairement les Agriculteurs de tous les pays, prouvent d'une manière évidente, que l'Agriculture est l'état le plus sain, comme le plus utile.

L'homme fait paroître de bonne heure son goût pour l'exercice; & cette inclination est si puissante, qu'un enfant qui se porte bien, ne peut être forcé au repos, même par la menace de la punition. Notre amour pour l'exercice est, sans contredit, la plus forte preuve que l'on puisse apporter de son utilité. La Nature n'inspire pas en vain de telles dispositions.

Une loi qui paroît être universelle chez tous les hommes, c'est que, sans *exercice*, on ne peut jouir de la santé. Tous les animaux, excepté l'homme, en prennent autant qu'il leur est nécessaire.

L'homme est le seul, excepté les animaux qui sont sous sa direction, qui s'écarte de cette loi primitive: aussi s'en trouve-t-il la victime. L'inaction ne manque jamais de faire tomber les *solides* dans le relâchement: de là des Maladies sans nombre. Quand les *solides* sont relâchés, ni la *digestion* ni aucune des *secrétions* ne peuvent avoir lieu convenablement, & il en résulte les conséquences les plus fâcheuses. Combien ne doivent point être relâchées les *fibres* d'une personne qui passe tout le jour dans un fauteuil ou sur un canapé, & toute la nuit dans un lit de duvet!

Ce n'est pas vouloir se mieux porter, que de ne sortir qu'en voiture, en chaise, &c. Ces productions du luxe sont si communes, qu'il est à craindre que les habitans des grandes Villes ne perdent à la fin l'usage de leurs jambes. On a honte actuellement de se promener, dès qu'on a les moyens de se faire porter, trainer, &c. Combien de jeunes gens, d'hommes forts & vigoureux, ne pouvant se remuer qu'à l'aide de leurs valets, ne paroîtroient-ils point ridicu-

P ij

Preuve de
l'inclination
de l'homme
pour l'exer-
cice.

Sans exer-
cice, on ne
peut jouir de
la santé.

Effets funes-
tes de l'inac-
tion.

Effets dan-
gereux de la
multiplicité
des voitures.

les aux yeux d'une personne qui ne seroit point familiarisée avec le luxe moderne! Combien ne paroîtroit pas ridicule à cette même personne, un homme gros & gras, victime des maladies que lui a procurées le peu d'exercice, & obligé de se faire traîner, à six chevaux, le long des rues!

(Ce n'est point la nécessité, c'est la mode qui a multiplié les voitures, devenues si communes. Je connois des personnes chez qui les humeurs sont en *stagnation*, faute d'exercice, & qui n'osent pas faire de visites, à leurs plus proches voisins, si ce n'est en carrosse ou en chaise, crainte de se couvrir de ridicule. N'est-il pas étrange que les hommes soient assez foux pour mépriser l'usage de leurs jambes, & altérer leur santé, par pure vanité, ou par une simple condescendance à une mode ridicule?

Si cet usage est moins commun en France qu'en Angleterre, c'est que les richesses y étant moins répandues, le nombre des personnes qui ont des voitures y est moins considérable; car toutes les personnes qui ont équipage dans ce pays, sont dans le cas des reproches qu'on fait ici aux Anglois.

On a vu de nos Dames qui ne se font peut-être pas promenées à pied vingt fois depuis l'âge de quinze à dix-huit ans, temps où elles ont été mariées, jusqu'à la fin de leur vie. On en a vu se faire porter pour aller d'une pièce de leur appartement dans une autre. On en a même vu, quoique jeunes & sans autre infirmité qu'une délicatesse imaginaire, ne vouloir point se confier à leurs jambes, même chez elles, parce qu'elles s'étoient fortement persuadées que leurs jambes n'étoient pas en état de les soutenir. Avec une

telle inaction, avec une telle mollesse, quelle peut être la santé de pareilles femmes? Quelle constitution pourront-elles procurer aux enfans qu'elles mettront au monde? Aussi nos grands Seigneurs, nos fils de Financiers, & quelques uns de nos Bourgeois, ne sont-ils que des squelettes vivans, vieux à l'âge de trente ans, que le marasme & l'étiſie tuent à quarante.

