

voir l'impression qu'on leur donne. Mais en revanche, ils ont le jugement droit, le caractère doux, affable, paisible. Ils ne sont pas propres aux sciences, aux arts de goût. Ils se bornent à suivre les traces de leurs ancêtres, sans avoir jamais envie de les surpasser. L'état d'apathie fait leur bonheur.

Telles sont, en somme, les différences essentielles qu'il importe de connoître. Tous les *tempéramens* possibles sont compris dans ces quatre points principaux. Si l'on étoit parti de là, dit le même M. CLERC, en peignant le caractère, les mœurs, les usages & les coutumes des hommes & des nations, nous aurions une aussi bonne histoire du monde moral, que nous en avons une du monde physique).

CHAPITRE XII.

Des Évacuations accoutumées, telles que les selles, les urines & la transpiration insensible.

LES principales évacuations du corps humain sont les selles, les urines, & la transpiration insensible. Aucune d'elles ne peut être long-temps supprimée, sans que la santé ne s'altère. Quand les matières qui doivent sortir du corps, y sont trop long-temps retenues, elles occasionnent, non seulement la *pléthore*, ou une trop grande plénitude des *vaisseaux*, mais elles acquièrent encore des qualités nuisibles à la santé, telles que l'*acrimonie*, la *putréfaction*, &c.

Quelles sont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être supprimée, sans que la santé ne s'altère.

§ I.

Des Selles.

PEU de choses concourent davantage à la con-

Il est impor-

tant que les
selles soient
régulières,
Pourquoi?

conservation de la santé, que les *selles* régulières. Quand les matières fécales restent trop longtemps dans le corps, elles vicient les humeurs; & quand elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Le milieu de ces extrêmes est donc l'état que l'on doit désirer; mais on ne peut l'obtenir qu'en menant une conduite régulière, dans le *régime*, dans le *sommeil* & dans l'*exercice*. Toutes les fois que les *déjections* ne sont pas régulières, on est fondé à suspecter quelque faute dans l'une ou l'autre de ces fonctions.

Causes capables de rendre les selles irrégulières.

Ceux qui mangent & boivent à des heures irrégulières; qui mangent de plusieurs espèces d'*alimens*, qui boivent de plusieurs sortes de liqueurs, dans le même repas, doivent s'attendre à de mauvaises *digestions* & à des *selles* dérangées. L'irrégularité dans le boire & dans le manger, trouble toutes les *fonctions* de l'*économie animale*, & ne manque jamais d'occasionner des Maladies. Le trop, comme le trop peu d'*alimens*, produira les mêmes effets. Trop d'*alimens* occasionnera le relâchement du ventre; trop peu d'*alimens* causera la *constipation*: l'un & l'autre tendent également à détériorer la santé.

Quelle est la quantité de selles nécessaires par jour à un adulte.

Il est difficile d'assigner exactement le nombre des *selles* qui sont nécessaires, par jour, pour la conservation de la santé, puisque ce nombre diffère dans les différens âges, dans les différens *tempéramens*, dans le même *tempérament*, selon le *régime*, l'*exercice*, &c. Cependant on peut convenir, en général, qu'une *selle* par jour suffit à un adulte; & qu'une moindre quantité est nuisible. Mais cette règle, de même que toutes les autres, admet beaucoup d'exceptions. J'ai vu des personnes, jouissant de la meilleure santé, qui n'al-

loient à la garde-robe qu'une seule fois par semaine. Une telle *constipation* n'est pourtant pas sans danger. Ces personnes peuvent bien, pendant quelque temps, jouir d'une santé passable, mais à la fin il en résultera des maladies.

(Ceux qui ont le ventre paresseux, sont exposés à bien des accidens: tels sont les *vents*, les *coliques*, les *hémorroïdes*, la tension & la pesanteur du ventre, qui dégénère quelquefois en *tympanite*; le dégoût, l'amertume de la bouche, les *anxiétés*, & quelquefois l'*oppression*; la pesanteur & la douleur de tête; les *vertiges*, l'accablement, quelquefois la *passion iliaque*; la chaleur des entrailles, l'*inflammation du bas-ventre*, &c. On a vu des personnes qui, dans les efforts qu'elles ont faits pour décharger le ventre, ont eu des *hémorragies* du nez, sont tombées *apoplectiques*, & même, à ce qu'on prétend, *épileptiques*. Cependant, dit l'illustre M. LEBEAUD, la *constipation* n'est pas beaucoup à craindre, lorsqu'elle n'est accompagnée d'aucun de ces accidens. Ceux qui sont à la *diète blanche*; ceux qui ont des *sueurs* abondantes, les *mélancoliques*, les *hystériques*, les *scorbutiques*, les *goutteux*, les *gens de lettres*, ceux qui s'occupent de travaux sédentaires, &c., y sont les plus exposés).

Le moyen de se procurer une *selle* tous les jours, est de se lever de bonne heure, & de se promener en plein air. La situation que l'on garde dans le lit, & la chaleur qu'on y éprouve, sont contraires à la régularité des *selles*. La chaleur, en favorisant la *transpiration*, s'oppose à toutes les autres *évacuations*.

