



MÉDECINE DOMESTIQUE.

PREMIÈRE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfans, considérés relativement aux causes capables d'altérer leur santé: telles que l'influence des maladies des pères & mères sur leur constitution; les erreurs dans la manière de les habiller, de les nourrir & de les exercer; les effets de l'air mal-sain, & les défauts des Nourrices.

§ PREMIER.

Des Enfans en général.

POUR donner une description exacte des Maladies, d'après leurs causes originaires, il faut commencer par jeter un coup d'œil sur la manière ordinaire de conduire les hommes dans leur enfance. C'est dans cette période de notre

C'est dans l'enfance que s'établissent les fondemens d'une bonne constitution.

Tome I.

A

vie, que s'établissent les fondemens d'une bonne ou d'une mauvaise *constitution*. Il est donc de la plus grande importance que les pères & mères se mettent en état de connoître les causes, sans nombre, qui peuvent occasionner des maladies à leurs enfans.

La moitié des enfans meurt au-dessus de douze ans en Angleterre. Il paroît par les registres mortuaires annuels, qu'environ la moitié des enfans qui naissent dans la Grande-Bretagne, meurt au-dessous de l'âge de douze ans (1).

La plupart des hommes regardent ces accidens comme des maux naturels; mais un examen réfléchi démontre qu'ils tiennent à notre propre manière de nous conduire & de nous gouverner. Si la mort des enfans étoit un mal naturel, les au-

Dans quelle proportion ils meurent en France. (1) Les enfans, depuis la naissance jusqu'à l'âge de douze ans, semblent mourir en France dans une plus grande proportion encore: car, d'après les Tables de M. DUPRÉ DE SAINT-MAUR, de l'Académie Française, insérées dans l'immortel Ouvrage de M. le Comte de BUFFON, Tome IV, pages 385 & suivantes de l'édition in-12°, il paroît, par la Table d'un certain nombre de Paroisses de la campagne, que la moitié de tous les enfans meurt à peu près avant l'âge de quatre ans révolus; quoique, par celle des Paroisses de Paris, il faille seize ans, pour éteindre la moitié des enfans qui naissent en même temps. Mais cette grande différence vient de ce qu'on ne nourrit pas à Paris & dans les grandes Villes tous les enfans qui y naissent, même à beaucoup près; on les envoie dans les campagnes, où il doit, par conséquent, mourir plus de personnes en bas âge que dans les Villes.

M. MORIN, Médecin de Lisieux, s'est livré à ce même genre de travail, & il prouve, par des Tables, qui paroissent très-exactes, & que M. LE PECQUE DE LA CLOTURE a recueillies dans sa *Collection d'Observations sur les Maladies & constitutions épidémiques*, première Partie, pag. 336 & suiv., qu'il meurt environ les deux cinquièmes des enfans, depuis le moment de la naissance jusqu'à l'âge de neuf ans.

tres animaux devroient mourir jeunes, dans la même proportion que les hommes. Or, nous ne trouvons rien de semblable chez les animaux.

Nous pourrions être surpris que l'homme, malgré la supériorité de sa raison, fût si inférieur aux autres animaux, dans l'art de gouverner son enfance : mais notre surprise cessera bientôt, lorsque nous ferons attention que les animaux sont doués d'un instinct, qui ne peut errer à cet égard ; tandis que l'homme, absolument maîtrisé par l'art, n'est que rarement ce qu'il doit être. Si l'on exposoit aux yeux du public le catalogue des enfans qui périssent annuellement, victimes de l'Art seul, il n'y auroit personne qui n'en fût épouvanté.

Causes de
la grande
mortalité des
enfans.

Puisque les pères & mères refusent de prendre soin de leurs enfans, il faut que d'autres s'occupent de cet emploi : ces derniers ne manquent jamais de se rendre nécessaires par une apparence imposante de capacité & d'adresse. Ces faux dehors ont introduit dans le *nourrissage*, dans l'*habillement*, &c. des enfans, des méthodes inutiles, meurtrières, en si grand nombre, qu'il ne doit pas paroître étonnant qu'il en périsse la plus grande partie.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de la Nature, que de voir une mère, ou se croire au dessus des soins qu'elle doit à son enfant, ou assez ignorante pour ne pas connoître les devoirs qu'il exige d'elle. La Nature entière ne nous offre rien de semblable. Tous les autres animaux nourrissent leurs petits, & on les voit tous venir à bien. Si les animaux faisoient élever leurs petits par des étrangers, on les verroit partager le sort des enfans de l'espèce humaine.

L'ordre de
la Nature est
que toutes
les mères
nourrissent
elles-mêmes.

Nous ne pouvons imposer à toutes les mères la tâche d'allaiter leurs enfans ; quoique plusieurs

Quelles
sont les mères
qui doivent être
exceptées.

A ij

Théoriciens en ayant prétendu la possibilité : car il faut convenir que dans plusieurs circonstances elle est impraticable, qu'elle entraîneroit inévitavelmente la perte, & de la mère, & de l'enfant. Des femmes d'une *constitution* délicate, en proie aux *affections nerveuses, hystériques* & autres Maladies de ce genre, seroient de fort mauvaises Nourrices. Ces Maladies sont actuellement si communes, qu'il est rare de trouver une femme d'un certain rang qui n'en soit attaquée. De telles femmes, supposé qu'elles en aient la volonté, sont donc réellement incapables de nourrir.

Causes pour lesquelles certaines femmes ne peuvent nourrir. Mais presque toutes les femmes seroient en état d'allaiter leurs enfans, si elles vivoient selon l'ordre de la Nature. Quand on considère combien elles sont loin de suivre ses préceptes, on n'est plus surpris d'en trouver si peu capables de remplir un devoir si nécessaire. Les mères qui ne prennent pas une suffisante quantité de nourriture solide, qui ne jouissent pas des avantages d'un bon air & de l'exercice, ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de santé, & fournir à leurs enfans une nourriture convenable. Aussi les enfans qui sont allaités par des femmes délicates, meurent dans l'enfance, ou restent foibles & maladifs toute leur vie (2).

(2) Cela est vrai ; mais que les femmes changent de régime ; & , quelque délicates qu'elles soient, elles se trouveront en état de nourrir : car le célèbre MORTON observe, que des mères, menacées en apparence de *Pulmonie*, par leur maigreur & leur délicatesse, s'en sont préservées, en nourrissant elles-mêmes leurs enfans, & en rectifiant leur régime. Il n'y a donc que la privation du lait & la *pulmonie*, seule, *nie* confirmée, qui puissent dispenser les mères de remplir ce devoir sacré. L'*affection hystérique* & les autres Maladies *nerveuses*, ne sont pas des causes suffisantes pour en exem-

Lorsque nous disons que les femmes ne sont pas toujours en état de nourrir leurs enfans, nous

pter, comme nous le ferons voir, Tome II, Chapitre VIIe, note dernière.

Voici un fait récent qui m'a été communiqué. Il prouve que si l'allaitement n'est pas le remède de l'affection hystérique, comme il l'est d'un grand nombre d'autres maladies, il en est au moins un palliatif très-puissant.

Une femme de vingt-trois ans, qui, avant & depuis son mariage, avoit éprouvé de violens accès hystériques, devint enceinte. Après une grossesse orageuse, elle accoucha difficilement d'un enfant si foible & si délicat, que, craignant pour ses jours, si elle l'abandonnoit à une Nourrice, qui devoit faire un voyage de quinze lieues pour regagner son village, elle prit sur le champ la résolution de le nourrir elle-même; & pendant quatorze mois que cet enfant teta, la mère n'a éprouvé qu'un seul accès hystérique, dont auparavant elle étoit attaquée au moins une fois par mois.

En supposant même que les Maladies que nous venons de nommer, contre-indiquent l'allaitement, il n'y a que les enfans des riches, & de ceux qui sont en état de choisir, ou de faire choisir les Nourrices par des gens instruits, qui soient dans le cas de moins souffrir d'un allaitement étranger. Car les femmes peu aisées, ou qui ne le sont pas assez pour fournir aux frais qu'occasionnent plusieurs domestiques de plus dans leurs maisons, quelque délicates qu'elles soient, seront toujours plus sûres de la santé de leurs enfans, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains mercenaires.

Qu'on jette les yeux sur la manière dont se conduisent dans le choix des Nourrices, les Ouvriers, les Artisans & les Marchands, espèce d'hommes la plus nombreuse dans les grandes Villes, & la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourrissent elles-mêmes leurs enfans, on verra que leur indifférence, à cet égard, fait frémir la Nature. Qu'une femme accouche, on charge aussitôt la Garde ou la Sage-Femme d'avoir une Nourrice: elle court au Bureau; elle prend la première venue: les parens la reçoivent, & lui confient ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde. Cette Nourrice part, & souvent sans qu'on soit inf-

Les enfans des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allaitement étranger.

Manière dont se comporte le peuple dans le choix des Nourrices.

sommes bien loin de vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernières doivent

truit, & de son nom, & du lieu de sa résidence. J'ai vu de ces espèces de parens, deux, trois mois après le départ de leurs enfans, être encore à en avoir des nouvelles; & au bout de ce temps, & même après un temps plus considérable, un Meneur arrivoit avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou deux mois, sans être en état de dire par quelle maladie, par quel accident cet enfant avoit été privé de la vie. Je fais que le Ministère a prévu ces divers accidens, en faisant tenir registre du nom des Nourrices, du lieu de leurs demeures, & du nom des parens dont l'enfant leur est confié. Aussi je n'en accuse que la négligence de ces parens, comme l'a démontré M. PROST DE ROYER, Lieutenant-Général de Police à Lyon, dans un *Mémoire sur la conservation des Enfans*, lu dans l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Belles-Lettres & Arts de cette Ville.

D'autres fois, on leur rapporte les vêtemens de leur enfant quelques jours après son départ, parce qu'il est mort en route, ou aussi-tôt après son arrivée. La manière dont voyagent ces pauvres innocens, ne révolte pas moins l'humanité. On les entasse dans des charrettes, à peine couvertes; souvent ils sont en si grand nombre, que les Nourrices sont obligées de les suivre à pied. Ces enfans sont non seulement exposés au froid, au chaud, aux vents, à la pluie, &c., mais encore ils ne peuvent que sucer un lait échauffé, séché, corrompu par la fatigue & par l'abstinence des Nourrices. Comment une machine aussi frêle, aussi délicate, pourroit-elle résister à des chocs aussi violens?

Si l'on amène à ces parens leurs enfans vivans, au bout de deux, trois ou quatre ans, on cherche souvent en vain à reconnoître dans ces jeunes plantes les traits de famille. Ils n'en ont, ni la forme, ni la figure, ni la constitution. Les pères & mères sont grands, forts & vigoureux: les enfans sont maigres, petits, difformes, rongés par des fièvres, ou en proie aux convulsions, à l'épilepsie, &c. Qu'ont donc gagné ces parens? Ils dépensent à soigner, à guérir ces malheureuses victimes, beaucoup plus qu'ils n'auroient fait, s'ils se fussent occupés de les nourrir, de les élever eux-mêmes; & la plupart du temps toutes leurs dépenses, toutes leurs peines, sont inutiles. Il en reste, à ces enfans, une impression éternelle, qui influe toujours sur l'utilité dont

Manière
dont les
Nourrices
transportent
les enfans à
leur destina-
tion.

Ce que font
les enfans de
retour des
Villages où
ils ont été
nourris.

absolument remplir un devoir aussi agréable que satisfaisant.

Si les mères nourrissoient elles-mêmes leurs enfans, il en résulteroit les plus grands avantages, & pour la société, & pour les individus. On ne verroit plus les femmes pauvres, entraînées par l'appas du gain, abandonner leurs propres enfans, pour allaiter ceux des riches. Cette barbarie fait perdre à la société un nombre considérable de ses membres utiles; elle rend ces mères les bourreaux, en quelque sorte, de leurs propres enfans. Je ne crains pas de m'écarter de la

Avantages
importans
qui résulte-
roient, si tou-
tes les mères
nourrissoient
leurs enfans.

ils auroient pu être par la suite, & sur la manière dont ils se comportent envers leurs parens, envers leurs amis, envers la société.

Ceux de ces parens qui, plus attentifs, retiennent des Nourrices, n'en sont souvent pas mieux servis, & sont très-souvent plus cruellement trompés. J'ai vu une mère tendre, & sensible, mais trop foible pour avoir su triompher des préjugés de la mauvaise éducation, retenir une Nourrice long-temps avant son accouchement; employer ce temps à faire des informations, & ayant lieu d'être très-satisfaite des témoignages que l'on en rendoit, lui livrer sa petite fille. Elle apprend, quelques mois après, qu'elle est entre les mains de la plus négligente, de la plus mal-propre des femmes, & que cette Nourrice va jusqu'à refuser son lait à son nourrisson. Cette mère court elle-même chercher son enfant: elle croit devoir la confier à une autre Nourrice qui lui est recommandée; on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir, elle trouve son enfant bleté dans l'épine; elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre, elle la met entre les mains d'une troisième; elle n'est pas plus heureuse: enfin elle l'appelle, & la fait élever sous ses yeux. Mais ses soins ne peuvent jamais réparer la difformité & la mauvaise constitution que cette enfant a acquise chez ses Nourrices: cette petite Demoiselle est bossue & malade, elle le sera toute sa vie. Je m'arrête à ce seul exemple; il n'y a personne, pour peu qu'il ait vu, qui n'en puisse fournir de pareils.

Les pères
& mères qui
choisissent
des Nourri-
ces, ne sont
pas mieux
servis.

A i

3 PREMIÈRE PARTIE, CHAP. I, § I.

vérité, en disant que sur cent de ces enfans abandonnés par leurs propres mères, il n'en survit pas un seul. Il feroit donc important qu'une Nourrice mercenaire ne fût jamais louée pour allaiter l'enfant d'une autre; qu'elle n'eût sévré le sien. Une loi de cette espèce arracheroit à la mort la plupart des enfans des pauvres, & ne feroit aucun tort aux riches, puisque les bonnes Nourrices peuvent, en général, allaiter de suite deux enfans avec le même lait.

Le devoir
des mères ne
se borne pas
à nourrir.

Mais, supposé que l'allaitement ne fût pas au pouvoir de toutes les mères, elles peuvent cependant être d'une grande utilité à leurs enfans.