L'exercice est le seul moyen de rappeler tous ces gens-là à la vie. Tout le monde fait que CÉSAR, malgré la constitution la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux exercices du champ de Mars & de la guerre. Et le grand HENRI IV, à qui dur il ce tempérament, à l'épreuve des plus grandes fatigues & des plus grands revers, si ce n'est à l'éducation rustique qu'eut la force de lui donner son sage Aïeul?

Pouvoir de l'exercice pour fortifier la santé.

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'exercice, quand ils se sont promenés une couple d'heures dans leurs voitures bien suspendues, & sur de beaux chemins, mais ils se trompent. Cet exercice n'en est pas un pour les gens en santé; à peine peut-il être conseillé comme tel aux personnes malades. Le véritable exercice est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement, & que l'on prend en plein air. Mais malheureusement les diverses espèces d'exercices, si cultivées chez les Anciens, sont tombées tellement en discrédit, que dans presque toutes les Villes, ces hommes qu'on appelle les honnêtes gens, auroient presque honte de s'en amuser. Ils ne veulent pas sentir que l'abandon de ces utiles plaisirs, est une des causes principales de l'augmentation des maladies de langueur. Il seroit bien à souhaiter qu'on les rappelât

Ce qu'on doit entendre par exercice.

moins dans les établissemens qui se multiplient de nos jours pour l'instruction de la jeunesse, & que la *gymnastique*, cette partie de la Médecine qui concerne le mouvement & qui comprend tous les *exercices* du corps, pour la conservation & le rétablissement de la santé, redevint, comme autrefois, un objet des soins des directeurs & des amusemens des jeunes gens. Je comprends sous ce mot général, les jeunes personnes du sexe, dont la vie sédentaire ruine la santé, & j'ose dire même le bonheur de la société.

Raisons ridicules sur lesquelles on se fonde pour ne pas faire d'exercice.

Quand nous sommes appelés par des gens attaqués de maladies dont la cause est l'inaction, & que nous leur conseillons l'*exercice*, comme le seul *spécifique* dans ces cas, nous sommes assaillis par les raisons sans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre, presque tous sont dans des circonstances qui exigent absolument qu'ils soient sédentaires. Chez les uns, leur fortune dépend de leur assiduité à leur maison; chez les autres, c'est leur sûreté; chez ceux-ci, ce sont leurs travaux; chez ceux-là, c'est le goût de la solitude. Si, par hasard, il s'en trouve qui avouent qu'ils sont assez libres à cet égard, ils ne sont pas plus dociles; & pour couvrir leur opiniâtreté, ils ne manquent pas de s'autoriser de l'exemple de quelques hommes qui ont conservé leur santé jusque dans une vieillesse avancée, sans faire d'*exercice*.

De ce nombre sont les *gens de lettres*, qui s'autorisent encore de l'exemple des femmes; mais ils se font une illusion funeste.

Ce qui supplée, jusqu'à un certain point, à l'exercice.

S'il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien sans prendre de

mouvement, c'est, dit M. Trissot, qu'elles ont d'autres secours qui, chez elles, facilitent la *circulation*; c'est que la Nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables; c'est qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaieté; c'est qu'elles causent davantage, & ce babil est une sorte d'*exercice* proportionné à leurs besoins; c'est qu'elles mangent la plupart moins; c'est qu'elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les Savans; c'est qu'elles sont attentives à mille petits évènements de société, qu'un homme absorbé dans ses travaux n'aperçoit seulement pas, & qui sont pour elles des objets assez considérables pour mettre les passions en jeu, au degré qu'il faut pour entretenir la *circulation*, sans fatiguer les *organes*. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieillissent & se portent bien, malgré leur inaction, on découvrira presque toujours, en les examinant, qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent.)