La méthode recommandée à ce sujet par LOKE, convient également: c'est de solliciter la Nature à aller à la garde-robe tous les matins, que l'on en

Maladies
auxquelles
expose la
constipation.

Moyens
dont il faut
user pour
solliciter une
selle tous les
jours.

ait besoin, ou non. Une habitude de cette espèce peut, avec le temps, devenir une seconde Nature.

Négligence
& opiniâ-
treté de cer-
taines gens à
cet égard.

(Il y a des gens qui sont bien loin de suivre ce conseil. Leur négligence, leur paresse, sont telles à cet égard, qu'ils dédaignent de satisfaire leurs besoins, lors même qu'ils en sont pressés. Ces défauts sont surtout ceux des *gens de lettres* & des personnes sédentaires. On en a vu qui restoient des quinze jours, des trois semaines sans aller à la garde-robe; & quand enfin la Nature les forçoit de s'y présenter, ils éprouvoient des douleurs qu'ils comparoient à celles de l'*enfantement*. Je connois une femme qui, tous les quinze jours, est attaquée d'une *fièvre éphémère*, accompagnée de douleurs d'*entrailles*, de maux de tête & d'*insomnie*. Quand elle a pris trois ou quatre *lavemens*, elle est guérie. J'en ai vu une autre attaquée de *fièvre putride*, à laquelle on me dit qu'elle étoit sujette toutes les années, depuis trois ans: parmi toutes les causes auxquelles on me donna lieu de penser, je crus devoir l'attribuer à la privation des *selles*. Après son rétablissement, je lui conseillai un *lavement* tous les trois jours, & elle apassé l'époque ordinaire sans avoir éprouvé cette Maladie.

Préjugés
sur le compte
des lave-
mens.

La plupart des personnes qui ont le ventre serré, ont une *antipathie* pour les *lavemens*. Les *lavemens* échauffent, disent les unes: nous ne voulons point en faire une habitude, disent les autres. Toutes se plaignent de souffrir, toutes demandent du secours, & aucune ne veut employer celui qu'on lui propose. Il est certain cependant que si le moyen que conseille *LOKE*, & le *régime* indiqué plus bas, ne réussissent pas, un *lavement* pris tous les matins, pendant une quinzaine de jours plus ou moins, sollicitera la Nature à cette *évacuation*;

& le succès qui s'ensuivra, confirmera cette vérité, que l'habitude peut, avec le temps, devenir une seconde Nature).

Les personnes qui ont souvent recours aux *médicaments* pour prévenir la *constipation*, ruinent la plupart du temps, leur santé. Les *remèdes purgatifs*, répétés souvent, affoiblissent les *intestins* & nuisent à la *digestion*; de sorte que chaque *purgatif* en demande un autre, jusqu'à ce qu'à la fin ils deviennent aussi nécessaires que le *pain* dont on ne peut se passer tous les jours. Ceux qui sont exposés à la *constipation* doivent plutôt y remédier par le *régime*, que par les *drogues*. Ils doivent s'habiller légèrement; éviter tout ce qui est de nature *échauffante* & *astringente*. La *diète* & le *régime* nécessaires, dans ce cas, seront exposés, T. III, Chap. XLI, qui traite de la *constipation*, & où cet état des *intestins* est considéré comme une Maladie.

Les personnes qui sont sujettes aux relâchemens doivent proportionner leur *régime*, &c., à la nature de leur indisposition. Elles doivent user d'*alimens* qui resserrent, fortifient les *intestins*, & qui approchent le plus des qualités *astringentes*: tels que le *pain* de froment, fait de fine fleur de farine, le fromage, les œufs, le riz bouilli dans du lait, &c. Leur boisson doit être du vin rouge de Porto, du vin de Bordeaux, l'*eau-de-vie* & de Peau, dans laquelle on a fait bouillir une croûte de pain rôti, &c.

Le relâchement habituel est souvent dû à la suppression de la *transpiration*. Les personnes qui en sont attaquées, doivent avoir soin de se tenir les pieds chauds; de porter de la flanelle sur la peau, & d'employer tous les autres moyens capables de favoriser la *transpiration*. On trouvera,

Dangers de
drogues pour
remédier à la
constipation
habituelle.
C'est dans le
régime qu'il
faut en cher-
cher le remède.

Régime que
doivent sui-
vre ceux qui
sont trop re-
lâchés.

Tome II, Chapitre XXII, § II & III, qui traitent du *dévoiement* & du *cours-de-ventre*, le traitement qui concerne cette indisposition.

§ II.

Des Urines.

Il est difficile de statuer sur la nature des urines.