Le devoir des Nourrices ne consiste pas seulement à donner à teter. Pour une femme qui a beaucoup de lait, c'est sans doute l'obligation la plus facile à remplir. Les enfans exigent mille autres soins nécessaires, sur lesquels une mère doit au moins veiller.

Autres de-
voirs des
mères envers
leurs enfans.

Une femme qui abandonne le fruit de son amour, aussi-tôt qu'il est né, aux soins d'une mercenaire, doit perdre pour jamais le nom de mère. L'enfant qui est élevé sous les yeux de sa mère, non seulement gagne pour jamais son affection, mais encore recueille tous les avantages que procurent les soins maternels, quoiqu'il soit allaité par une autre Nourrice. Quelle autre occupation peut être plus agréable à une mère, que de veiller sur les jours de son enfant? Peut-il y avoir pour elle un devoir plus important, plus délicieux? Cependant elles lui préfèrent tous les jours les affaires les moins intéressantes, ou les amusemens les plus insipides. Preuve évidente, & du mauvais goût, & de la mauvaise éducation des femmes.

Il est sans doute à regretter que les femmes, destinées par la Nature à être mères, ne soient point celles à qui il soit donné d'être les plus instruites sur la manière d'élever leurs enfans. Cet objet, qui devoit être le plus important de leur éducation, est rarement celui de leur attention. Est-il donc étonnant que les femmes, ainsi élevées, soient, lorsqu'elles deviennent mères, absolument ignorantes des devoirs de leur état?

Quelque surprenant que cela paroisse, il est cependant de toute vérité que la plupart des mères, surtout celles d'un certain rang, sont toutes aussi ignorantes des soins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde, que l'enfant lui-même. Une autre vérité, est que les femmes les plus ignorantes sont celles qui, en général, ont la réputation d'être les plus instruites sur la manière d'élever les enfans. C'est ainsi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance & de la superstition, & que le *nourrisseur*, au lieu d'être guidé par la raison, devient l'objet de la fantaisie & de la bizarrerie (a).

Ignorance
des mères,
relative-
ment aux
soins qu'el-
les doivent à
leurs enfans.

(a) TACITE, ce célèbre Historien de l'ancienne Rome, se plaint fortement de la mauvaise éducation des Dames Romaines, relativement aux soins qu'elles prenoient de leurs enfans. Il dit que, dans les premiers temps, les plus grandes Dames de la République mettoient leur principale gloire à gouverner leurs maisons & à élever leurs enfans; mais que, de son temps, les enfans étoient confiés aux soins de quelques pauvres filles Grecques, ou à quelques autres servantes. Il est à craindre que tant que le luxe & la mollesse prévaudront sur la terre, on ne soit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes (3).

Plainte de
Tacite sur la
conduite des
Dames Ro-
maines en-
vers leurs
enfans.

(3) Mais chez nous, à qui les confie-t-on? On ne peut lire sans émotion le Mémoire de M. le Lieutenant-Général de Police de Lyon, cité ci-dessus, note 2 de ce Chap. Les Habitans de la Ville de Lyon se procurent des Nourrices du

Plaintes de
M. le Lieute-
nant de poli-
ce de Lyon,
sur celle des
femmes de
cette Ville.

Quelle de-
vrait être l'é-
ducation des
femmes.

Si le temps que les femmes en général, per-
dent à se perfectionner dans l'acquisition de talens
frivoles, étoit employé à apprendre comment el-

Vélay, du Vivarais, du Forez, du Dauphiné, de la Bresse, même de la Savoie, en s'adressant simplement à ce qu'on nomme des Messagères, espèce d'entremetteuses, sans nom, sans domicile, sans fortune, qui assistent au Baptême, reçoivent les étreintes, emportent l'enfant, le remettent au rabais, le changent, ou le livrent au premier venu : nulle sûreté, ni pour la vie, ni pour l'état de ces citoyens nouvellement nés. Elles ne donnent point le nom de cet enfant à la Nourrice : elles ne donnent point non plus à la famille de l'enfant le nom d'une Nourrice qu'elles n'ont pas encore, & qu'elles espèrent seulement trouver dans la suite. La plupart meurent sans que les Curés, qui ne connoissent leur existence que lorsqu'ils les enterrent, puissent les enregistrer. Le Magistrat, auteur de ce Mémoire, rapporte à l'appui de ce qu'il avance, des faits incontestables, tels que le suivant.

„ Le 23 Juin 1777, une de ces Messagères de Bresse,
„ connue seulement par un surnom, & pour paroître au
„ Marché des Carmes, fut citée par deux mères à la fois.
„ La première disoit : Je vous reconnois bien ; je vous ai
„ confié mon enfant ; vous l'avez changé trois fois de Nour-
„ rice ; il m'avoit toujours échappé, & le hasard me l'a
„ fait découvrir : c'est le mien ; il étoit sain quand vous le
„ reçûtes, il est mourant ; je demande justice. . . . La
„ seconde disoit : J'ai découvert que vous avez remis mon
„ enfant à une femme de soixante ans, veuve depuis treize :
„ je l'ai trouvé dans une chaumière ouverte, seul & exposé
„ à être dévoré ; il étoit garrotté dans un berceau infect,
„ perçant l'air de ses cris, s'abreuvant de ses larmes, n'ayant
„ pour subsister qu'une tasse de vin aigre, & un gâteau de
„ blé noir ; il est mourant : je demande justice. . . Survenoient
„ quarante mères, qui, informées de l'arrêt de la Messagère,
„ réclamoient leurs enfans dont elles ignoroient l'état, le
„ lieu & les Nourrices. La Messagère disoit qu'elle se con-
„ duisoit comme toutes les autres Messagères d'enfans ;
„ qu'elle avoit fait de son mieux ; qu'elle avoit été trompée
„ elle-même ; qu'elle n'avoit point de registre ; qu'elle ne
„ savoit point lire, mais que si on lui donnoit le temps, elle

les doivent élever leurs enfans; comment il faut les habiller pour qu'ils ne soient point blessés, pour qu'ils ne soient point gênés, pour qu'ils exécutent leurs mouvemens avec liberté: si elles ne s'occupoient qu'à leur donner des *alimens* nourrifans & salubres; à exercer leurs tendres corps de manière à faciliter le plus qu'il est possible leur accroissement & à augmenter leurs forces: si tous ces objets devenoient ceux de l'éducation des femmes, on verroit bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que cette éducation ne consistera guère qu'à apprendre à se parer & à se montrer en public, nous n'avons rien à attendre d'elles, que de l'ignorance, même dans les matières les plus importantes.

Si les mères réfléchissoient sur l'influence qu'elles ont dans la société; si elles vouloient y être sensibles, elles feroient toutes les occasions de s'instruire des devoirs qu'exigent d'elles leurs enfans: car elles sont en possession, non seulement de donner au corps la forme & les grâces, mais encore de diriger les passions de l'ame. Par elles, les hommes sont, ou bien portans, ou malades: par elles, les hommes, ou sont utiles dans le monde, ou deviennent des pestes dans la société.

„Du soin des femmes, dit le fameux Citoyen de Genève, dépend la première éducation des

„trouveroit tout cela dans sa tête; qu'elle faisoit ce métier „pour vivre, & qu'elle en demandoit pardon „. On observera qu'il naît à peu près six mille enfans à Lyon tous les ans, & qu'il en est tout au plus mille à qui les parens puissent donner de bonnes Nourrices; de sorte que les cinq mille autres sont exposés aux malheurs affreux que nous venons de décrire: & quelle est la Ville qui ne puisse porter les mêmes plaintes & offrir le même tableau!

Quelle est
l'influence
des femmes
dans la société,

» hommes; des femmes dépendent encore les
 » mœurs de l'homme, ses passions, ses goûts,
 » ses plaisirs, son bonheur même. . . . Ainsi,
 » élever les hommes & les soigner, tandis qu'ils
 » sont jeunes: quand ils sont grands, les con-
 » seiller, les consoler, leur rendre la vie agréa-
 » ble & douce, voilà les devoirs des femmes
 » dans tous les temps ». (*Émile*, tom. IV.)

Devoirs
des pères en-
vers leurs
enfants.

La mère n'est pas la seule personne qui doive s'occuper de l'éducation des enfans; le père a un égal intérêt à leur conservation. Il doit donc concourir, avec la mère, à tout ce qui tend à la perfection, soit du corps, soit de l'esprit (4).

C'est à la né-
gligence des
hommes
qu'il faut at-
tribuer l'ig-
norance des
femmes.

Il est odieux que les hommes s'occupent aussi peu de ces objets. C'est à leur négligence que l'on doit attribuer la raison pour laquelle les femmes sont si peu instruites de leurs devoirs. Les femmes seront toujours curieuses d'acquérir les perfections qui pourront les rendre recommandables aux hommes; mais les hommes, en général, sont si éloignés de s'appliquer même aux plus petits objets de ceux qui regardent leurs enfans, que la plupart se croiroient déshonorés, s'ils savoient qu'on les soupçonnât d'en avoir la moindre connoissance: cependant il n'en est pas de même pour leurs chénils & leurs écuries. Un jeune-homme du plus haut rang, n'a pas honte de donner lui-même ses ordres pour l'entretien de ses chiens, ou de ses chevaux, & il rougiroit s'il étoit surpris à

(4) Tout le monde sait que le sage CATON ne dédaignoit pas de descendre lui-même jusqu'aux plus petits soins pour ses enfans au berceau, & que le fameux THÉMISTOCLE se plaisoit à jouer avec son fils. L'exemple d'aussi grands hommes mérite bien d'avoir ici sa place, dit M. BALLESXERD, de l'Education Physique des Enfans.

remplir les mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'existence, qui doit être l'héritier de sa fortune & quelquefois l'espérance de son pays.

Les Médecins, eux-mêmes, n'ont pas été assez attentifs à la manière de gouverner les enfans. On a, en général, regardé cette occupation comme étant seulement du ressort des bonnes femmes : des Médecins, même du premier mérite, ont refusé de voir les enfans en maladie. Cette conduite de leur part, a fait que non seulement cette branche de la Médecine a été négligée, mais encore que ces femmes s'en sont prévaluës, & ont pris sur elles de faire des ordonnances pour les enfans, même dans les maladies les plus dangereuses. Il arrive de là, que les Médecins sont rarement appelés, ou qu'ils ne le sont que lorsque ces bonnes femmes ont épuisé toute leur ignorance ; & alors tous les soins des Médecins se bornent à partager le blâme, ou à consoler les parens défolés.

La négligence des Médecins, relativement aux Maladies des enfans, a été cause que les bonnes femmes sont mêlées de les traiter.

Si les Nourrices peuvent concourir à prévenir les maladies des enfans, elles ne peuvent rien de plus : il faut donc que dès qu'un enfant tombe malade, on consulte une personne de l'Art. Les maladies des enfans sont, en général, vives ou aiguës ; le moindre délai est dangereux.

Caractère des Maladies des enfans ;

Que les Médecins apportent une attention plus réfléchie aux maladies des enfans, & ils seront plus en état, non seulement de les traiter convenablement lorsqu'ils seront malades, mais encore de prescrire la manière de les gouverner lorsqu'ils sont en santé. Les maladies des enfans ne sont pas aussi difficiles à connoître, que la plupart des Médecins se l'imaginent. Il est vrai que ces petits infortunés ne peuvent déclarer leurs maux ; mais on peut en découvrir exactement les causes, en

Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes ;

Et moins
compliquées.

observant les *symptômes* de leurs maladies, & en interrogeant, soit les Nourrices, soit les personnes qui les entourent. De plus, les maladies des enfans étant moins compliquées que celles des adultes, elles sont aussi plus faciles à guérir.

On dit communément que les maladies des enfans sont aussi difficiles à connoître, qu'à guérir. Cette opinion a épouvanté la plupart des Médecins, qui ont refusé d'apporter l'attention nécessaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer, d'après ma propre expérience, que cette opinion est sans fondement, & j'assure, au contraire, que les Maladies des enfans ne sont, ni aussi difficiles à découvrir, ni aussi longues à guérir que celles des adultes.

(Il faut pourtant convenir que les maladies des enfans entraînent, en général, plus de difficultés que celles des adultes. Mais il n'en faut chercher la cause, ni dans l'impossibilité de les reconnoître, ni dans leur intensité. Il est certain qu'en interrogeant avec attention les personnes qui les entourent, on est autant instruit qu'il soit nécessaire de l'être de leurs maladies, qui, comme l'observe très-bien l'Auteur, ne sont que peu ou point compliquées. C'est dans la manière dont ils ont été élevés, qu'il faut chercher la cause de cette difficulté. Presque tous les enfans, jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, sont ce qu'on appelle des enfans gâtés. Accoutumés à faire leur volonté, & souvent jusqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuser de prendre les remèdes, les *alimens*, les boissons mêmes les plus agréables. Ils deviennent alors victimes nécessaires de la maladie, soit parce qu'ils n'ont pris aucun des remèdes propres à la combattre, soit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contre eux la force & la violence, & que,

Vraie cause
des difficultés
qu'on éprouve
dans le traitement
des Maladies des
enfans.

dans ce dernier cas, les remèdes ne pouvoient que leur devenir contraires. Je crois qu'il n'est pas de Praticien qu'il n'ait observé que la maladie d'un enfant docile ne soit facile à guérir : au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conséquence, que, de tous les enfans qui périssent, après avoir été traités selon les lumières de la vraie Médecine, les trois quarts & demi ne meurent que parce qu'ils ont été indociles & opiniâtres.)

Il est, en vérité, étonnant que l'on soit en général si peu attentif à la conservation des enfans. Que de peines ne prend-on pas, que de dépenses ne fait-on pas tous les jours, pour faire exister encore, pendant quelque temps, un vieux corps chancelant & prêt à succomber, tandis que des milliers de ceux qui peuvent devenir utiles à la société, périssent, sans qu'on daigne leur administrer les moindres secours, sans qu'on daigne les regarder (5)! Les hommes ne savent évaluer les choses que sur l'utilité présente, & jamais sur celle qu'elles peuvent leur procurer un jour. Quoique de toutes les façons de penser celle-ci soit la plus fautive, cependant il ne faut pas chercher d'autres causes de l'indifférence générale avec laquelle on envisage la mort des enfans.