C'est au défaut d'*exercice* que sont dues, en général, les *obstructions* des *glandes*, aujourd'hui si communes, & qui deviennent les maladies les plus opiniâtres. Tant que le *foie*, les *reins* & les autres *viscères* font bien leurs *fonctions*, la santé est rarement altérée; mais s'ils viennent à être malades, c'en est fait de leur santé. L'*exercice* est presque le seul remède que nous connoissons contre les *obstructions*. Il est vrai qu'il n'a pas toujours réussi comme remède; mais il y a tout lieu de croire que quand on l'employera convenablement & à temps, il sera de la plus grande utilité dans ces Maladies. Ce qu'il y a de certain, c'est que toutes les personnes qui prennent de l'*exercice*, autant qu'il est nécessaire

xercice chez
les femmes.

Maladies
occasionnées
par le défaut
d'exercice:
les obstruc-
tions.

re, connoissent à peine les *obstructions*; au lieu qu'elles affligent presque tous ceux qui vivent dans l'indolence & dans l'inaction.

La délicatesse des nerfs;

La délicatesse des *nerfs* doit être la suite constante du défaut d'*exercice*. Il n'y a que l'*exercice* en plein air qui puisse fortifier les *nerfs*, ou prévenir cette foule nombreuse de *maladies*, qui ont leur source dans le relâchement de ces *organes*. Nous voyons rarement les personnes actives & laborieuses, se plaindre de *maladies de nerfs*: elles sont réservées pour les *enfants de l'abondance & du plaisir*. On a vu plusieurs malades de cette espèce, qui, réduits de l'état d'opulence à celui de misère, ou à un travail journalier, ont été guéris. On voit, d'après ce que nous venons de dire, quelle est la source des *maladies nerveuses*, & quels sont les moyens de les prévenir.

Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs.

(L'*exercice*, dit M. WHYTT, est d'une si grande utilité pour fortifier le genre nerveux, que si les personnes attaquées de *maladies de nerfs* n'en font pas, ce sera en vain qu'elles prendront les *médicaments* qui sont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. De tous les divers *exercices*, l'*équitation* a été jugée, avec raison, le meilleur pour fortifier. SYDENHAM, recommandant l'*exercice* dans les *maladies hypocondriacques & hystériques*, conseille celui qu'on prend à cheval, comme le plus utile.

Avantages de l'équitation ou de l'exercice du cheval.

En effet, l'*équitation* contribue beaucoup à la *digestion*, à la *sanguification* ou *conversion* du *chyle* en *sang*, ainsi qu'à la distribution & à la *secrétion* de tous les *fluides*. Elle augmente les forces du corps, aussi bien que celles de l'*estomac* & des *intestins*. Enfin l'*équitation* est préférable, dans ce cas, à la promenade à pied,

parce que celle-là secoue davantage le corps, & qu'elle le fatigue moins. Mais il est à propos d'observer, que de faire un *exercice* violent, & surtout à cheval, lorsque l'on a l'estomac rempli d'*alimens*, dérange les *fonctions* de cet organe, le fait souffrir, & retarde la *digestion*, au lieu de la favoriser. *Traité des Maladies nerveuses*, Tom. II, pag. 190, & 191.)

Si la *transpiration* n'a pas son plein & entier effet, il est impossible de jouir d'une parfaite santé; & le défaut d'*exercice* en est la première cause. La matière de la *transpiration*, retenue dans la masse des humeurs, vicie ces dernières, & occasionne la *goutte*, le *rhumatisme*, les *fièvres*, &c. L'*exercice* seul pourroit guérir beaucoup de Maladies regardées comme incurables, & prévenir celles contre lesquelles les *remèdes* sont infructueux.

Un Auteur de ces derniers temps, M. CHEY-NE, dans son excellent *Traité de la Santé*, dit que les personnes foibles & valétudinaires doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion. Nous sommes de cet avis, non seulement pour les personnes foibles & valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un mouvement suffisant; tels sont les ouvriers, les marchands, les *gens de lettres* (a).

(a) Les occupations sédentaires ne doivent être que celles des femmes. Les femmes supportent mieux d'être renfermées que les hommes, & elles sont plus propres aux espèces de travaux qui ne demandent point beaucoup de force. Il est assez ridicule de voir des hommes forts & robustes faire des épingles, des aiguilles, des roues de montres, &c. tandis que bien des femmes s'occupent des travaux de la campagne, qui, pour la plus grande partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a de certain, c'est que nous manquons d'hommes pour les

Le défaut d'*exercice* occasionne la *goutte*, le *rhumatisme*, les *fièvres*, &c.