TANT de choses peuvent concourir à changer la quantité & la qualité des *urines*, qu'il est très-difficile de donner des règles certaines sur ces deux objets (a). Le docteur CHEYNE dit que la quantité des *urines* doit être égale aux trois quarts de la partie liquide de nos *alimens*. Mais supposé que quelqu'un prenne la peine de mesurer l'un & l'autre, il trouvera que tout ce qui peut altérer la *transpiration*, altérera également le cours des *urines* dans la même proportion, & que la variété des *alimens* fait aussi varier la quantité des *urines*. Quoique pour ces raisons & pour plusieurs autres, il ne soit pas possible de donner des règles certaines pour juger de la quantité précise des *urines*,

Pourquoi? (a) Il y a long-temps que les Médecins ont observé que la qualité des *urines* est très-incertaine, & qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en sera point étonné, si l'on considère de combien de circonstances elles dépendent, & conséquemment par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les *passions*, l'état de l'atmosphère, la quantité & la qualité des *alimens*, l'*exercice*, les habits, l'état des autres *évacuations*, mille autres causes, concourent à changer, soit la quantité, soit la qualité des *urines*.

Impudence des charlatans à cet égard.

Quiconque réfléchira sur tous ces objets, ne pourra voir qu'avec la dernière surprise, l'impudence de ces Charlatans téméraires, qui prétendent reconnoître toutes les Maladies dans la seule inspection des *urines*, & qui prescrivent des *remèdes* en conséquence. Ces imposteurs cependant fourmillent en Angleterre (& en France); & la crédulité surprenante de la populace leur procure, à la plupart, des fortunes immenses.

nes, qui doivent être évacuées, cependant une personne raisonnable s'apercevra facilement quand elles pêcheront, soit en plus, soit en moins.

Comme la libre évacuation des urines prévient ^{Causes capables de supprimer les urines.} & guérit plusieurs Maladies, on doit employer tous les moyens possibles pour les exciter. On doit en conséquence éviter tout ce qui peut les supprimer. Ce qui contribue à supprimer la *secrétion* & l'évacuation des urines, c'est la vie sédentaire: c'est le séjour trop long que l'on fait dans des lits trop mollets & trop chauds: ce sont les *alimens* de nature sèche & échauffante; les liqueurs *astringentes* & échauffantes, telles que le vin rouge de Porto, le vin de Bordeaux, &c. Ceux qui ont raison de soupçonner que leurs urines sont en trop petite quantité, ou qui ont quelques *symptômes* de *gravelle*, doivent non seulement éviter toutes ces choses, mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnoître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs urines.

Les urines retenues trop long-temps dans la *vesse*, sont, non seulement résorbées ou reportées dans la masse des fluides, mais encore, en séjournant dans la *vesse*, elles s'épaississent: la partie la plus aqueuse s'évapore; la plus grossière, celle qui est terreuse, reste. De là la *gravelle* & la *pierre*, parce que ces matières ont une tendance à se rapprocher & à se lier entre elles. Aussi les personnes sédentaires & inactives sont-elles plus sujettes à ces Maladies, que celles qui sont laborieuses.

Il y a des personnes qui ont perdu la vie, d'autres qui ont été attaquées de Maladies très-défaigrables, & même incurables, pour avoir retenu leurs urines trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la *vesse* est trop distendue, elle perd ^{Accidens causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner par une fausse délicatesse.}

fontent de son action; elle tombe en *paralyse*, & alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement. Les devoirs de la Nature ne doivent jamais être différés. Sans doute que la décence est une vertu; mais elle ne méritera jamais ce nom, lorsqu'elle mettra quelqu'un dans le cas, ou de risquer sa santé, ou de hasarder sa vie.

Causes qui
rendent les
urines trop
abondantes.

Les *urines* peuvent être trop abondantes, comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'*urine* peut être causée par des liqueurs aqueuses & foibles, par un usage excessif de *sels alkalis*, par tout ce qui peut irriter les reins & dissoudre le *sang*, &c. Cette indisposition affoiblit bientôt tout le corps, & conduit à la *consomption*. Elle est difficile à guérir: mais on peut la pallier par une *diète* fortifiante, par les *remèdes astringens*, tels que ceux que nous recommandons, Tome II, Chap. XXIII, qui traite du *Diabètes*, ou du *flux excessif d'urine*.

§ III.

De la Transpiration insensible, & des causes capables de la supprimer: telles que les variations de l'*Atmosphère*; l'*humidité des habits* & des *pieds*; le *serein* ou l'*air* de la nuit; l'*humidité des lits* & des *maisons*; le *passage subit du chaud au froid*.

De quelle
importance
est l'insensi-
ble transpi-
ration, pour
la conserva-
tion de la san-
té.

ON regarde, en général, l'*insensible transpiration*, comme l'*évacuation* la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. Elle est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de *Maladies*, tant qu'elle a lieu: mais dès qu'elle est *supprimée*, tout le corps devient malade.

De ce que cette évacuation est la moins sensible de toutes celles auxquelles nous sommes sujets, nous y faisons moins d'attention. De là il arrive que des *fièvres aiguës*, des *rhumatismes*, des *fièvres intermittentes*, &c., se manifestent avant que nous soyons avertis de leur cause, qui est la suppression de cette transpiration.

Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration.

C'est une vérité reconnue, que les *rhumes tuent plus de monde que la peste*, comme nous le dirons, Tome II, Chap. XX, § I, note 2. En examinant nos malades, nous trouvons en effet, que la plupart doivent leurs Maladies, soit à des *rhumes violens* qu'ils ont soufferts, soit à des *rhumes légers* qu'ils ont négligés. Au lieu donc de faire une recherche critique de la nature de la transpiration, de ses variétés dans les diverses saisons, dans les divers climats, dans les diverses constitutions, &c., nous allons exposer les causes qui, le plus communément, sont capables de supprimer cette évacuation : nous ferons voir qu'avec une attention convenable, on peut échapper, & à ses causes, & à leurs effets. Le seul défaut à cette attention coûte annuellement à l'Angleterre (& dans la plus grande partie de l'Europe), plusieurs milliers d'hommes des plus utiles.

ARTICLE PREMIER.

Des Variations de l'Atmosphère.

UNE des causes les plus communes de la suppression de la transpiration, ou des *rhumes*, est, dans ce pays, l'inconstance du temps, ou l'état variable de l'atmosphère. Il n'y a pas de pays plus sujet à ces variations, que la Grande-Bretagne. Chez nous, les degrés de chaud & de froid ne sont pas seulement différens dans les différentes

La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration.

Saisons de l'année : souvent ils changent d'une extrémité à une autre , en peu de jours ; quelquefois même du matin au soir. Il n'y a personne qui ne soit en état de sentir combien cette inconstance du temps doit apporter de changement dans la *transpiration*.

Maladies
auxquelles
donne lieu
cette seule
cause.

(Quoique, en général, nous vivons sous un climat plus tempéré, nous ne pouvons cependant pas dire être à l'abri des effets pernicioeux du passage subit du chaud au froid. Il n'est pas rare que nous rencontrions des jours où la chaleur, assez forte depuis neuf heures du matin jusqu'à quatre, cinq heures du soir, fasse place tout à coup à un froid assez sensible pour forcer, ou à faire de l'exercice, ou à se retirer des promenades : & ceux qui ont l'imprudence de braver les impressions vives que ce changement occasionne, sont souvent attaqués le lendemain, ou même dans la nuit, plus ou moins promptement, de *fluxions*, de *rhume*, de *catarre*, de *rhumatisme*, & de toutes les autres Maladies, auxquelles peut donner lieu la *suppression* de la *transpiration*. Dès la fin du mois d'Août, on se trouve déjà exposé à ces accidens. Aussi les maladies de cette saison sont-elles des *maux de gorge*, des *esquinancies* souvent *gangreneuses*, &c.

Moyens de
se munir
contre les
effets de cette
cause,

Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions, est d'être exposé à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de s'*enrhumer*. Ils deviennent si délicats, qu'en général ils s'aperçoivent des moindres changemens dans l'*atmosphère* ; & , aux douleurs, aux *rhumes*, aux *oppressions* de *poitrine* qu'ils éprouvent tout à coup, on les prendroit pour des *Baromètres* vivans.

ARTICLE II.

Des Habits mouillés ou humides.

LES habits mouillés *suppriment* la *transpiration* par leur fraîcheur & par l'humidité dont ils sont imbibés. Cette humidité résorbée par les pores de la peau, & mêlée aux humeurs du corps, ajoute singulièrement au danger. Les *constitutions* les plus robustes ne sont point à l'épreuve des accidens qu'occasionnent les habits mouillés. Ils causent tous les jours des *fièvres*, des *rhumatismes* & d'autres Maladies dangereuses, même chez les jeunes gens & chez les personnes de la meilleure santé.

Maladies occasionnées par les habits mouillés.

Il est impossible que ceux qui sont fréquemment à l'air, évitent toujours d'avoir leurs habits mouillés; mais on peut, en général, apporter de la diminution dans leurs mauvais effets, si on ne les prévient entièrement, en changeant promptement d'habits. Si l'on n'est point dans le pouvoir de le faire, c'est de continuer à agir jusqu'à ce que les habits soient secs.

Moyens de les prévenir.

Mais la plupart des gens de la Campagne sont bien loin de prendre ces précautions; on les voit au contraire, s'asseoir, ou se coucher dans les champs, leurs habits étant mouillés, & très-souvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui résultent de cette conduite, doivent être plus que suffisans pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence.

Négligence des gens de la Campagne à cet égard.

ARTICLE III.

Des Pieds humides.

L'HUMIDITÉ des pieds occasionne souvent des maladies dangereuses. La *colique*, les *inflammations*

Maladies occasionnées par l'humidité des pieds.

tions de poitrine, la passion iliaque, le colera-morbus, &c., en font tous les jours les suites. Il est vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux ; mais il faut, autant qu'il est possible, éviter l'humidité des pieds.

Surtout chez les personnes délicates.

Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir, ni les habits, ni les pieds humides, doivent être singulièrement attentives à cet égard.