(5) On ne croira pas, sans doute, que M. BUCHAN veuille conseiller ici de négliger les vieillards. Celui qui décrit si bien les devoirs de l'amour paternel, ne peut être soupçonné de méconnoître ceux de la tendresse filiale & de la reconnaissance : ils sont tous également sacrés. Un père de famille, un bienfaiteur, un homme qui a bien mérité de son pays par les efforts de son génie, par ses travaux utiles, &c., ne peuvent être abandonnés, oubliés, dédaignés, sans que la honte & l'infamie ne soient la juste punition de leurs enfans, de leurs parens, ou de ceux qui les approchent.

§ II.

De l'influence des Maladies des Pères & Mères sur les Enfans.

Vraie source des Maladies des enfans.

UNE des principales sources des Maladies des enfans, est la mauvaise santé des pères & mères. Il seroit aussi déraisonnable d'attendre une riche moisson d'un terrain stérile, que d'espérer des enfans forts & robustes, des parens, dont la *constitution* a été altérée par l'intempérance ou par la Maladie.

C'est de la constitution des mères, que dépend celle des enfans.

Le fameux *Jean-Jacques ROUSSEAU* observe, que c'est de la *constitution* des mères, que dépend celle des enfans. Il ne faut que jeter les yeux sur le plus grand nombre de nos femmes, pour cesser d'être surpris que les maladies & la mort soient si fréquentes parmi les enfans.

Délicatesse des mères, cause des Maladies des enfans.

Une femme délicate, qui reste renfermée dans ses appartemens; pour qui le bon air & l'exercice sont étrangers; qui vit de *thé* ou d'*alimens* de peu de consistance, pourra bien accoucher; mais à peine son enfant pourra-t-il vivre. Le premier choc d'une Maladie détruira cette jeune plante avant qu'elle soit formée, ou il ébranlera cette foible *constitution* dès les premières années de son existence, au point de la rendre susceptible de *convulsion* à la moindre occasion: l'enfant sera donc incapable des fonctions ordinaires de la vie, &, par la suite, de remplir les devoirs de la société.

Intempérance des pères, cause des Maladies chez les enfans.

Si, à la délicatesse des mères, vous ajoutez l'intempérance des pères, vous aurez une nouvelle raison de regarder la mauvaise *constitution* des parens, comme la source de la mauvaise santé des enfans. Une *constitution* malade peut être originellement due, soit à des fatigues excessives, soit

soit à l'intempérance ; mais elle l'est presque toujours à cette dernière cause. Il est impossible que les excès ne détruisent à la longue la meilleure constitution ; & la maladie ou la mort, par lesquelles elle se termine en peu de temps, est la juste punition de la conduite que l'on a tenue. Dès qu'une fois la maladie est contractée, & que, pour ainsi dire, elle a pris racine dans une famille, elle se transmettra aux descendans. Quel affreux héritage à laisser à ses enfans, que des maladies telles que la *goutte*, le *scorbut*, ou les *écrouelles* ! Combien auroit été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le sein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu de ses pères de grands biens, qu'il dépense à se guérir de maladies, dont il a hérité avec ses richesses !

Une personne atteinte d'une Maladie incurable, ne doit point se marier, parce que le mariage, non seulement abrège ses jours, mais encore fait que cette Maladie se transmet aux enfans ; & si les deux époux se trouvent à la fois atteints d'*écrouelles*, de *scorbut*, ou de toute autre Maladie semblable, les effets doivent en être encore plus funestes. Ou ces Maladies n'auront point de fin, ou les personnes qui sont atteintes, n'en feront que plus malheureuses. Le peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui ne doivent finir qu'avec la vie, détruit plus de familles, que ne pourroient le faire la *peste*, la famine, ou la guerre ; & tant que les mariages ne seront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal se perpétuer, comme nous le ferons voir, Chap. XI, § IV de ce Vol.

Il est étonnant que, dans les mariages, nous fassions si peu d'attention à la santé & à la constitution des sujets. Nos chasseurs savent très-bien

Les personnes atteintes de Maladies incurables, ne doivent point se marier.

qu'un cheval de chasse ne peut être engendré par un rossé, & que l'épagneul ne peut provenir d'un mâtin hargneux : cela est fondé sur des lois immuables. Un homme qui se marie à une femme d'une *constitution* malade, & qui descend de parens d'une mauvaise santé, quelles qu'ayent été ses vues, ne peut point dire avoir agi prudemment. Une femme attaquée de quelque maladie, pourra engendrer ; mais, dans ce cas, ses enfans ne composeront qu'une infirmerie. Quelle espèce de bonheur un père pourra-t-il se flatter de goûter alors dans le sein de sa famille ? Nous laissons à d'autres à le juger.

Les Juifs avoient des Lois, qui, en certaines circonstances, leur interdissoient tout commerce avec les malades ; & certainement tous sages Législateurs devroient avoir eu cette attention. Il y a certaines Nations chez lesquelles les personnes malades ne peuvent point se marier : c'est que la maladie, dont sont attaquées ces personnes, se complique par le mariage ; c'est que cette alliance s'oppose à l'ordre : c'est qu'elle blesse la politique, & que par toutes ces raisons, elle doit mériter l'attention du Gouvernement (6).

(6) Les Lacédémoniens condamnèrent à l'amende leur Roi ARCHIDAMUS, pour avoir épousé une femme petite & foible ; parce que, lui dirent-ils, au lieu de nous donner des Rois, vous ne pourrez jamais nous donner que des Roitelets. PLUTARQUE, de l'Education des Enfans.

Je connois une Dame, mariée depuis peu d'années à un Américain très-riche, mais *phibisque*. Cette Dame, sans fortune, douée des grâces les plus séduisantes, & jouissant de la santé la plus parfaite, ne fut plus, en moins de deux ans, qu'un cadavre ambulante. Un Médecin de Groningue rapporte qu'une Demoiselle, d'un *tempérament sanguin*, & douée de la *constitution* la plus heureuse, commença, quelques jours après son mariage avec un jeune-homme *phibis-*

De l'Influence des Maladies sur les Enfans. 19

Les enfans qui ont le malheur d'être nés de pa-
rens malades, demandent à être élevés avec beau-

Précautions
avec lequel-
les doivent
être élevés
les enfans
nés de pa-
rens mala-
des.

que, à perdre ses vives couleurs : la toux se déclara bientôt & fut suivie du crachement de sang, au bout d'un mois. Malgré les secours qu'on lui administra, elle mourut *phthistique* six mois après, n'ayant pas voulu cesser de partager le lit de son mari, qui lui survécut encore quatre mois. J'ai vu une Demoiselle, restée de cinq enfans, dont les frères & sœurs sont morts *phthistiques*, après avoir perdu leurs père & mère dans le bas âge ; & les gens de l'Art en attribuent la cause au père, qui étoit attaqué de *phthisie* avant qu'il épousât la mère. Cette Demoiselle, quoique jouissant, quant à présent, d'une assez bonne santé, ne paroît pas à l'abri de cette funeste maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations. Les Villes & même les Campagnes, en fournissent tous les jours.

Nous observerons, pour répondre à une Note, insérée dans le *Journal Encyclopédique* du 15 Mai 1778, qu'en Médecine, comme en Physique, c'est pécher, au moins contre les lois du raisonnement, que d'assigner un fait à une cause qui n'existeroit point seule, ou qui, parmi plusieurs autres, ne seroit pas la cause essentielle. La Maladie de l'Américain dont il est question, n'étoit point équivoque : il n'avoit pas le plus léger symptôme de scorbut, ni de vérole, dont il n'avoit jamais éprouvé d'atteinte. La *phthisie* étoit la Maladie unique, & il y succomba au bout de dix-huit mois de mariage. Sa veuve, qui avoit toujours joui de la meilleure santé, à l'exception des petites indispositions ordinaires à son sexe, ne lui survécut que d'une année.

L'Auteur de la Dissertation, qui a donné lieu à cette Note du Journal, est très-estimable, de désirer que la *phthisie* ne soit point une Maladie contagieuse ; mais les meilleurs raisonnemens n'ont jamais pu détruire un seul fait. Il n'y en a que trop, dans les Auteurs, de semblables à ceux que nous rapportons. Nous ne disons, ni le pourquoi, ni le comment : nous accorderons même, comme un fait également certain, qu'il est des constitutions qui résistent, & fréquemment, à une cohabitation avec des *phthistiques*. Mais le bonheur des fous a-t-il jamais excité les desirs du Sage ? Et quand même nous n'aurions qu'une seule observation malheureuse, ne suffiroit-elle pas, lorsqu'il s'agit de la vie des hommes, pour

B ij

coup plus de soin que les autres. Cette attention est le seul moyen d'améliorer leur mauvaise *constitution*, & souvent on n'en vient à bout qu'après un temps considérable. Une Nourrice bien portante, un air salubre, un *exercice* convenable, feront des miracles. Mais si ces trois objets sont négligés, on ne doit attendre que très-peu de tous les autres moyens. Les *remèdes* ne peuvent rien pour établir une *constitution* malade.

autoriser celui qui cherche sincèrement leur bien, à leur représenter le danger, & leur en assigner la cause ?

N'est-il pas surprenant que le mariage, qui est absolument une affaire de police, soit regardé comme au dessous de l'attention de ceux qui, par état, sont faits pour la maintenir ? Si la vigilance des Ministres de la Religion a porté le Gouvernement à créer une Loi, pour qu'on lui rendit compte des actes que l'Eglise est autorisée à passer, comment ne l'a-t-elle pas engagé à proposer des personnes instruites pour connoître de la santé de ceux qui se destinent au mariage ? Il semble que si la sagesse s'est intéressée à savoir combien, dans une année, il naît de personnes, combien il en meurt, combien il s'en marie ; il n'y avoit qu'un pas à faire pour qu'elle désirât s'assurer si les personnes qui se destinent au mariage, sont constituées de manière à contribuer à la population, à l'utilité, à la sûreté de l'Etat. Rien ne paroît aussi simple que cette réflexion, & rien ne seroit aussi facile que l'exécution de l'établissement auquel elle devrait donner lieu. Il n'est point de Jurisdiction dans laquelle il n'y ait un ou plusieurs Médecins. Il ne s'agiroit que d'obliger les Curés ou leurs Vicaires de ne jamais marier, qu'ils n'ayent un certificat d'un Médecin avoué, qui constatât la santé des personnes qui se proposent en mariage ; & pour donner à ce certificat plus d'authenticité, il faudroit qu'il fût dressé en présence du Juge ou de son Lieutenant, & des personnes intéressées. Le Juge ou son Lieutenant le signeroit conjointement avec le Médecin, & le Curé ou le Vicaire en feroit mention dans son acte de célébration de mariage. Je n'ai pas besoin d'entrer dans le détail des avantages que procureroit un pareil établissement ; tout le monde les prévoit & en sent l'utilité.

Ceux qui ont hérité quelque Maladie de leurs parens, doivent être singulièrement circonspectés dans leur manière de vivre. Il faut qu'ils connoissent parfaitement la Maladie dont ils sont attaqués, & qu'ils suivent le régime propre à la combattre. Il est très-certain que souvent des Maladies héréditaires n'ont pas été au delà de la première génération, quand on y a apporté le soin convenable; de là l'on est fondé à croire qu'en continuant les mêmes attentions, on pourroit à la fin déraciner absolument de telles Maladies. Cet objet a toujours été trop négligé, quoiqu'il soit de la dernière importance. Les constitutions des familles sont aussi susceptibles d'être améliorées, que les fortunes. Un libertin qui altère sa santé, est donc plus coupable envers sa postérité, que le prodigue qui dissipe son bien & celui d'autrui.

§ III.

De l'Habillement des Enfans.

L'HABILLEMENT des enfans est un objet si simple, qu'il est surprenant que l'on tombe à cet égard dans l'erreur. Cependant nombre d'enfans perdent la vie; nombre d'autres deviennent contrefaits par négligence sur ce point.

Le seul usage auquel la Nature ait destiné les habits des enfans, est de les tenir chaudement; & pour remplir cet objet, il suffit de les envelopper de couvertures douces & qui ne soient pas serrées. Une mère qui n'a jamais fait cas des préceptes de la seule Nature, ne suit certainement pas cette méthode. Il y a si long-temps que les mères ne regardent pas comme un de leurs devoirs celui d'habiller leurs enfans, qu'à

Seul usage
des habits
des enfans.

la fin il s'est converti en un secret, qui n'est plus connu que des Adeptes.

Dès les premiers temps, on a regardé comme nécessaire qu'une femme en travail, fût assistée de quelques personnes qui pussent la secourir. Peu à peu ces personnes en ont fait leur état, & il est arrivé, dans cette profession, ce qu'il arrive dans toutes les autres: c'est que celles qui la pratiquèrent, se firent une étude de réussir dans l'une ou l'autre des différentes branches qui la composent.

Du maillot.

L'art d'emmailloter les enfans fut regardé comme une des parties de la science des Sages-Femmes, qui, sans doute, s'imaginèrent que plus elles y feroient paroître de dextérité, & plus elles feroient admirer leur savoir. Ces prétentions furent bientôt secondées, par la vanité des parens, qui, trop souvent curieux de faire parade de leurs enfans aussi-tôt qu'ils sont nés, veulent qu'on les accable de tous les ornemens destinés à cet âge. C'est ainsi qu'on exigea d'une Sage-Femme qu'elle excellât à garrotter, à ferrer les membres des enfans, comme on exige d'un Chirurgien qu'il soit expert dans l'application des bandages sur une jambe cassée.

Danger du maillot.

Aussi-tôt donc qu'un enfant est né, on lui enveloppe tout le corps de bandes, comme s'il avoit eu tous les os fracturés dans son passage à la vie; & il arrive souvent qu'il est tellement ferré, que non seulement il ne peut retourner, ni remuer ses pauvres petits membres, mais qu'encore le jeu du cœur, des poumons & des autres organes nécessaires à la vie, se trouve lésé.

Dans plusieurs Provinces de la Grande-Bretagne, l'usage de garrotter les enfans à force de

bandes, est actuellement presque abandonné (7). Mais il sera toujours difficile de persuader aux femmes, en général, que la belle proportion du

La belle proportion du corps des enfans ne dépend point du maillot.