Quelle idée on doit se faire de l'*exercice*.

A qui conviennent les occupations sédentaires.

L'usage de l'exercice doit être aussi réglé que celui des repas. On peut, en général, s'y livrer sans négliger ses affaires & sans perdre de temps.

Dangers de
rester au lit
trop long-
temps.

L'indolence n'a jamais tant nui à la santé, que lorsqu'elle a introduit la coutume de rester trop long-temps au lit le matin. Cette coutume est presque générale dans les grandes Villes; on s'y lève rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin est, sans contredit, le temps le plus propre à l'exercice, parce que l'estomac est vide, & que le corps a puisé de

travaux difficiles, tandis que la moitié des femmes sont rendues inutiles, faute d'occupations proportionnées à leurs forces, &c. Si l'on élevoit les filles à des ouvrages de mécanique, nous n'en verrions pas un si grand nombre se prostituer pour gagner leur vie, & nous ne manquerions pas d'hommes pour les travaux importants de la Navigation & de l'Agriculture (1).

(1) Cette réflexion paroît très-sage. On ne voit pas, en effet, pourquoi, outre les métiers dont parle M. BUCHAN, tout ce qui concerne la couture, dans celui de Tailleur, n'est pas entre les mains des femmes. Il n'y avoit point de Tailleurs parmi les anciens; les habits des hommes se faisoient dans la maison par les femmes. „Jamais garçon, dit le célèbre ROUSSEAU, n'aspirera de lui-même à être Tailleur; il faut de l'art pour porter à ce métier de femme, le sexe pour lequel il n'est pas fait. L'épée & l'aiguille ne sauroient être maniés par la même main. Si j'étois Souverain, je ne permettrois la couture & les métiers à l'aiguille, qu'aux femmes, aux boïteux, & aux autres hommes incommodés, réduits à vivre comme elles „ *Emile*, T. II, p. 88. Les Compositeurs d'imprimerie, les Doreurs de Livres & sur cuir, les Cordonniers, Perruquiers, les Bourreliers, les Guiniers, &c., sont dans le même cas: la plupart de leurs travaux peuvent être exercés par les femmes; & le transport de ces métiers, qui efféminent & amolissent les hommes, à celles auxquelles ils sont plus propres, rendroit à l'Etat des milliers d'hommes dont il a besoin, surtout pour la campagne.

nouvelles forces dans le sommeil. D'ailleurs, l'air du matin fortifie les nerfs, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du bain froid, dont nous avons parlé ci-devant, pag. 74 & suiv.

Avantages
de l'air du
matin.

Que ceux qui sont accoutumés à rester au lit jusqu'à huit ou neuf heures, se lèvent à fix ou sept; qu'ils employent une couple d'heures à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque exercice en plein air, ils se trouveront l'esprit plus gai, plus serein pendant tout le jour: ils auront plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutume bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable: rien ne contribue plus à la conservation de la santé.

Les gens inactifs se plaignent perpétuellement de douleur dans l'estomac, de vents, de gonflements, d'indigestions, &c. Ces maladies, source de mille autres, ne cèdent point aux remèdes: elles ne peuvent être guéries que par l'exercice fort & continué, auquel rarement elles résistent.

Maladies
des gens
inactifs:
l'exercice en
est le remède.

L'exercice, autant qu'il est possible, doit toujours être pris en plein air. Si les circonstances s'y refusent, il faut s'exercer dans l'intérieur des maisons, soit à mettre en branle une cloche sans battant, soit à faire des armes, soit à danser, &c.

Comment
on doit prendre l'exercice.

(La danse est, de tous les exercices, celui qui réunit le plus d'avantages pour les femmes; elle est pour les personnes du sexe, ce que l'équitation est pour les hommes. » Je fais que les « sévères Instituteurs ne veulent pas qu'on apprenne aux jeunes filles, ni chants, ni danses, ni aucun des arts agréables. Cela paroît « plaisant. Et à qui veulent-ils donc qu'on les apprenne? aux garçons? A qui, des hommes ou des femmes, appartient-il d'avoir ces ta-

Avantages
de la danse
comme exercice.