Moyens de les prévenir.

(Nous avons donné ci-devant, pag. 278 de ce Vol., quelques conseils aux voyageurs qui se trouvent mouillés, soit par les orages, soit par les pluies auxquelles ils sont souvent forcés de s'exposer. Nous avons dit que les bains de pieds & de jambes, ou les bains entiers, conviennent dans ces cas : ils conviennent également quand une personne a été mouillée par quelque cause que ce soit. Elle n'a rien de mieux à faire, que de se laver le plutôt possible avec de l'eau tiède. Si elle a été mouillée à un certain degré, elle se mettra toute entière dans un bain tiède, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut dissoudre un peu de savon).

ARTICLE IV.

Du Serein, ou de l'Air de la nuit.

La fraîcheur de l'air de la nuit cause la suppression de la transpiration.

La transpiration est souvent supprimée par la fraîcheur de l'air de la nuit ou du serein. Aussi doit-on se garantir de cet air, même l'été. Le serein, qui tombe si abondamment, après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le froid même : de là il arrive que dans les pays chauds, le serein fait que ce temps de la journée est plus nuisible qu'il ne l'est dans les pays plus tempérés.

Je fais qu'il est très-agréable, après un jour

très-chaud, de respirer l'air frais de la nuit : mais ce plaisir doit être fui par tous ceux qui sont jaloux de leur santé. Les effets du *serein* sont à la vérité presque imperceptibles ; mais ils n'en sont pas moins à craindre.

Nous conseillons donc aux voyageurs, aux journaliers & à tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, d'éviter les effets du *serein* avec le plus grand soin. Ces effets deviennent dangereux, en proportion du degré de force qu'a eu la *transpiration*. Ceux qui habitent des lieux marécageux & qui négligent ces précautions, sont attaqués, dans les temps où les exhalaisons & la rosée sont abondantes, de *fièvres intermittentes*, d'*esquinancies*, &c.

(Si le *serein* est nuisible aux personnes en santé, combien ne doit-il pas l'être aux valétudinaires & aux convalescens ? Ce sont surtout ces derniers qu'on expose quelquefois le soir d'un beau jour, dans un jardin, dans les rues, &c. Les femmes qui relèvent de couches, en éprouvent tous les jours les accidens les plus graves. Le *lait remonté*, les *dépôts de lait*, n'ont souvent pas d'autres causes. C'est encore à ces causes que sont dues la plupart des rechutes, surtout dans les Maladies de la tête & de la *poitrine*.

Le meilleur instant pour faire prendre l'air à un convalescent, est donc le matin, entre neuf & dix heures, pour les jours de grande chaleur : dans les jours tempérés, depuis dix heures du matin jusqu'à quatre heures du soir, ayant soin d'éviter le soleil.

Nous ferons observer que l'on échappera à une partie des inconvéniens de l'air de la nuit, si, forté, par quelque cause que ce soit, de ne sortir que dans ce temps, on a soin de ne pas rester en place

Maladies
que peut occasionner le
serein.

Le *serein* est
surtout nuisible aux valétudinaires & aux convalescens.

Heure du
jour où l'on
peut faire
prendre l'air
à un convalescent.

Moyens de
se garantir
des mauvais
effets de l'air
de la nuit.

& de marcher sans cesse. L'exercice & la promenade, émoussent l'impression du ferein; ils excitent la *transpiration*, qui est bientôt *supprimée* si l'on reste assis.)

ARTICLE V.

Des Lits humides.

Comment les lits deviennent humides. Si l'on dort dans les lits humides, on ne manque jamais d'éprouver une *suppression de transpiration*. Les lits deviennent humides, soit parce qu'on n'en fait point usage, & qu'ils restent dans des maisons humides; soit parce qu'ils sont dans des chambres sans feu. Rien de plus à craindre pour les voyageurs que les lits humides; & ils en rencontrent très-souvent dans les lieux où le bois est rare.

Les voyageurs en rencontrent souvent de tels. Quand un voyageur, transi de froid & mouillé, arrive dans une auberge, il peut, au moyen d'un bon feu & d'une boisson *délayante* chaude, & d'un lit sec, rétablir la *transpiration*; mais si on le conduit dans une chambre froide, & qu'on le force de coucher dans un lit humide, la *transpiration* se supprime tout à fait, & il en résulte les suites les plus dangereuses.

Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peste. Pourquoi? Les voyageurs doivent éviter les auberges reconnues pour avoir des lits humides, avec autant de soin qu'une maison infectée de la peste, puisqu'il n'y a personne, quelque robuste qu'elle soit, qui puisse être à l'abri des dangers auxquels on est exposé dans ces maisons.

Les lits d'amis sont très-souvent humides. Comment? Les auberges ne sont pas les seules maisons où l'on rencontre des lits humides; les lits, appelés *lits d'amis*, que, dans chaque famille, l'on réserve pour les étrangers, ne sont pas moins à craindre. Les draps, les couvertures dont on ne se sert pas communément, deviennent humides. Comment

est-il possible que des lits, qui souvent ne sont occupés que deux ou trois fois par an, soient secs ?