(7) Que ce soit d'après l'exemple de nos voisins, ou d'après le précepte de quelques Médecins célèbres, il est certain que dans la Capitale, & même dans la plupart des grandes Villes du Royaume, nous voyons que la méthode de ne pas emmailloter les enfans, semble, depuis quelques années, vouloir prendre faveur : mais ce n'est encore que chez des personnes riches, & seulement chez celles, ou qui nourrissent leurs enfans elles-mêmes, ou qui les font nourrir sous leurs yeux. Le nombre en est donc très-petit, & il ne s'augmentera que très-difficilement, à moins que le peuple, secouant le joug des préjugés, & parfaitement instruit de ses véritables intérêts, n'obéisse enfin à la voix de la Nature, & ne soit persuadé que le premier, le plus saint de ses devoirs, est celui d'élever ses enfans. Alors on le verra, s'étudiant à chercher leur bien-être, écarter de ces petits corps, susceptibles de la moindre impression, toutes ces bandes & toutes ces ligatures, qui les mettent à la gêne, à la torture, & auxquelles ils doivent, ou leur difformité, ou leur mauvaise constitution. On les verra prendre plaisir à voir leurs petits membres s'agiter & donner les premiers indices de leur destination, l'exercice : on les verra reconnoître & avouer que le maillot n'a été imaginé, & ne doit être jamais pratiqué que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux, ou les cuisses, déformés par accident, demanderoient à être redressés : mais que, dans ce cas, il faut se garder d'employer le maillot ordinaire; qu'il faut alors faire usage de plusieurs petits coussinets unis, placés à propos pour contenir ces parties dans la direction qu'elles doivent avoir. Car si l'enfant, qui ne fait que remuer, vient à se déranger, & qu'il soit ferré dans cette position, il est à craindre que ces parties molles & délicates, étant ainsi comprimées, n'acquiescent de nouvelles difformités, bien loin d'être guéries de celles pour lesquelles on les employe. Le peuple ne se plaindra plus alors que nos conseils entraînent dans des dépenses, parce qu'il sera convaincu que tous ses soins, toutes ses attentions, ne doivent avoir d'autre but que l'avantage de ses enfans, & que sa fortune, telle qu'elle soit, ne peut être mieux employée, qu'à remplir le premier & le plus essentiel de tous ses devoirs.

corps des enfans ne dépend point entièrement des soins qu'en prennent les Sages-Femmes & les Nourrices. Cependant, bien loin que tous leurs efforts, pour donner aux enfans une belle proportion, soient suivis de succès, on voit au contraire qu'ils produisent constamment des effets opposés, & que les enfans sont contrefaits exactement dans la proportion des moyens qu'on a employés pour prévenir leur difformité.

Les Sauvages
proposés
pour exem-
ple.

Parmi les Sauvages, à peine voit-on des hommes contrefaits. Le nombre en est si petit, que l'on croit vulgairement qu'ils condamnent à la mort tous les enfans mal conformés. Ce qu'il y a de vrai, c'est qu'ils savent à peine ce que c'est qu'un enfant *noué*. Nous serions nous-mêmes dans ce cas, si nous suivions leur exemple. Les Sauvages n'emmaillottent jamais leurs enfans; ils ne savent ce que c'est de gêner le jeu de leurs organes. Ils les exposent en plein air; ils les baignent dans l'eau froide, &c. Par tous ces moyens, leurs enfans deviennent si forts & si robustes, que dans le temps où les nôtres sont à peine en état d'être tirés d'entre les mains des Nourrices, les leurs sont capables de pourvoir à leurs besoins.

Les ani-
maux pro-
posés pour
exemple.

Les brutes ne connoissent point d'art pour procurer une belle forme à leurs petits. Quoique la plupart soient très-déliçats quand ils naissent, cependant nous ne les voyons jamais devenir contrefaits, faute d'avoir été emmaillottés. La Nature, à laquelle ils s'en rapportent, seroit-elle moins généreuse en faveur du genre humain? Non, sans doute; mais nous lui arrachons l'ouvrage des mains.

L'analogie de l'homme avec les autres animaux; la délicatesse des enfans, tout nous dit que

ces derniers doivent être habillés largement, & libres de toute pression. S'ils ne peuvent articuler la nature de leurs douleurs, ils peuvent au moins donner des signes de leurs souffrances; & ils ne manquent jamais de le faire par des cris, quand ils sont trop serrés dans leurs enveloppes. Ils ne sont pas plutôt débarrassés de leurs liens, qu'ils paroissent gais & contents: conduite étrange! le même moment où on leur procure un peu de repos, est celui où on les met de nouveau dans les fers.

Si nous envisageons le corps d'un enfant, comme un composé de *vaisseaux* très-déli-
Causes des dangers du maillot.
cats, remplis d'un *fluide*, dans un mouvement perpétuel, le danger de la pression paroitra dans son plus grand jour. La Nature a voulu que le *fœtus* nageât au milieu d'un *fluide*, dont il est environné de toutes parts, afin qu'il fût à l'abri de la pression des corps étrangers. Elle a voulu que les parties du corps de l'enfant fussent molles & flexibles, afin qu'elles prêtassent davantage à leur accroissement. Cette attention de la Nature nous fait voir que toutes vues tendent à garantir les enfans de toute pression dangereuse, & à les défendre de tout ce qui pourroit gêner ou s'opposer à leurs mouvemens.

Les os des enfans sont *cartilagineux*: ils sont
Mauvais effets du maillot.
si tendres, qu'ils cèdent facilement à la moindre pression, & qu'ils prennent aisément une mauvaise conformation, à laquelle on ne peut jamais, dans la suite, remédier. C'est de là qu'il arrive qu'un si grand nombre de personnes ont les épaules élevées, l'épine voûtée & la *poitrine* plate. Ces personnes étoient nées avec la même conformation que les autres; mais elles ont eu le malheur d'être déformées

26 PREMIÈRE PARTIE, CHAP. I, § III.

par l'application des bandes, & par le maillot.

Cette pression, en s'opposant à la libre *circulation* des *fluides*, empêche l'égalité de distribution de la nourriture dans toutes les parties du corps, & conséquemment l'accroissement des parties ne se fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume, tandis qu'une autre demeure trop petite. C'est ainsi que toute la forme du corps devient disproportionnée & défigurée. Ajoutez à cela, que lorsqu'un enfant est gêné dans ses liens, il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le blesse, & qu'en faisant contracter à son corps une posture contre nature, il acquiert une mauvaise conformation par habitude.

Il est vrai que cette mauvaise conformation peut provenir de foiblesse ou de maladies; mais, en général, elle est l'effet de la manière ridicule d'habiller les enfans. On peut attribuer à cette cause les neuf dixièmes au moins des hommes contrefaits. Une taille mal faite est non seulement désagréable à la vue, mais encore cette mauvaise conformation peut nuire aux *fonctions vitales & animales*, & par cette raison, la santé peut en être altérée; aussi voyons-nous qu'un petit nombre de ceux qui sont contrefaits, deviennent forts, & jouissent d'une bonne santé.

Opérations
de la Nature
auxquelles
s'oppose le
maillot.

Les changemens qui s'opèrent dans le corps des enfans, aussi-tôt qu'ils sont nés, tels que le passage de toute la masse du *sang* à travers les *poumons*, la *respiration*, &c., fournissent un argument encore plus fort pour prouver la nécessité de laisser le corps d'un enfant libre de toute pression. Ces *organes*, qui ne sont point encore accoutumés à ces nouvelles *fonctions*, sont facile-

ment arrêtés dans leur action; & aussi-tôt que cela arrive, la mort doit s'ensuivre (8).

(8) Peu de personnes, excepté les gens de l'Art, sont à portée d'entendre ce passage. Sans entrer dans un détail scientifique, on peut, en peu de mots, mettre le général des hommes au fait des changemens qui s'opèrent dans l'économie animale, lorsqu'un enfant vient au monde.

Il faut d'abord savoir ce que c'est que la *circulation du sang* dans un adulte; ensuite nous ferons connoître en quoi elle diffère dans le *fœtus*.

Le cœur est le principal organe de la *circulation*. C'est un muscle creux, dont la cavité est séparée en deux parties par une cloison: on appelle ces deux cavités, *ventricules*. Ces deux *ventricules* sont précédés de deux appendices, qu'on nomme *oreillettes*. Or, le sang qui est rapporté par la *veine cave*, se jette dans l'*oreillette droite* du cœur, de là dans le *ventricule droit*. Aussi-tôt le cœur se contractant, chasse le sang, qui est forcé d'entrer dans l'*artère du poulmon*; d'où il est ramené, par les *veines* de ce *viscère*, dans l'*oreillette gauche*, pour se rendre dans le *ventricule gauche*. Le cœur se contractant de nouveau, le pousse dans l'*artère aorte*, ou la grande artère, qui le porte dans toutes les parties du corps. Les *veines* le reçoivent alors, & le reportent dans le tronc principal de la *veine cave*, qui le jette de nouveau dans le *ventricule droit* du cœur. Telle est la marche de la *circulation du sang* dans les adultes. Depuis l'instant où l'animal voit le jour, jusqu'à celui où il meurt, le sang suit cette route sans interruption.

Ce que c'est que la circulation du sang chez un adulte.

Mais dans le *fœtus*, cette *circulation* diffère, en ce que le sang, rapporté par les *veines*, au lieu de passer entièrement dans le *ventricule droit*, passe en partie par un trou, nommé *ovale*, qui se trouve dans la cloison qui sépare l'*oreillette droite* d'avec la *gauche*. Il se trouve donc qu'il n'y a qu'une partie du sang qui passe dans le *ventricule droit*, & qui, par conséquent, pénètre dans l'*artère du poulmon*. Mais à l'entrée de cette *artère du poulmon*, il y a un canal dans le *fœtus*, qui conduit directement à l'*artère aorte*; de sorte que presque toute cette partie de sang, qui étoit passée dans l'*artère pulmonaire*, passe dans l'*artère aorte*, sans entrer dans le *poulmon*. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de sang dans le *poulmon du fœtus*, bien différent en cela de celui d'un adulte, à travers lequel passe tout le sang qui revient par les *veines*.

Différence qu'elle présente dans le fœtus.

23 PREMIÈRE PARTIE, CHAP. I, § III.

On auroit peine à imaginer de méthode plus efficace pour s'opposer aux mouvemens des enfans, que l'emmaillotement avec des bandes,

Comment Le foie offre encore une différence dans la *circulation* du sang chez le *fœtus*; car, au lieu que dans les adultes la plus grande partie du sang, rapporté par les *veines* du *bas-ventre* & des parties inférieures, pénètre dans le foie, il n'en passe chez le *fœtus* qu'une petite portion dans ce *viscère*; le reste enfle un canal qui se trouve à l'entrée de la *veine porte*, & qui conduit à la *veine cave*, d'où il se rend dans le *cœur*. La Nature a construit ce canal pour abréger la *circulation*; pour empêcher que le foie, qui n'a d'action que par le jeu du *diaphragme*, un des *organes* de la *respiration*, ne devint trop volumineux, & pour que la *nourriture* fût portée aussi-tôt au *fœtus*. Lorsque la *veine ombilicale* ne reçoit plus rien, ce qui arrive, quand on a coupé le *cordon* après la naissance de l'enfant, le canal se ferme, & le sang de la *veine porte* passe par le foie.

Le fœtus ne respire point dans le sein de sa mère. Ses poumons sont affaiblis : ils n'ont alors besoin que de la quantité de sang nécessaire pour leur nourriture & leur accroissement. Dès que l'enfant voit le jour, l'air qui entre par les narines & par la bouche, pénètre dans les *poumons* : il les développe; il gonfle les *véicules bronchiales*, qui, laissant de l'espace entr'elles, permettent aux *vaisseaux* de s'étendre, de s'allonger & de recevoir une plus grande quantité de sang. L'*expiration*, ou l'action par laquelle on rend l'air que l'on a reçu, comprime les *vaisseaux*, & en exprime le sang dans l'*oreillette gauche*. La *respiration*, qui consiste à recevoir l'air & à le rejeter, une fois qu'elle s'est mise en jeu, subsiste jusqu'au dernier instant de la vie.

Le trou ovale & le canal qui conduit de l'*artère du poumon* à l'*artère aorte*, n'étant plus nécessaires, s'oblitérent à la longue; de sorte qu'au bout de quelques années, ils sont entièrement bouchés.

Le *fœtus* présente encore plusieurs variétés, qu'il est inutile de détailler, parce qu'elles n'ont pas trait à la nécessité où sont les enfans, d'être absolument libres de toute compression.

&c. (b). Si on emmaillottoit de la même manière & pendant un même espace de temps, un homme fait, il ne pourroit point absolument digérer, & tomberoit infailliblement malade. A Combien plus forte raison le maillot ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant? Laissons au Lecteur à en tirer la conséquence.

Que l'on fasse attention à tout ce qui vient d'être dit, & l'on ne sera plus étonné qu'une si grande quantité d'enfans périssent dans les *convulsions*, Le maillot cause des convulsions aux enfans. peu après leur naissance. Ces accès sont généralement attribués à quelques causes internes; mais, dans le fait, ils sont occasionnés le plus souvent par notre manière imprudente de traiter les enfans. J'en ai vu un à qui il prit des accès de *convulsions* aussi-tôt après que la Sage-Femme l'eut emmaillotté: je le fis déshabiller, les *convulsions* cessèrent sur le champ; & depuis, il n'en a plus été question. (Il y a quelque temps, qu'appelé chez une femme en couche, je m'aperçus, en jetant les yeux sur l'enfant, qu'il avoit le visage d'un pourpre violet. La Gardë & d'autres femmes qui étoient présentes, l'avoient bien observé; mais elles l'attribuoient à la *constitution* de l'enfant, qu'elles regardoient comme devant périr sous peu de jours. En m'approchant de plus près, il ne me fut pas difficile d'en découvrir la cause. Il étoit tellement ferré dans ses langes, qu'il étoit impossible de passer le bout du doigt entre ses couvertures. Je le fis désemmailloter,

(b) Ce que je dis n'est pas pour le plaisir de blâmer un usage qui n'existe plus; car, dans presque toute l'Angleterre, même aujourd'hui, aussi-tôt qu'un enfant est né, on lui roule fortement sur toutes les parties du corps, une bande qui a cinq ou six pieds de long.