» lens par préférence ? A personne, répondront-ils, &c. » *Émile*.

Mais, comme nous n'envisageons pas ici la *danse* comme un art, mais seulement comme un *exercice* favorable à la santé, nous ne craignons pas les reproches de ces *Aristarques*. Nous ne conseillons point d'apprendre à faire des pas, à les mesurer, à les cadencer; à décrire régulièrement des cercles, des carrés, des diagonales : la *danse*, sous ce point de vue, mérite à peine le nom d'*exercice*. Ce sont des sauts, ce sont des courses, c'est la société, c'est la gaieté bruyante qu'elle entraîne, qui nous la font regarder comme un des moyens les plus utiles pour faciliter la *circulation*, les *excrétions*, &c., & propre à suppléer aux occupations sédentaires, auxquelles la plupart des femmes sont destinées.)

Il ne faut pas se fixer à un seul exercice, mais se livrer à tous, & surtout à celui qui met le plus de parties en mouvement.

Il n'est pas nécessaire de se fixer à un seul genre d'*exercice*. Le meilleur moyen est de se livrer à tous alternativement, & de s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la *constitution*. L'espèce d'*exercice* qui met en action le plus d'*organes*, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice du cheval*, de la nage, de la culture de la terre, &c.

Il est sans doute à regretter que les plaisirs de la *Gymnastique* soient actuellement si peu en usage : ces plaisirs porteroient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, & seroient d'une grande utilité à ceux qui ne sont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaisirs ne sont plus en vigueur, ceux d'un genre sédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne sont utiles qu'à faire

perdre le temps : au lieu de récréer, ils demandent souvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de rester assis, à moins que ce ne soient des occupations nécessaires, doit toujours être évité.

(Le jeu n'est pas un amusement; il est la ressource des gens désœuvrés. Les Lacédémoniens bannirent entièrement le jeu de leur République. On raconte que CHILON, un de ces Citoyens, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les Corinthiens, fut tellement indigné de trouver les Magistrats, les femmes, les jeunes & les vieux Officiers, tous occupés au jeu, qu'il s'en retourna promptement, en leur disant que ce seroit ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Idee que l'on doit se faire du jeu.

Le goût du jeu, fruit de l'avarice & de l'ennui, ne prend que dans un esprit & un cœur vides. Tout homme qui a des sentimens & des connoissances, peut se passer d'un tel supplément. Les affaires & l'exercice ne doivent pas laisser de temps à si mal remplir : on voit rarement les penseurs se plaire beaucoup au jeu, qui suspend cette habitude, ou la tourne sur d'arides combinaisons; & les artistes, & les ouvriers, qui ne quittent leur travail que pour se récréer, se garderont bien d'employer leurs momens de loisir à pâlir sur une carte, sur un coup de dame, de dé, &c. De quelque manière qu'on envisage le jeu, il est rare qu'il se tienne dans les bornes que son nom promet; il se change en habitude puérile, s'il ne tourne pas en passion funeste (2).

Ses inconvéniens

(2) On connoît, à ce sujet, les vers si délicats & si pleins.

Les plaisirs qui procurent le meilleur *exercice*, sont ceux de la chasse, de la lance; les jeux de crosse, de paume, &c. (6) Ces exercices des membres favorisent la *transpiration*, fortifient les *poumons*, & donnent de la fermeté & de l'agilité à tout le corps (4).

Comment Ceux qui le peuvent, doivent monter à

de vérité, de Madame DESHOULIÈRES:

Le désir de gagner, qui nuit & jour occupe,
Est un dangereux aiguillon.
Souvent, quoique l'esprit, quoique le cœur soit bon,
On commence par être dupe,
On finit par être fripon.