Maladies
qu'ils occa-
sionnent.

Rien de plus commun que d'entendre se plaindre d'avoir été *enrhumé* pour avoir changé de lit ; la raison en est évidente. Si l'on avoit soin de ne coucher que dans des lits dont on se sert tous les jours, on n'éprouveroit que rarement les suites funestes qui accompagnent le changement de lit.

Rien de plus à craindre, pour une personne délicate, qui se trouve en visite, que d'accepter à coucher dans un lit que l'on réserve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaisance, devient un mal réel pour elle.

Les person-
nes délicates
ne doivent
jamais cou-
cher dans ces
lits.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvénients, en ordonnant aux domestiques de coucher dans les lits de réserve, & de les leur faire quitter quand les étrangers arrivent. Dans les auberges, où les lits sont employés tous les jours, il n'y a rien de mieux à faire, que d'allumer souvent du feu dans les chambres où ils sont placés, & de les garnir de linges secs.

Moyen de
prévenir les
inconvé-
niens des lits
humides.

La coutume meurtrière, que l'on dit être suivie dans la plupart des auberges, de ne point faire blanchir les draps, à mesure qu'ils ont servi, mais de se contenter, pour épargner le blanchissage, de les tremper dans de l'eau, de les exprimer & ensuite de les mettre dans les lits, devroit, dès qu'on s'en aperçoit, être punie avec la plus grande sévérité. C'est un véritable assassinat, auquel il n'est pas plus possible d'échapper qu'au *poison*, ou qu'au pistolet.

Coutume
meurtrière
de la plupart
des auberges.

Le linge, surtout celui qui n'a pas été à la lessive, mais seulement lavé dans de l'eau, ne doit jamais être employé qu'il n'ait été séché au feu, pendant un temps convenable. Cette précaution est même nécessaire, dans l'été, pour cette

Le linge qui
n'a pas été à
la lessive, ne
doit jamais
être porté
qu'il n'ait
été séché au
feu.

espèce de linge, à moins qu'il n'y ait long-temps qu'il a été lavé. Nous croyons ces conseils d'autant plus nécessaires, que les voyageurs ne s'inquiètent guère, dans les auberges, que de ce qu'ils vont manger & boire, & qu'ils ne donnent aucune attention à leur coucher, qui est certainement d'une aussi grande importance.

ARTICLE VI.

Des Maisons humides.

Attention
qu'il faut
avoir dans le
choix du lo-
cal d'une
maison.

LES *maisons humides* produisent également des effets très-dangereux. C'est pourquoi les personnes qui font bâtir, doivent choisir, avec le plus grand soin, une situation qui soit sèche. Une maison bâtie sur un terrain humide & marécageux, ne pourra jamais être parfaitement sèche. Toute maison, à moins qu'elle ne soit bâtie dans un lieu absolument sec, doit avoir le premier étage très-élevé : les domestiques & les autres valets qu'on oblige de coucher dans des caves, dans des lieux bas au rez de chaussée, conservent rarement une bonne santé ; mais les maîtres doivent certainement ne pas avoir moins d'attention à la santé de leurs domestiques, qu'à la leur propre.

Maladies
auxquelles
on s'expose,
quand on ha-
bite des mai-
sons nouvel-
lement bâ-
ties.

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui, pour échapper à des inconvéniens frivoles, hasardent leur vie, en habitant des maisons presque aussi-tôt qu'elles sont élevées, bâties, &c. Ces maisons sont non seulement dangereuses à cause de leur humidité ; elles le sont encore à cause des parties qui s'exhalent de la *chaux*, des peintures, &c. L'*asthme*, la *consomption*, les autres maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent aux bâtimens, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties, doivent être mal-saines.

(Il est difficile de fixer le temps nécessaire pour qu'une maison nouvellement bâtie, soit parfaitement ressuyée de toute humidité. Cela dépend de sa situation, & de la quantité de plâtre employé à sa construction. Les maisons toutes bâties en pierres en exigent le moins; cependant la prudence veut encore qu'on les laisse sécher pendant au moins une année. Une maison dans laquelle est entré beaucoup de plâtre, exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée; & celles qui sont toutes bâties en moëlon & en plâtre, en exigent davantage.

Les inconvéniens qui résultent de ces habitations précipitées, exigeroient, sans contredit, l'attention du ministère. Un propriétaire avide de jouir du revenu de ses fonds, se hâte de mettre les appartemens de sa maison en location, & souvent elle n'est pas achevée de bâtir, qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte souvent à faire des remises considérables, pour avoir des locataires plus promptement: ceux-ci, attirés par l'appât, se précipitent dans une foule de maladies, dont les affections de *poitrine* & les *rhumatismes* sont les plus communes.)