& un quart-d'heure après il avoit repris le teint & les couleurs naturelles). J'aurois mille exemples pareils à rapporter, s'il étoit nécessaire.

Danger des
épingles
pour attacher
les vêtemens
des enfans.

On risqueroit infiniment moins de fixer les vêtemens des enfans avec des cordons, qu'avec des épingles: les épingles irritent, piquent très-souvent leur tendre *peau*, & occasionnent des maladies. Chez un enfant mort dans les *convulsions*, on a trouvé une épingle enfoncée d'un demi-pouce dans la *peau*: il est de toute probabilité que ces *convulsions* n'avoient point eu d'autres causes.

Dangers de
trop grande
quantité de
vêtemens.

Les enfans ne sont pas seulement blessés par les ligatures qui attachent leurs habits; ils le sont encore par la quantité de leurs vêtemens. Tout enfant qui vient de naître, a un certain degré de *fièvre*; & le surcharger de beaucoup de vêtemens, c'est vouloir augmenter cette *fièvre*. Ce n'est pas tout: on couche ordinairement les enfans dans le lit de leur mère, qui, elle-même, a très-souvent la *fièvre*. Ajoutons à cela la chaleur de la chambre à coucher, dans laquelle on laisse les enfans; le *vin* & les autres substances échauffantes qu'on leur donne souvent aussi-tôt qu'ils sont nés: tous ces objets combinés ensemble, comme il arrive très-souvent, peuvent augmenter la *fièvre* au point que la vie de l'enfant soit exposée.

Dangers de
tenir les
enfans trop
chaudemment.

Le danger de tenir les enfans trop chaudement, paroîtra dans un plus grand jour, si l'on fait réflexion qu'après avoir été traités, comme nous venons de le faire voir, pendant quelque temps, on les envoie ensuite nourrir à la campagne, où ils ne trouvent que des maisons froides. Est-il étonnant qu'après une transition aussi subite, ils soient saisis d'un froid mortel, ou qu'ils con-

tractent quelqu'autre maladie dangereuse? Quand un enfant est tenu trop chaudement, les *poumons*, ne pouvant pas être suffisamment dilatés, contractent une foiblesse qu'ils conservent toute la vie : de là les *rhumes*, la *toux*, la *consomption* & les autres *maladies de poitrine*.

Il seroit minutieux d'entrer dans le détail des objets qui composent l'habillement des enfans. Règle générale à suivre dans leur habillement. Leurs habits seront toujours différens, relativement aux pays, aux coutumes & aux goûts des pères & mères. La grande règle à observer, *c'est qu'un enfant n'ait pas plus d'habits qu'il n'en faut pour qu'il soit tenu chaudement, & que ces habits soient faits de manière qu'il soit libre dans tous ses mouvemens.*

(Les habits des enfans peuvent, en France, se réduire à un très-petit nombre. Une petite chemise : une petite camisole de laine ou de En quoi doivent consister les habits des enfans. *furaine*, dont les manches tomberoient jusqu'au coude : un petit toquet d'une étoffe molle & flexible, sans être attaché, surtout avec des brides ; les mouvemens de l'enfant, dans ces premiers temps, n'étant pas assez considérables pour appréhender qu'ils ne le fassent sauter, doivent composer tous ses vêtemens. A mesure que les cheveux de l'enfant croissent, le toquet devient moins nécessaire ; de manière qu'au bout d'une année, on peut lui laisser la tête nue.

Tant que l'enfant ne marche pas, il n'a pas besoin de chaussure : on peut, tout au plus, lui mettre de petites sandales, qui s'attachent avec des rubans ou des cordons, de manière que ses pieds soient absolument à l'aise : cette chaussure lui servira même quand il marchera. On feroit encore mieux de se servir, au lieu de sandales,

de petits sabots de bois qui soient larges, surtout quand l'enfant sortira.

Comment
ils doivent
être vêtus &
couchés la
nuit.

La nuit, au lieu de langes, de bandes, &c., on placera l'enfant dans son berceau, avec sa seule chemise, sur des linges doux & bien secs; ensuite on le couvrira, sans le serrer, avec une petite couverture de laine, en faisant rabattre un linge fin, pour qu'elle ne touche point son visage délicat. L'enfant doit être posé horizontalement, tantôt sur un côté, tantôt sur un autre, afin de favoriser la sortie des *flegmes* qui embarrassent la *trachée artère* & gênent la *respiration*.

Ces habits doivent composer toute la garde-robe des enfans, jusqu'à l'âge où ils servent à différencier les deux sexes. Mais il faut qu'ils soient très-multipliés, afin de les changer aussitôt qu'ils sont sales; la *propreté*, comme on le dira bientôt, étant ce qui contribue le plus à la conservation de la santé des enfans.

Habits des
enfans de
trois à qua-
tre ans.

Quand on commence à distinguer les sexes par les habits, ce qui peut arriver, ou plutôt ou plus tard, au choix des parens, on peut suivre la mode qui s'est introduite depuis peu, relativement aux garçons, de les habiller en Matelots, en Hussards, en Turcs, &c. Ces petits vêtemens sont composés de culottes larges, hautes, & qui descendent de manière à leur tenir lieu de bas; le reste de l'habit est une veste large, boutonnée par-devant. Les enfans ne doivent porter, ni cols, ni jarretières; ces petites cravattes, en forme de fraise, attachées avec des rubans, sans être serrées, paroissent très-bien convenir. Ils ont encore moins besoin de bonnets, de chapeaux, à cet âge, qu'à tout autre: il faut que les enfans soient accoutumés de bonne heure au froid & aux

aux intempéries de l'air; & s'ils sont habitués au bain froid, dont nous parlerons dans la suite, il faut que leurs habits soient faits d'étoffes très-légères, & qu'ils soient les mêmes pour toutes les saisons. Cette forme d'habit peut conduire l'enfant jusqu'à l'âge de six ou sept ans, même plus tard.

Il ne faut pas trop se presser de l'affubler de nos habits étroits & courts, dont toute l'élégance semble ne consister, que dans la justesse. Nos jarretières; nos jarretières de culottes serrées avec des boucles; les ceintures de nos culottes, serrées avec des boucles; nos cols, serrés avec des boucles; nos souliers, jamais assez justes, fortement serrés encore avec des boucles; le collet, les poignets de nos chemises, serrés par des boutons; tant de ligatures, tant d'entraves, semblent n'avoir été imaginés qu'en dépit du bon sens, & pour contrarier la Nature. Les enfans ne devroient prendre nos habits, qu'après qu'ils ont pris absolument leur forme & leur accroissement. Il est bien étonnant que nos modes, ridiculisées par nos voisins, en ce qui concerne les ajustemens, aient été acceptées par eux & par toute l'Europe en ce qu'elles ont d'absurde, de nuisible à la santé, & de contraire aux intentions de la Nature.

Il ne faut pas se presser de leur mettre nos habits, qu'ils ne devroient porter que lorsqu'ils sont formés.

Quant aux petites filles, leurs habits doivent être absolument les mêmes que ceux des garçons pendant les deux premières années & même au delà. Quand on change l'habillement des garçons, on peut changer le leur. Mais, d'après ce que l'Auteur va dire des *corps de baleine*, des *corps de cuir*, &c., on se gardera bien d'en faire porter aux petites filles. On sera persuadé que la finesse de la taille a, comme toutes les autres choses,

En quoi doit consister l'habillement des petites filles.

ses proportions & sa mesure, passé lesquelles elle est certainement un défaut.

Ainsi l'on ne fera plus consister la beauté des femmes, en ce qu'elles soient *coupées en deux comme des guêpes*. On sentira que cette forme choque la vue & fait souffrir l'imagination. On suivra l'usage que quelques personnes de bon sens ont introduit, & dont on commence déjà à sentir les bons effets, qui est de mettre aux petites filles de petits corsets, faits de deux toiles simples, posées l'une sur l'autre, & attachées avec des rubans. Dessus ce petit corset, on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légère, mais jamais trop précieuse, afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de se livrer aux exercices nécessaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles, relativement à la simplicité, doit s'entendre aussi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretières, mais avec des cordons, qui se joindront à d'autres fixés à leurs chemises. On leur fera porter de petites sandales ou petits sabots, les uns & les autres très-larges : les pieds *Chinois* ne peuvent servir qu'à nous faire gémir sur le ridicule des hommes, même les plus sages. On ne leur mettra, ni collier, ni rubans au cou ; à moins qu'on ne les tienne très-lâches. On les laissera sans bonnet, ainsi que les garçons.

A mesure que les enfans croîtront, on changera leurs vêtemens. Tout ce qui gêne & contraint la Nature, est de mauvais goût. « Cela est » vrai des parures du corps comme des ornemens » de l'esprit. La vie, la santé, la raison, le bien-être, doivent aller avant tout. La grâce ne va point sans l'aisance : la délicatesse n'est pas la langueur, & il ne faut pas être mal-sain pour

On ne doit
jamais met-
tre aux en-
fans des
habits trop
précieux :
Pourquoi ?

plaire. On excite la pitié quand on souffre; mais le plaisir & le désir cherchent la fraîcheur de la santé. (*Émile*, tome IV).

Les corps de baleine sont des instrumens mortels. Un volume ne suffiroit pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajustement ridicule. La faveur extravagante à laquelle ils étoient parvenus, paroît cependant un peu tombée; & l'on peut espérer qu'il viendra un temps où l'on fera assez sage pour se persuader que la belle conformation ne dépend, ni des corps de baleine, ni des courroies de cuir (c).

Dangers
des corps de
baleine.

Nous ajouterons seulement, par rapport aux habits des enfans, qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfans transpirent plus que les adultes; & si leur linge n'est pas changé souvent, il devient nuisible. Le linge sale écorche & déchire la peau; il occasionne une mauvaise odeur; & ce qu'il y a de plus fâcheux, il engendre de la vermine, & donne naissance aux maladies cutanées, ou de la peau.

Les habits
des enfans
doivent être
tenus très-
propres.

Si la propreté rend les enfans agréables à la vue, elle contribue aussi à conserver leur santé. Elle facilite la transpiration; & par ce moyen,

Importance
de la propre-
té à l'égard
des enfans.

(c) Les corps, faits de lanières de cuir, sont portés dans toute l'Angleterre par les femmes de la classe inférieure du peuple (9).

Les corps
sont dange-
reux par leur
forme, qui
est opposée à
celle de la
poitrine.

(9) Les dangers qui accompagnent l'usage de ces espèces de corps, & de tous les corps, en général, ne sont, ni moins grands, ni moins multipliés que ceux du maillot. Ces dangers tiennent à leur forme, qui est absolument vicieuse; ils sont évasés d'en-haut, étroits d'en-bas; de sorte que leur structure est diamétralement opposée à celle de la poitrine, qui représente un cône, dont la pointe est au cou, & la base au creux de l'estomac. De vingt cancers, dit ASTRUC, dix-neuf doivent leur origine aux corps de baleine.

C ij

36 PREMIÈRE PARTIE, CHAP. I, § IV.

elle aide le corps à se débarrasser des humeurs superflues, qui, lorsqu'elles sont retenues, occasionnent toujours des maladies. Une mère ou une Nourrice, ne peut être excusable de laisser les enfans dans la mal-propreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à leurs enfans que des habits grossiers; mais si elles ne les tiennent pas propres, cela ne peut être que par leur propre faute.

§ IV.

Des Alimens des Enfans.

Le lait est la
nourriture
des enfans.

LA Nature, non seulement fournit une nourriture convenable aux enfans, mais encore elle se charge elle-même de la leur préparer, lorsqu'ils viennent au monde. Cette attention cependant ne paroît pas satisfaire quelques personnes, qui, se croyant plus sages, veulent nourrir leurs enfans sans leur donner de cet *aliment* naturel. Rien ne prouve davantage l'éloignement que les hommes font paroître à se conformer aux lois de la Nature, que les tentatives qu'on fait pour nourrir les enfans sans le secours des mamelles. Le *lait* de la mère, ou d'une Nourrice, qui jouit d'une parfaite santé, est, sans contredit, la nourriture la meilleure qu'on puisse présenter aux enfans. Ni l'art, ni même la Nature, ne peuvent, par aucun moyen, remplacer cet *aliment* excellent.

A quoi sont
exposés les
enfans qui ne
se sent point.

Sans doute que les enfans peuvent paroître profiter pendant quelque temps, sans le secours de la mamelle: mais quand ils viennent à avoir des *dents*, la *petite-vérole* ou toute autre mala-

die, ordinaire à l'enfance, ils périssent communément (10).

(10) Ces réflexions paroissent avoir trait à un usage commun en Allemagne, qui a sans doute passé en Angleterre, & qui voudroit s'introduire en France. Les femmes Allemandes, qui n'ont point de *lait*, & qui ne veulent point confier leurs enfans à des mains étrangères, les nourrissent avec un peu de pain, & du *lait de vache* ou d'autres animaux. M. CASSINI DE TURVY rapporte, dans la relation d'un voyage fait dans cette partie de l'Europe, qu'il a vu beaucoup de ces femmes, & que les enfans qui avoient été nourris de cette manière, étoient plus sains & plus robustes, que ceux qui étoient nourris par des femmes mercenaires.

Mais que l'on n'aille pas en conclure que le *lait* de la mère n'est point nécessaire pour nourrir un enfant. Rien ne peut nous engager à priver le nouveau-né de cette nourriture élémentaire, que la Nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mère, pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant. Disons, au contraire, avec M. BALLEXERD, que la meilleure nourriture de l'enfant est la substance dans laquelle il a été conçu, & que la Nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au *lait* de la mère, qui convient parfaitement à la disposition des *organes* de son enfant; c'est-à-dire, que le *lait* de la mère a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge, & qu'ensuite ce *lait* prend de la consistance, parce qu'il doit satisfaire à des *organes* plus forts.

Convenons seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paroît très-sage: qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la Nature de donner à un enfant du bon *lait* d'animaux, quand la mère n'en a pas, que de le livrer à des Nourrices mercenaires; parce que cette mère peut encore donner à son enfant tous les soins, toutes les attentions qu'il est en droit d'attendre d'elle.

Si donc une femme n'a point de *lait*, & qu'elle se rende enfin à ses devoirs, en élevant elle-même son enfant, il faut qu'elle commence par lui donner du bon *lait de vache* coupé,

Ce que font en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait.

Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que de le confier à une Nourrice mercenaire.

Il faut présenter l'enfant au tétin dès qu'il paroît demander à teter.

Utilité du premier lait.

Dangers des drogues qu'on donne aux enfans nouveaux-nés.

Ce que c'est que le premier lait de la mère ; ses usages, &c.

A peine un enfant est-il né, qu'il témoigne une disposition à teter : il n'est point de raison qui puisse dispenser de le satisfaire. Il est vrai que les mères n'ont pas toujours du *lait* dans les *mamelles* immédiatement après être accouchées ; mais faire teter l'enfant, c'est le moyen de l'y faire venir. Une autre raison, c'est que le premier *lait*, que l'enfant tire de la *mamelle*, remplit l'indication de le purger beaucoup plus sûrement que toutes les *drogues* des Apothicaires. Cette succion prévient en outre l'*inflammation*, les *fièvres* & les autres maladies auxquelles sont exposées les femmes en couches (11).

Il est étonnant qu'on croye généralement que

afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la consistance de celui que fournit la *mamelle* dans les premiers jouts de l'accouchement ; peu à peu elle y mettra moins d'eau, & parviendra enfin à le donner pur.

(11) La première substance que fournit la *mamelle* douze ou quinze heures après la naissance de l'enfant, est un *petit-lait* *séreux*, clair, un peu *aigre*, appelé *colostrum* par les Médecins. Ce *petit-lait* fait l'office de *purgatif* dans l'*estomac* & dans les *intestins* d'un enfant : il lui fait rendre le *mécœnum*, ou les excréments, quand ils ne sont pas sortis d'eux-mêmes, comme nous le dirons, Tome IV, chap. LI, § II, article 1. Le *colostrum* est donc un aliment que la Nature a destiné à l'enfant pour lui nettoyer les premières *voies*, & par ce moyen, lui éviter des *tranchées* & prévenir les autres maladies, suites ordinaires des mauvaises *digestions*. On lui fait donc le plus grand tort, quand on le prive de cette liqueur bienfaisante, & quand on lui fait prendre un *lait* plus fait, plus âgé ; un *lait* qui a quatre, six, huit mois, quelquefois un an, quelquefois davantage. Les femmes qui ne nourrissent point leurs enfans, les exposent donc aux maladies que cette liqueur a la vertu de prévenir ; & toutes ces femmes sont dans ce cas, puisqu'il est impossible qu'elles rencontrent des Nourrices qui soient accouchées en même temps qu'elles, & à qui elles puissent confier leur enfant, au moment qu'il vient de naître.

les premières choses qu'on doit donner aux enfans, soient des *drogues*. Commencer ainsi par des *remèdes*, c'est vouloir que l'on finisse avec eux. Il arrive quelquefois, il est vrai, que l'enfant ne se débarrasse pas aussi promptement du *méconium*, ou de ses excréments, qu'il le devroit : cela a engagé les Médecins à ordonner quelques légers *laxatifs* pour débarrasser les premières voies. Les Sages-Femmes n'ont pas manqué de saisir cette idée, & de donner à l'enfant du *sirop*, de l'*huile*, &c., que ces *drogues* soient nécessaires ou non. Surcharger un enfant de substances aussi indigestes, aussi-tôt qu'il est né, c'est vouloir le rendre malade, puisqu'elles sont plutôt capables d'occasionner des maladies, que de les prévenir.

Les enfans qui viennent de naître sont rarement long-temps sans aller à la selle, ou sans uriner, quoique ces *évacuations* puissent être supprimées quelques jours sans danger. Mais s'il leur faut quelque chose avant que de têter, qu'on leur donne de l'eau *miellée*, à laquelle on peut ajouter une égale quantité de *lait* frais. Si on leur donne cette espèce d'aliment sans *vin*, sans *sucré*, sans *épices*, on n'échauffera point le *sang*, on ne surchargera point l'*estomac*, on ne causera point de *tranchées*.

Aussi-tôt qu'un enfant voit le jour, presque tout le monde s'imagine qu'il est foible; qu'il est prêt à périr de besoin. L'idée des *cordiaux* s'est naturellement présentée. En conséquence on n'oublie jamais de mettre du *vin* dans la première chose qu'on lui donne. Rien de plus faux que cette façon de raisonner; rien de plus nuisible à l'enfant que la conduite qui est fondée sur un pareil raisonnement. Les enfans n'ont besoin que

Ce qu'on peut leur donner lorsqu'ils ne vont pas à la selle les premiers jours de leur naissance.

Dangers du vin & des autres cordiaux les premiers jours de la naissance.

Les enfans

nouveaux-
nés n'ont be-
soin que
d'une très-
petite quan-
tité de nour-
riture.

d'une très-petite quantité de nourriture pendant un certain temps après être nés, & ce qu'il faut leur donner doit être liquide, léger, rafraîchissant : la moindre quantité de vin, ou même de sucre, est capable de les échauffer & d'enflammer leur sang. Toute personne un peu instruite sur cette matière, fait que la plupart des maladies des enfans, procèdent de la chaleur de leurs humeurs.

Quand il faut com-
mencer à
donner aux
enfans d'au-
tres alimens
que le lait
de la Nourri-
ce.

Si la mère ou la Nourrice a assez de lait, l'enfant n'aura besoin que de très-peu, ou même point du tout d'autres alimens, pendant les trois ou quatre premiers mois. Après ce temps, il est en état de prendre une ou deux fois par jour un peu d'alimens de facile digestion, tels que du pain émié dans du lait; de la soupe au lait; du bouillon léger, avec un peu de pain dedans, &c. Cette nourriture soulagera la mère, accoutumera l'enfant par degré à prendre des alimens plus solides, & rendra l'instinct de le sévrer moins difficile & moins dangereux.

(Il ne faut pas trop se hâter de donner aux enfans des alimens solides. Il y en a qui, au terme qu'indique l'Auteur, sont en état de les digérer; mais le plus grand nombre est encore trop foible, surtout dans les grandes Villes. D'ailleurs, comme les enfans doivent teter au moins un an, quand on ne s'y prendroit que six mois d'avance, pour les accoutumer peu à peu au sévrage, on auroit encore du temps de reste. En général, ce sont les dents qui doivent fixer le temps de donner aux enfans des alimens solides. Les dents indiquent plus sûrement que tous les raisonnemens possibles, que la Nature demande d'autres alimens que le lait).

Quels doi-
vent être ces
alimens.

Toute transition subite doit être évitée dans la

nourriture. C'est pourquoi les premiers *alimens* des enfans doivent non seulement être simples, mais encore approcher, autant qu'il est possible, des propriétés du *lait* : le *lait* lui-même doit faire la principale partie de leur nourriture, & avant qu'ils soient *févrés*, & long-temps après.

Le lait.

Après le *lait*, nous devons recommander le bon *pain* léger. On peut donner du *pain* à un enfant aussi-tôt qu'il fait paroître de la disposition à mâcher : on peut même lui en accorder en tout temps & autant qu'il paroîtra s'en occuper. Le *pain*, que l'enfant met dans sa bouche, aide les *dents* à percer : il exite la filtration de la *salive*, qui se mêlant dans l'*estomac*, avec le *lait* de la Nourrice, concourt à former une excellente nourriture.

Le bon pain léger.

(Nous ne nous étendrons pas sur l'usage barbare où l'on est, d'envoyer les enfans chez les *Sévreuses* : ce qui a été dit sur la nécessité où sont les mères d'allaiter elles-mêmes leurs enfans, doit s'entendre aussi de l'obligation où elles sont de les *févrer* elles-mêmes, puisqu'ils ne sont point encore élevés. En vain on alléguera le bon *air* dans lequel demeurent ordinairement les *Sévreuses*, & la compagnie des petits camarades que les enfans y trouvent. Ces deux avantages, qu'ils peuvent également trouver dans la maison paternelle, ne peuvent pas balancer tous les inconvéniens qui se rencontrent en foule chez ces femmes. Les *févreuses* sont, par état, impérieuses, dures & intéressées à l'excès : leur ame inaccessible, par habitude, à tout sentiment de tendresse, est livrée à une cupidité insatiable, qui leur fait préférer le moindre gain au bien-être de l'enfant, & les porte à mépriser leurs pleurs & leurs cris. En proie aux préju-

Dangers de mettre les enfans chez les Sévreuses.

gés, elles ne savent obéir qu'à une mauvaise routine, que la paresse & l'avarice rendent plus mauvaise encore.

Défauts des
Sévreses.

Aussi les *alimens* les plus *indigestes*, plutôt propres à empâter & à rassasier les enfans, qu'à les nourrir, seront toujours ceux qu'elles préféreront; & leur paresse les portera à laisser croupir ces petits malheureux dans l'ordure plutôt que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoir mis dans leurs maisons; & par lequel elles ont fixé à une certaine heure de temps de les changer. Si ces enfans viennent à tomber malades, ils manqueront de tout; ils périront, à moins que la *diète* ne soit le seul *spécifique* contre leur Maladie.

Les Sévreses entassent les enfans dans de petites chambrès, qu'elles appellent des dortoirs: quel que soit l'*air* qu'ils respirent dans le jour, celui de la nuit est plus que capable d'en détruire les bons effets. J'ai vu chez une de ces Sévreses, douze lits, sans compter celui de la domestique, dans une chambre si petite, qu'il restoit à peine la place d'une chaise, & que, pour faire les lits, la domestique étoit obligée d'en sortir la moitié. Ajoutez que la plupart de ces petits lits avoient un pavillon, qui les fermoit presque hermétiquement. Il est, en vérité, étonnant qu'on ne trouve pas plus souvent de ces enfans morts le matin. D'après ce tableau, quelle est la mère qui devroit refuser de sévrer elle-même son enfant?)

Les enfans font paroître de bonne heure de l'inclination pour mâcher tout ce qui se trouve sous leurs mains. Si les parens s'en aperçoivent, ils n'en connoissent point, en général, le but: car, au lieu de leur donner quelques choses qui puissent

en même temps exercer leurs gencives & améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet, formé d'un métal dur ou de cristal. Une croûte de pain est le meilleur hochet possible; elle répond mieux à cette intention: elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant, & d'exciter l'écoulement de la *salive* dans l'estomac. La *salive* est une liqueur trop précieuse pour la laisser perdre (12).

Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y suppléer.

(12) Tout le monde fait ce que c'est que la *salive*; mais tout le monde ne fait pas de quelle importance elle est dans l'économie animale. & que cette humeur claire, transparente, visqueuse, est un savon déterfif, assez subtil, composé de beaucoup d'eau & de matières salines & huileuses.

Ce que c'est que la *salive*.

Ce sont toutes ces qualités qui la rendent le meilleur dissolvant connu. Sans elle, les *alimens* ne peuvent être divisés convenablement: leurs molécules aqueuses & huileuses ne peuvent être unies, liées entre elles, sans son secours. On a vu des personnes qu'une solution de continuité dans la lèvre inférieure, réduisit à un état de maigreur si considérable, qu'elles ressembloient à des squelettes vivans, parce que la *salive* se faisant un passage par ce défaut, étoit perdue pour le travail de la digestion.

Importance de la *salive* pour la digestion.

Ceux qui salivent beaucoup, soit qu'ils en aient contracté l'habitude, soit qu'ils existent cette *salivation* en fumant, ou en mâchant du tabac, sont, toutes choses égales d'ailleurs, plus maigres, moins forts & plus languissans que les autres hommes. Le fameux RUSCH a guéri une Dame, habituée à crachoter sans cesse, & tombée dans un marasme qui ôtoit toute espérance de guérison, en lui ordonnant de moins cracher, & de s'en déshabituer ensuite totalement. Si la *salive* est une substance si nécessaire à la digestion, si intéressante pour la conservation de la santé, combien sa perte i'est-elle pas funeste à un enfant? Combien n'est-on point coupable de la favoriser, en mettant dans la bouche de cet enfant un corps dur, qui, forçant les lèvres & les deux mâchoires d'être sans cesse entr'ouvertes, fournissent un passage à la *salive*, qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur, que l'enfant fait plus de mouvemens avec ses mâchoires? Car il est de fait que la *salive*

Dangers qui résultent de la perte de la *salive*.

Manière
d'appréter le
pain pour les
enfans.

Le pain peut être donné tout sec aux enfans; on peut aussi en préparer quelques mets. Un des meilleurs, est de le faire bouillir dans de l'eau; ensuite d'en ôter cette eau, & de verser sur le pain une quantité convenable de lait frais (tiède, si l'on veut), mais qui n'ait pas bouilli: le lait est plus sain & plus nourrissant employé de cette manière, que lorsqu'il a bouilli; il est moins propre à resserer.

Avantages
de la panade.

(Ce mets, inconnu dans ce pays, paroît très-convenable, puisqu'il est certain, d'après BOERHAAVE, que le lait qui a bouilli, se gâte, en ce qu'il perd sur le feu ses parties les plus saines & les plus fluides. Ce mets revient assez à ce que nous appelons *panade*, dans laquelle on met du beurre, au lieu de lait. La *panade* en usage, surtout dans nos Provinces méridionales, est le meilleur mets pour les enfans, après celui dont on vient de parler. Si l'on ne se servoit que de ces deux espèces d'alimens jusqu'à la fin de la seconde année, où les enfans commencent à avoir quelques dents molaires, ils feroient bien moins sujets aux maladies qui leur sont si familières, telles que les *aigreurs*, les *vers*, les *engorgemens du méfentère*, le *carreau*, les co-

Maladies
occasionnées
par la bouil-
lie.

est excitée par l'action des mâchoires, & que dans le temps des repas, elle est infiniment plus copieuse que dans le temps où la bouche est dans l'inaction.

Ce qui dis-
tingue la sali-
ve d'avec les
crachats, les
slegmes, &c.

Il faut bien distinguer la *salive* d'avec les *crachats*, d'avec les *slegmes*, &c. Le caractère que je viens de donner de la *salive*, doit empêcher de s'y méprendre. Les *crachats*, les *slegmes* qui coulent des fosses nasales & maxillaires, & que fournissent d'autres glandes, comme celles de la gorge, de la trachée artère, &c., doivent être rejetés, puisque leur consistance épaisse nuirait à la digestion, bien loin de lui être utile.

liques continuelles, les *dévoiemens*, les selles glaireuses, grises, jaunes, vertes, noires; les bouffissures du *bas-ventre*, les vents, enfin tous les *symptômes convulsifs*, auxquels les expose une nourriture extrêmement grossière & des plus indigestes, la *bouillie*: espèce de mastic, qui engorge les routes étroites que le *chyle* prend pour se rendre à la *masse du sang*.