(6) Le *golf* est un jeu très-commun dans le Nord de l'Angleterre: il procure un excellent *exercice* au corps: on peut toujours s'y livrer, pourvu que ce soit avec modération, de manière qu'on ne s'échauffe pas trop, & qu'on ne soit pas trop fatigué. Il est préférable aux jeux de crosse, de paume, ou à tous autres qui sont plus violens (3).

(3) Le *golf*, inconnu dans ce pays-ci, se joue avec une balle & de petits maillets qui ont de longs manches minces & flexibles. On pose la balle sur une petite pierre, qui lui donne une certaine élévation, & on la lance au moyen du maillet. Les joueurs se mettent sur la même file; celui qui envoie le plus loin gagne. On voit que ce jeu a quelque rapport à celui, autrefois commun à Paris, qu'on appeloit *mail*. Il y a en Languedoc, en Provence, &c., un jeu qui lui ressemble beaucoup, & que les gens de ces Provinces nomment encore *mail*.

(4) Il seroit bien à désirer qu'on établît dans tous les Villages, dans les Bourgs, même dans les Villes, des Prix semblables à ceux accordés par la Dame de la Baronnie de *Sain-Port*, en faveur des jeunes garçons qui, en moins de temps, parcourent, à pied, un espace donné. Ces courses bien dirigées, deviendroient des Ecoles, où la jeunesse trouveroit la santé, la force & la vigueur, bien plus utiles à cet égard que ces Compagnies de l'Arc, si multipliées, qui ne servent qu'à entretenir une adresse purement stérile.

cheval deux ou trois heures par jour : les autres doivent employer le même temps à se promener. L'exercice ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tout son prix ; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

doit être dirigé l'exercice.

Tous les hommes doivent s'imposer une espèce de nécessité de l'exercice. L'indolence, comme tous les autres vices, à mesure que l'on s'y livre, prend du crédit, & devient à la longue agréable : de là ceux qui avoient du goût pour l'exercice dans leur jeunesse, le prennent en aversion par la suite. C'est le cas de la plupart des *hystériques*, des *hypocondriaques* & des *goutteux*, qui, par ce moyen, rendent leurs Maladies presque toutes incurables.

Dangereux pouvoir de l'indolence.

Il y a des pays dans lesquels certaines lois obligent tout homme, de quelque condition qu'il soit, d'apprendre quelques uns des arts mécaniques. Il importe peu que ces lois ayent été créées pour conserver la santé, ou pour faire fleurir les Manufactures. Ce qu'il y a de certain, c'est que si tous les hommes s'amusoient ou s'exerçoient à ces occupations, ils pourroient en retirer les effets les plus avantageux. Ils se feroient plus d'honneur en ne produisant qu'un très-petit nombre de leurs ouvrages, qu'en ruinant la plupart de leurs semblables, soit par le jeu, soit par la débauche. De plus, un homme riche, en s'appliquant à quelques arts mécaniques, peut contribuer à les perfectionner, & par là rendre un grand service à la société.

Les gens riches & les hommes sédentaires devroient occuper, de temps en temps, aux arts mécaniques.

Le grand secret de l'éducation est de faire que les exercices du corps & ceux de l'esprit se servent toujours de délassement les uns aux autres. Ce secret est celui de la vie heureuse & de la santé constante. Un Savant qui sauroit faire

Les exercices du corps & ceux de l'esprit, doivent se servir de délassement les uns aux autres.

des instrumens de mathématique, des lunettes, des télescopes, &c., trouveroit, dans ces occupations, de quoi remplir agréablement ces instans où l'esprit fatigué refuse des *alimens* à l'imagination, & force de quitter tout ouvrage de composition. Un homme d'affaire trouvera, dans les occupations du tour, dans les ouvrages de mécanique, les délassemens les plus agréables; mais les artistes, les ouvriers, tous les hommes en général, trouveront dans le jardinage, dans les travaux de la campagne, l'antidote du redoutable ennui, & le préservatif le plus sûr contre toutes les Maladies.)

Malheureux
effets de l'in-
dolence.

L'indolence occasionne non seulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, & donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appeloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. De là, comme d'une source, découlent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence. Ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé; tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, & la conservatrice la plus souveraine de la santé.



CHAPITRE