Les maisons sont souvent rendues humides par une propreté mal-entendue. Je veux parler de l'usage pernicieux de laver les salles, immédiatement avant que la compagnie y soit entrée. Plusieurs personnes sont alors certaines d'amaïser des *rhumes*, à moins qu'elles ne restent que très-peu dans une chambre qui a été ainsi lavée. Celles qui sont délicates doivent fuir ces appartemens avec le plus grand soin, & celles qui sont robustes ne sont pas à l'abri des dangers auxquels elles s'exposent.

Manière particulière dont on rend les maisons humides dans certains cantons.

ARTICLE VII.

Du Passage subit du chaud au froid.

Causes les
plus fré-
quentes du
rhume.

Le passage subit du chaud au froid est une des causes les plus fréquentes de la *suppression* de la *transpiration*. On s'enrhume rarement, à moins que l'on ait eu très-chaud. La chaleur raréfie le *sang*, précipite la *circulation*, & augmente la *transpiration*. Mais quand ces effets de la chaleur sont supprimés subitement, il en résulte les suites les plus dangereuses. Il est, sans doute, impossible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonstances; mais il est toujours en leur pouvoir de se rafraîchir graduellement dans un lieu sec, de se couvrir de leurs habits quand ils quittent l'ouvrage, & d'éviter de dormir en plein *air*. Ce précepte bien observé préviendra souvent des *fièvres* & d'autres maladies dangereuses.

Habitude
dangereuse
des ouvriers
qui travail-
lent en plein
air.

(C'est cependant ce que ne pratique guère le peuple, en général. Les Journaliers, surtout les Maçons, les Manœuvres qui travaillent ordinairement en chemise, presque toute l'année, mais surtout l'été, sont dans l'habitude de s'en retourner chez eux sans être autrement vêtus; ou, s'ils apportent leurs habits avec eux, on les voit le soir revenir de leur travail avec leurs habits perchés sur leurs outils, au lieu de s'en être couverts. C'est là ce qui rend les maladies *catarrhales* & *rhumatismales* si fréquentes parmi cette classe d'hommes. C'est à ceux qui ont inspection sur ces ouvriers, & qui sont doublement intéressés à leur conservation, à leur faire connoître les dangers de leur conduite, & à employer leur autorité pour la leur faire changer.)

Rien de plus commun que de voir des gens qui, ayant chaud, boivent abondamment des liqueurs froides & aqueuses : cette pratique est extrêmement dangereuse. Il est vrai que l'on souffre difficilement la soif, & que le désir de satisfaire ce besoin de la Nature, souvent plus fort que la raison, nous porte à faire ce que cette dernière désapprouve. Mais tous les gens de la Campagne savent que si l'on permet aux chevaux de se gorger d'eau froide, après un violent *exercice*; qu'ensuite on les fasse rentrer dans l'écurie ou qu'on les laisse en repos, c'est le moyen de les tuer. Aussi se gardent-ils bien de tenir cette conduite : il faudroit donc qu'ils eussent la même attention pour eux-mêmes.

On peut apaiser la soif sans se gorger d'une quantité excessive d'eau froide. La Nature nous offre des fruits & des plantes *acides* sans nombre, qui peuvent, en les mâchant, étancher la soif. L'eau, gardée dans la bouche pendant quelque temps, & rejetée ensuite, produit le même effet si l'on réitère cette opération souvent; si l'on prend une bouchée de pain, & qu'on le mâche long-temps avec une gorgée d'eau, on apaisera la soif encore plus sûrement, & on courra encore moins de danger. Lorsqu'une personne a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie*, ou de toute autre *liqueur spiritueuse*, doit être préférée à toutes les autres boissons, si l'on peut se la procurer.

Mais quand une fois une personne a été assez imprudente pour, ayant chaud, boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'*estomac*.

Il seroit ennuyeux de passer en revue tous les

Il ne faut point boire des liqueurs froides & aqueuses, quand on a chaud.

Moyens d'étancher la soif, sans se gorger d'eau froide.

Ce qu'il faut faire lorsqu'on a bu froid, ayant chaud.

Effets des

liqueurs
froides,
quand on a
chaud.

mauvais effets que produit la boisson des liqueurs froides & aqueuses, quand on a chaud. Quelquefois elle a causé des morts subites. Les *enrouemens*, les *esquinancies*, les *fièvres* de divers caractères, en sont les suites ordinaires.

Les fruits
verts, la sa-
lade, &c.,
sont encore
nuissables
dans ces cas.

Il est encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits verts, de la salade, &c. Ces *alimens* n'ont pas, à la vérité, des effets aussi prompts que les liqueurs froides; cependant ils peuvent nuire, & il faut s'en abstenir.

A quoi on
s'expose
quand, après
être resté
dans une
chambre
chaude &
avoir bu
chaud, on
sort à l'air.