« Tous les Médecins voyent & décrivent ces maladies, dit M. ZIMMERMANN, & aucun ne peut les prévenir, par rapport à l'aveuglement opiniâtre des femmes, &, en général, du peuple. D'où vient que sur vingt-cinq mille morts, il se trouve maintenant à Londres, tous les ans, huit mille enfans qui meurent de *convulsions*, si ce n'est parce qu'on leur fait l'estomac & les intestins d'un aliment (la bouillie) qui les empoisonne? Mais il feroit plus aisé de transporter les Alpes dans les vastes plaines de l'Asie, que de désabuser une femme écervelée. *Traité de l'Expérience*, &c., par M. ZIMMERMANN, traduit par M. LE FEBVRE DE V. D. M., T. III, p. 36.

Il y a des Auteurs qui conseillent de faire rôtir la farine, & ensuite d'en faire de la *bouillie*. Ils prétendent qu'elle est moins pesante, moins *visqueuse*, & d'une moins difficile *digestion*. Je ne fais; mais il me semble qu'il doit arriver tout le contraire. Le feu, en faisant évaporer la partie aqueuse de la farine, la prive de son plus grand *dissolvant*; & si cette torréfaction est portée à un certain degré, il ne doit plus rester qu'une cendre, qui, de toutes les substances, est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donnés au *riz*, il ne me paroît pas exempt de la plupart des in-

convéniens que l'on reconnoît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports *aigres*, preuve de mauvaise *digestion*. On ne doit point être surpris, puisque le *riz* est un vrai *froment*, qui doit fournir une vraie farine; & qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine *fermente*, pour qu'elle soit susceptible de *digestion*. Le *lait*, le *pain*, & les diverses préparations faites avec le *pain*, sont donc les seuls mets propres aux enfans jusqu'à l'âge de deux ans, comme on le dira plus bas).

A un enfant plus avancé, le *pain* peut être donné dans du bouillon de veau ou de poulet. Le *pain* est un *aliment* propre aux enfans, dans tous les temps, pourvu qu'il soit pur, qu'il soit fait avec des grains non gâtés, & qu'il ait bien *fermenté*. Mais si on le mêle avec des fruits, du *suc*, ou toute autre substance semblable, il devient moins salubre, comme nous le ferons voir, note 7, du Chap. III de ce premier volume.

Quand il faut
donner de la
viande aux
enfans.

C'est assez de donner de la viande aux enfans quand ils ont des *dents* pour la broyer : on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été sévrés; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il est vrai que lorsque les enfans vivent entièrement de *végétaux*, ils sont sujets à avoir des *aigreurs* : mais, d'un autre côté, la viande leur échauffe le *sang*, les dispose aux *fièvres* & aux autres *maladies inflammatoires*. On voit donc que la nourriture la plus propre aux enfans, doit être un mélange de substances *animales* & *végétales*.

Dangers de
sucrer les ali-
mens des en-
fans.

Rien de plus nuisible aux enfans que la méthode ordinaire de sucrer leurs *alimens*. Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devraient, & ils deviennent bouffis & trop gras. Une chose

assez certaine, c'est que si leurs *alimens* étoient simples & purs, ils n'en prendroient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès, que commettent les enfans, sont absolument dus aux Nourrices. S'ils sont gorgés de nourriture à toute heure; si, pour les exciter à la prendre, on la rend douce & agréable au palais, est-il étonnant qu'ils soient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir?

(Outre ces inconvéniens, qui peuvent avoir les suites les plus dangereuses, il en est un autre qui n'est pas moins à craindre: car leur donner des sucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'est vouloir les dégoûter de *lait*, de *pain*, de *panade* & des autres *alimens* simples, les seuls qui leur conviennent).

Les enfans peuvent souffrir d'une trop petite, ^{Quantité d'alimens nécessaire aux enfans,} comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils sont sévrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour; & jamais plus qu'il ne leur est nécessaire par chaque repas. On se gardera de les accoutumer à manger la nuit. Les enfans profitent davantage en leur donnant des *alimens* en petite quantité, souvent répétée. De cette manière, on ne surcharge pas leur *estomac*, on ne force point la *digestion*, & on remplit plus sûrement les vues de la Nature.

Les Auteurs qui ont écrit sur la méthode de nourrir les enfans, se sont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture, que la plupart des pères & mères, pour éviter cet excès, sont tombés dans l'excès contraire, & qu'ils ont ruiné le *tempérament* de leurs enfans.

(Il y a des pères & mères qui retranchent ^{Danger des}

nourrir trop
peu les en-
fants.

de la nourriture à leurs enfans, par la seule raison qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent gros & gras : d'autres tiennent cette conduite, dans la crainte, à ce qu'ils disent, qu'ils ne deviennent stupides : en conséquence, les uns & les autres ordonnent aux Nourrices de ne leur donner à teter qu'un petit nombre de fois par jour, quels que soient leurs pleurs & leurs cris. Ils les font sévrer au bout de six ou huit mois. Quand ils sont sévrés, ils règlent leurs repas comme ceux des hommes faits. C'est surtout à l'égard des petites filles, qu'ils tiennent cette conduite barbare. Ils réussissent parfaitement ; car ils n'en font que des squelettes, ou des victimes de maladies les plus dangereuses & souvent incurables. Je connois une Ville, dit M. BALLESKERD, où, par un travers d'esprit impardonnable, l'on n'aime point à montrer de gros enfans, bien portans, parce que l'on dit que cela ressemble trop à des paysans. Aussi ces gens-là travaillent-ils, on ne peut pas mieux, à se garantir de ce terrible reproche ; car, à la manière dont ils se gouvernent, il est à présumer que, dans quatre ou cinq générations, ils n'auront plus guère, pour enfans, que de jolies petites Marionnettes).

Mais on commet une plus grande erreur, & cette erreur est plus préjudiciable aux enfans, quand on retranche de leur nourriture, que quand on leur en donne une trop grande quantité. La Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; & un enfant à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir robuste. Nous voyons que l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre extrême.

D'ailleurs

D'ailleurs, pour une fois que les *alimens* incommode par leur quantité, ils incommode dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur essentielle qu'il faut éviter, & qui exige l'attention la plus scrupuleuse. On s'imagine communément que l'espèce d'*alimens* qui nous plaît, ne peut point déplaire aux enfans. Cette opinion est de toute absurdité. Dans l'âge avancé, nous acquérons souvent de l'inclination pour des mets, que nous ne pouvions souffrir lorsque nous étions enfans. Il y a en outre beaucoup d'*alimens* qui conviennent à notre *estomac*, parce que nous sommes adultes, & qui nuiroient à l'*estomac* des enfans : tels sont les *alimens* de haut goût, salés, séchés à la fumée, &c. Il seroit également nuisible de nourrir les enfans avec des viandes grasses, des bouillons forts, des soupes succulentes & d'autres *alimens* semblables.

Attention
qu'il faut
avoir à la qua-
lité des ali-
mens des en-
fans.

Alimens
qui nuisent
à l'estomac
des enfans.

Toute *liqueur fermentée* est dangereuse pour les enfans. Il y a des pères & mères qui leur apprennent à boire de la *bière* (13) & d'autres *liqueurs fortes* à tous les repas. Cette conduite ne peut que leur être funeste. Les enfans ainsi élevés, résistent rarement à la violence de la *petite-vérole*, de la *rougeole*, de la *coqueluche*, & de quelques *Maladies inflammatoires*.

Dangers des
liqueurs for-
tes.

L'eau, le lait, le lait de beurre, ou le petit-lait, sont les boissons qui conviennent le plus aux enfans. Tout ce qu'on peut se permettre, c'est de la

Quelle doit
être la boi-
sson des en-
fans.

(13) Ce que l'Auteur dit ici de la *bière*, doit également s'entendre du *vin*, qui est aussi commun en France, que la *bière* l'est en Angleterre. On doit, à plus forte raison, l'entendre de toute autre *liqueur fermentée*; de toutes les *liqueurs de table*, qui sont de vrais *poisons* pour les enfans, par les raisons qu'il en apporte.

petite *bière* très-légère, ou un peu de *vin*, mêlé avec beaucoup d'eau.

Il ne leur
faut rien d'é-
chauffant.

Leurs *estomacs* sont capables de digérer sans le secours des *échauffans*. Ils sont d'ailleurs naturellement chauds; tout ce qui a une qualité *échauffante*, les incommode facilement.

Dangers des
fruits verts.

Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfans, que les fruits verts. Ils affoiblissent les *puissances digestives*; ils s'agrisissent dans l'*estomac*, ils les relâchent & engendrent des *vers*. A la vérité, les enfans sont paroître une grande ardeur pour les fruits, & je suis persuadé que si on ne leur en donnoit que de bien mûrs & en quantité convenable, ils n'en éprouveroient point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, surtout quand elle est aussi constante, soit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, sont de nature *rafraîchissante*: ils sont propres à tempérer la chaleur & l'*acrimonie* des humeurs; affections ordinaires aux enfans. Toute l'attention qu'il faut avoir, c'est d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'opposer à ce qu'ils n'en mangent avec excès, ou qu'ils n'usent de ceux qui sont capables de leur nuire, c'est de ne leur en donner que de bons, & en quantité modérée.

Excellentes
qualités des
fruits bien
mûrs.

(Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger. Son peu d'expérience le met hors d'état de distinguer les qualités d'un fruit, & son avidité lui fait porter la main sur tous ceux qui se présentent. Il y a en outre nombre de gens qui, par un goût absurde, aiment les fruits verts: quand il se rencontre de ces personnes autour des enfans, elles ne manquent jamais de leur en présenter, ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient

la source d'une infinité de Maladies. Une observation importante à faire, c'est que les fruits, même dans leur parfaite maturité, sont sujets à trancher le ventre, surtout aux enfans, lorsqu'on les leur donne immédiatement au sortir de l'arbre : ce qui n'arrive pas, si on attend une demi-journée, ou même un jour, après les avoir cueillis).

Les racines, qui contiennent un *suc cru & visqueux*, ne doivent être accordées que rarement aux enfans. Elles surchargent le corps d'humeurs grossières, & le disposent aux *maladies éruptives*.

Les racines visqueuses ne leur conviennent pas.

Cette observation regarde principalement les pauvres, qui, tendant à satisfaire l'appétit de leurs enfans à peu de frais, les gorgent deux ou trois fois par jour de *pommes de terre*, ou d'autres substances de nature crue. Il vaut mieux que les enfans ne mangent qu'une petite quantité d'*alimens* qui fournissent une nourriture saine, que de les gorger de substances qu'ils ne peuvent digérer, & qui ne sauroient s'assimiler à leurs humeurs.

Les enfans ne doivent manger que très-peu de *beurre*. Il relâche l'estomac, & produit des humeurs grossières. La plupart des substances grasses & huileuses ont ce défaut. Le *beurre salé* est encore plus nuisible. Au lieu de *beurre*, que l'on donne si libéralement aux enfans, dans toute l'Angleterre, nous voudrions qu'on donnât du *miel*.

Dangers du beurre & des substances grasses.

Le *miel* est sain : il rafraîchit, il purifie, il adoucit les humeurs. Les enfans qui mangent du *miel* sont rarement tourmentés par les *vers* : ils sont aussi moins sujets aux *maladies cutanées*, à la *gale*, à la *teigne*, &c. (14).

Avantages du miel.

(14) Cette réflexion a trait à un usage universel en Angleterre, de ne déjeuner qu'avec du *beurre*. Cette mode ne

La diète des
enfants ne
doit pas être
trop relâ-
chante.

On se trompe communément, quand on croit que la *diète* des enfans doit être aqueuse. Ceux qui sont élevés avec des nourritures aqueuses, ont les *solides* relâchés : ils sont foibles ; ils acquièrent de la disposition à la *nouveau*, aux *écrouelles* & autres maladies des *glandes*. Le relâchement est une des causes les plus générales de maladies chez les enfans. On doit donc éviter, avec le plus grand soin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs *solides*.

Nécessité de
varier le ré-
gime des en-
fans.

Nous n'entendons pas, par ces observations, borner les enfans à aucune espèce de nourriture : elle peut être variée souvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la simplifier.

« Doit-on varier les *alimens* chez les enfans, demande le célèbre M. LORRY ? » Doit-on s'en tenir exactement aux mêmes ? C'est la dernière question qu'on peut proposer sur le *régime* de cet âge, & sur laquelle je ne crains pas de répondre que la variété est de beaucoup préférable à l'uniformité.

« L'enfant, accoutumé à une vie uniforme, quelque salubre qu'elle soit, a nécessairement l'*estomac* apprivoisé à son impression. Les *organes* sont alors paresseux à digérer, parce qu'ils ne sont pas aiguillonnés par une sensation vive & insolite : la *bile* doit se séparer en moindre

s'est pas encore introduite en France, & il faut espérer que la rareté du *beurre*, au moins dans la plus grande partie de ce Royaume, empêchera qu'elle ne prenne faveur. Mais le *miel* y est assez commun, pour qu'on suive le conseil de M. BUCHAN. Il est certain que le *miel*, qui est un *aliment* naturel & agréable, est infiniment plus sain pour une personne quelconque, à plus forte raison pour un enfant, que le *beurre*, le *fromage*, les *confitures*, &c., qu'on lui donne avec son pain, à déjeuner, à goûter, &c.

» quantité : tout languit, & tous les maux de
 » l'inaction peuvent à peine être corrigés par
 » l'exercice.

„ D'ailleurs ce genre de vie impraticable, si
 » ce n'est dans les premières années, affoiblit le
 » ton des fibres de l'estomac, & le rend incapable
 » de la moindre espèce de changement. La va-
 » riété, au contraire, dans les choses saines,
 » l'anime à la digestion; lui donne le plaisir du châ-
 » touillement, & éveille l'appétit. Cette diffé-
 » rence dans les principes de liqueurs, admises
 » dans la masse du sang, ne permet pas aux mau-
 » vaises qualités de s'y introduire, d'y prendre
 » racine; & de plus fait acquérir l'habitude de
 » pouvoir se nourrir impunément de ce que la
 » Nature nous offre. » *Essai sur l'usage des alimens*,
 tom. II, pag. 194.)