Se tenir dans une chambre chaude; boire des liqueurs chaudes jusqu'à ce que les *pores* soient entièrement ouverts, & s'exposer immédiatement après à l'air froid, c'est tenir la conduite la plus dangereuse. Les *rhumes*, la *toux*, les *inflammations de poitrine*, en sont les effets ordinaires. Cependant, quoi de plus commun que cette conduite! On en voit tous les jours qui, après avoir bu des liqueurs chaudes pendant quelques heures, se promènent à pied ou à cheval, l'espace de plusieurs milles, la nuit, à l'air froid, tandis que d'autres rodent dans les rues.

Combien il
est dange-
reux de se
tenir auprès
d'une fenê-
tre ouverte,
dans une
chambre
chaude.

On est dans l'habitude, lorsqu'une chambre est très-chaude, d'en faire ouvrir les fenêtres & de se tenir auprès; cette pratique est des plus funestes. Il vaudroit mieux qu'on se tint en plein air, que de rester dans une telle situation, parce qu'il n'y a alors qu'un côté du corps qui soit exposé au courant d'air. Des *fièvres inflammatoires*, la *pulmonie*, la *consomption*, &c., ont souvent été la suite de se tenir en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte.

Dormir ou
travailler les
fenêtres ou-
vertes, n'est

Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre. On ne doit jamais le faire, même dans la saison la plus chaude. J'ai vu des artisans

attaqués de maladies graves, pour avoir travaillé pas moins à en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille à chacun d'eux de ne jamais tenir cette conduite. craindre.

Rien n'expose à s'enrhumer comme de tenir ses appartemens trop chauds. C'est vivre dans une espèce d'étuve, & on ne peut sortir dehors, ou visiter même son voisin, sans exposer sa vie. Tenir ses appartemens trop chauds, est une cause certaine de s'enrhumer. Quand il n'y aura rien autre chose qui nous y obligera, tenons nos appartemens modérément chauds, cela doit nous suffire; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé, comme nous l'avons déjà fait voir, pag. 252 & suiv. de ce Vol. La chaleur détruit le ressort & l'élasticité de l'air: elle le rend moins propre à dilater les poumons & aux autres fonctions de la respiration. Aussi la phthisie & les autres maladies des poumons, sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les forges, dans les verreries, &c.

Il y a des gens assez imprudens, assez foux, pour, ayant chaud, se plonger dans l'eau froide: Maladies occasionnées pour s'être plongé dans l'eau froide, ayant chaud. non seulement les fièvres, mais encore la folie, ont été les suites funestes de cette conduite. En vérité, elle ne peut être que celle d'un maniaque, & ne mérite pas qu'on s'en occupe davantage.

Il résulte de nos réflexions sur les causes ordinaires de s'enrhumer, qu'il n'est personne qui ne doive éviter, avec le plus grand soin, toute transition subite du chaud au froid: qu'il faut se tenir dans une température égale, autant qu'il est possible, &, dans l'hypothèse contraire, ne se rafraîchir que graduellement. Moyens d'éviter de s'enrhumer.

Peut-être arrivera-t-il que plusieurs personnes s'imagineront qu'une attention scrupuleuse aux préceptes que nous venons d'exposer, ne tendroit qu'à les rendre délicates. Je crois être bien loin

de ce reproche, puisque la première loi que je propose pour se garantir du *rhume*, Tome II, Chap. XX, § I, est de s'endurcir le corps, en s'exposant tous les jours en plein *air*.

Conseil de
Celse rela-
tivement à la
conservation
de la santé.

Nous terminerons ce que nous avons à dire sur cette première Partie de notre Ouvrage, par le conseil, si justement vanté de CELSE, relativement à la conservation de la santé: » Celui, » dit-il, qui est doué d'une bonne *constitution* & » qui se porte bien, ne doit s'astreindre à aucune » règle particulière de *régime*. Il faut qu'il varie » très-souvent sa manière de vivre; qu'il soit » tantôt à la Ville & tantôt à la Campagne; » qu'il aille à la chasse; qu'il voyage sur mer; » qu'il se repose souvent, & que, plus sou- » vent encore, il fasse de l'*exercice*. Il ne doit se » refuser aucune des espèces d'*alimens*, qu'on » sert ordinairement sur nos tables; mais il faut » qu'il mange quelquefois plus & d'autres fois » moins: aussi doit-il se trouver, tantôt à des » festins, & tantôt s'en abstenir. Il vaut mieux » qu'il fasse deux repas par jour qu'un seul; & » il mangera de tout avec confiance, pourvu » qu'il puisse le digérer.

» Quant aux plaisirs de l'amour, il ne doit » point s'y livrer avec trop d'ardeur, ni s'en priver » avec trop de scrupule. Ces plaisirs, pris avec » modération, donnent de l'activité & de la » légèreté au corps, au lieu que, pris avec excès, » ils affoiblissent & énervent le *tempérament*. Il » doit fuir avec la plus grande attention, tandis » qu'il se porte bien, les excès, de quelque genre » que ce soit, afin de ne pas altérer & ruiner » cette vigueur de *constitution*, nécessaire pour » supporter les maladies lorsqu'elles arrivent. »
(*Hæc benè si serves, tu longo tempore vives.*)

RÉCAPITULATION,