§ V.

De l'Exercice des Enfans.

Le défaut d'un exercice convenable, est, de toutes les causes qui concourent à abrégier les jours des enfans & à leur rendre la vie languissante, celle qui y a le plus de part. C'est en vain qu'ils auront reçu une bonne constitution de leurs parens, qu'on leur donnera de bons alimens, & qu'on leur fera porter des habits aisés, si l'exercice est négligé. Un exercice suffisant peut suppléer à plusieurs erreurs commises dans le nourrissement; mais rien ne peut suppléer au défaut d'exercice : il est de toute nécessité pour la santé de l'enfant, pour son accroissement & pour l'acquisition de ses forces.

Importance
de l'exercice
pour la santé
des enfans.

Le désir de l'exercice semble être né avec nous.
 Si l'on satisfait à cette intention de la Nature,

D iij

La chartre ou
la noueure
est la suite
du défaut
d'exercice.

on peut prévenir un grand nombre de Maladies ; mais tant que l'indolence ou les occupations sédentaires empêcheront les deux tiers des hommes de se livrer à un *exercice* convenable, ou à le permettre à leurs enfans, on ne peut attendre que des maladies ou de mauvaises conformations pour leurs descendans. La *noueure*, la *chartre* ou le *rachitis*, maladie si funeste aux enfans, n'est connue, en Angleterre, que depuis que les manufactures s'y sont établies, & que le peuple, entraîné par l'appas du gain, a abandonné les campagnes, pour se livrer à des occupations sédentaires dans les grandes Villes (15). Aussi cette maladie se rencontre-t-elle surtout chez les enfans du peuple. Non seulement elle les rend contrefaits, mais encore elle en fait périr un grand nombre.

Inclination
des enfans
pour l'exer-
cice.

Les jeunes animaux nous démontrent de quelle utilité est l'*exercice* pour les enfans. A peine un animal sent-il ses forces, qu'on le voit sans cesse en mouvement ; & il y en a qui, n'étant pas

(15) C'est vers le milieu du seizième siècle que la *noueure*, ou le *rachitis*, ou la *chartre*, se manifesta en Angleterre. Cette maladie passa bientôt en Allemagne, de là en France, & ensuite dans la plus grande partie de l'Europe. Les enfans ne l'apportent point en naissant ; elle ne se montre guère avant qu'ils soient parvenus au sixième mois. Quand ils en sont préservés jusqu'à l'âge de deux ou trois ans accomplis, dit BOERRHAAVE, ils n'en sont presque jamais atteints dans la suite. Si la *noueure* n'a pas toujours existé, il n'en faut donc pas accuser le climat : c'est donc dans la manière d'élever les enfans, qu'il faut en chercher la cause ; & cette cause est, ou le *maillot*, ou les *corps de baigne*, ou la privation de l'*exercice*, ou l'*exercice* mal administré. Nous renvoyons au paragraphe qui traite de cette maladie, Tome IV, chapitre LI, § XII, pour connoître les *symptômes* qui l'accompagnent, & les moyens de la guérir.

même nécessités de se mouvoir pour aller chercher leur nourriture, ne peuvent être retenus en repos, à moins qu'on ne leur oppose de la force. C'est ce que nous prouvent tous les jours les veaux, les agneaux & plusieurs autres jeunes animaux : car si on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre *exercice*, ils meurent bientôt, ou ils tombent malades. Les enfans ont absolument la même inclination pour l'*exercice*; mais comme ils ne sont point en état de le prendre eux-mêmes, il est du devoir des parens & des nourrices de les aider.

Il y a plusieurs moyens de faire prendre aux enfans de l'*exercice*. La meilleure manière, quand ils sont très-petits, est de les promener sur les bras des Nourrices. Cela fournit à la Nourrice l'occasion de leur parler, de leur procurer ce qui peut les égayer & leur plaire. Cette façon convient infiniment davantage que celle de les laisser solitaires dans un *chariot*, ou de les abandonner aux soins de ceux qui ne sont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes. Rien de plus imprudent que de laisser les enfans entre les mains d'autres enfans. Cette conduite a été funeste à un grand nombre, & d'autres en ont été les victimes toute leur vie.

(Il faut avoir soin d'ordonner aux Nourrices, ou à celles qui portent les enfans, de les changer souvent de bras, afin de ne pas habituer les enfans à se pencher plutôt d'un côté que de l'autre; car cela pourroit causer par la suite un vice de conformation dans les *vertèbres* & dans tout le côté qui est ainsi penché. Il faut encore que l'enfant soit assis commodément sur le bras de la Nourrice: il faudroit qu'il y fût, autant qu'il est possible, comme sur une chaise, pour que ses cuisses

Manière
d'exercer les
enfans.

Manière
de les porter
sur les bras.

fussent également appuyées, & que ses pieds, qui sont pendans, fussent à une égale hauteur. Ce n'est pas ce qui arrive ordinairement : l'enfant n'a qu'une fesse sur le bras de la Nourrice ; l'autre fesse ne porte pas, de sorte que la cuisse & la jambe de ce dernier côté, étant abandonnées, prennent une mauvaise tournure, comme il n'est que trop évident, par le pied qui se trouve, en général, tourné en-dedans.

Un autre défaut des Nourrices, est de trop approcher de leur poitrine le bras qui porte l'enfant. Si cet enfant est mal assis, comme il n'arrive que trop souvent, le genou de la cuisse, qui ne porte pas sur le bras de la Nourrice, se trouve pressé & gêné par la poitrine de cette femme : la cuisse de ce côté descend davantage, & contracte une position encore plus contraire. Pour éviter ces inconvéniens, je conseille de porter l'enfant sur le bras, de manière qu'il ait le dos appuyé sur la poitrine de la Nourrice, qui lui sert comme d'un dossier : cette méthode l'empêche de se coucher en-devant, parce que l'enfant, trouvant un appui en arrière, n'en cherche point ailleurs. Ces petits détails, pouvons-nous dire avec M. BALLEXERD, peuvent paroître puériles, mais il faut bien se persuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfans).

Dès qu'un enfant commence à marcher, la méthode la plus sûre & la meilleure, est de le promener en le tenant par la main.

Quand il faut apprendre à marcher aux enfans.

(Il ne faut pas se hâter de faire marcher les enfans : il faut attendre que les hanches, les cuisses & les jambes, qui doivent soutenir tout le poids du corps, soient assez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dan-

dinant. En général, ce n'est que vers le neuvième mois au plutôt qu'on doit leur apprendre à marcher. Il n'y auroit même pas de mal d'attendre qu'ils fussent sévrés : leurs jambes sont alors assez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils restent foibles toute leur vie, ou qu'ils acquièrent une difformité dans les *vertèbres lombaires*.

Tout ceci ne peut regarder que les enfans qui ont été emmaillottés & nourris par des femmes mercenaires. Un enfant élevé par sa propre mère, & sans avoir été emmaillotté, n'expose pas à toutes ces appréhensions. Ses bras & ses jambes, toujours libres & gigotant à leur aise, ont, en très-peu de temps, acquis la force nécessaire pour porter son petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a vu, chez une de ses parentes, un enfant de quatre mois se rouler sur le tapis de l'appartement, & chercher à s'aider de ses petites mains, de ses petits pieds. A six mois, cet enfant marchoit seul. La mère & les gens qui le servoient, n'ont jamais su ce que c'étoit que d'apprendre à marcher. Cet enfant à deux ans paroïsoit en avoir quatre, pour la force & la grandeur. Une jeune Dame ayant rappelé de la campagne son fils âgé d'un an & demi, qui étoit malade depuis plusieurs mois, & qui ne marchoit pas encore, n'employa pas d'autres moyens. Elle le laissa essayer ses forces sur un tapis : en très-peu de temps il marcha seul, & à deux ans & demi, il faisoit des courses très-longues sans paroître fatigué.

Nouvelle
manière tou-
te naturelle
de leur ap-
prendre à
marcher.

Depuis la publication de cet Ouvrage, j'ai vu avec grand plaisir, plusieurs femmes suivre cette méthode, & j'ai toujours observé que les enfans marchaient seuls au moment où l'on s'y attendoit le moins ; aussi dès qu'ils en sont là, ils sont fermes

sur leurs jambes au point de ne jamais chanceler : c'est qu'au moyen de l'exercice du tapis, ils ont continuellement essayé leurs forces, & qu'ils ne se sont risqués sur leurs pieds que quand ils ont été assurés qu'ils étoient capables de les soutenir. Au reste, quelques uns de ces enfans ont marché seuls à huit, dix mois; tandis que d'autres ne l'ont fait qu'à douze & quinze mois, & il m'a paru que ce n'étoit pas toujours les plus forts qui marchaient les premiers. Il sembleroit que l'adresse y a plus de part qu'on ne feroit porté à le croire dans cet âge. Quoi qu'il en soit, cette pratique, toute naturelle, & qui n'est sujette à aucun danger, peut sauver tous les inconvéniens qui résultent de la manière gauche dont on s'y prend ordinairement pour leur apprendre à marcher; prévient l'embarras dans lequel on se trouve quand il s'agit de fixer le moment où il faut leur faire commencer cet *exercice* indispensable, & nous paroît un moyen de guérison dans les cas de foiblesse.)

Dangers des
lières.

L'usage commun de les soutenir par des lières, attachées derrière le dos, est susceptible des plus grands inconvéniens. Cela fait qu'ils penchent leurs corps en devant, & qu'ils deviennent voûtés: la *poitrine* devient le centre vers lequel pèse tout le poids du corps de l'enfant: la *respiration* est gênée; la *poitrine* rentre en-dedans, & les *intestins* sont comprimés: de là les mauvaises *digestions*, les maladies du *poumon* & une infinité d'autres.

On dit tous les jours que si on laissoit un enfant trop long-temps sur ses pieds, ses jambes deviendroient torfes. Cette assertion est absolument contraire à la vérité. Les membres n'acquièrent de forces qu'en proportion de l'*exercice* qu'on

leur fait faire. Il est vrai que chacun des membres d'un enfant est foible; mais ils sont toujours dans la proportion du corps; & si l'on fait conduire les enfans, ils seront bientôt en état de se tenir en équilibre. Voit-on jamais les autres animaux devenir noués, pour s'être servis de leurs pieds trop tôt? Sans doute que si on n'a permis à un enfant de ne faire usage de ses jambes, que long-temps après sa naissance, & qu'ensuite on l'abandonne tout-à-coup au poids de son corps, dans ce cas il sera dans l'impossibilité de se soutenir, & on risqueroit en exigeant de lui qu'il marchât. Mais cela ne vient que de ce qu'ils ne sont point accoutumés, dès le commencement, à se servir de leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagner de laisser leurs enfans couchés ou assis, tandis qu'ils travaillent; mais ils se trompent grossièrement. En négligeant d'exercer leurs enfans, ils sont obligés de les garder un temps considérable avant qu'ils soient en état de gagner leur vie; & ils dépensent plus en *médicamens*, que les soins qu'ils auroient employés auprès d'eux, ne leur auroient fait de tort.

L'éducation des enfans est l'occupation la plus utile, la plus profitable à laquelle puissent se livrer les femmes, même les pauvres. Mais, hélas! il n'est pas toujours au pouvoir de ces dernières de le faire. L'indigence les oblige souvent de quitter ces petits malheureux, pour se procurer de quoi les nourrir. Alors il est de l'intérêt & du devoir du Gouvernement de les assister. L'Etat gagneroit dix mille fois davantage, en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfans, qu'en entretenant tant d'Hôpitaux, qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention.

Si les pauvres devenoient riches, en proportion des enfans vivans qu'ils ont, nous ne ver- rions mourir qu'un très-petit nombre de ces derniers. Une récompense modique, donnée an- nuellement à chaque pauvre famille, qui, au bout de l'année, auroit un nouvel enfant vivant, fauveroit plus d'enfans, que si tout le revenu de la Couronne étoit employé à fonder des Hô- pitaux pour le même objet. Cela porteroit le pauvre à regarder une nombreuse famille comme un bonheur, au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs; & bien loin qu'ils désirent que leurs enfans vivent, la pau- vreté altère tellement la sensibilité naturelle, qu'ils vont souvent jusqu'à souhaiter qu'ils meu- rent.

Nécessité de
l'exercice
démontrée
d'après la
structure du
corps hu-
main.

Quiconque fera attention à la structure du corps humain, fera bientôt convaincu de la néces- sité de faire prendre de l'exercice aux enfans, pour entretenir leur santé. Le corps est composé d'un nombre infini de *vaisseaux*, dans lesquels les *fluides* ne peuvent circuler sans l'action, sans la pression des *muscles*: &, si les *fluides* demeurent sans cir- culer, il s'ensuit des *obstructions*: bientôt les hu- meurs se vicient & occasionnent des maladies. La Nature a muni les *vaisseaux*, qui rapportent le *sang* & la *lymphe*, de nombreuses *valvules*, pour que l'action des *muscles* pût aider à en ex- pulser le *fluide*; mais, sans cette action, cette invention admirable reste sans effet. Cette cause finale de l'économie du corps humain, prouve, jusqu'à la démonstration, la nécessité de l'exercice pour la conservation de la santé (16).

(16) Les *Anatomistes* donnent le nom de *vaisseaux* à toutes les parties de l'animal qui contiennent un *fluide*, & ils nomment *fluides* toutes les liqueurs du corps humain: tels

Toutes les parties de l'économie animale peuvent fournir des raisons aussi fortes pour prouver

Sont le *sang*, la *lympe*, le *fluide nerveux*, &c. Ces liqueurs ayant différens noms, les *vaisseaux* qui les contiennent, ont aussi des noms différens. C'est ainsi que ceux dans lesquels circule le *sang*, s'appellent, en général, *vaisseaux sanguins* : ceux qui portent la *lympe*, se nomment *conduits lymphatiques*, & ceux qui charient le *fluide nerveux*, sont tirés du nom de *nerfs*.

Les *vaisseaux sanguins* sont divisés en *artères* & en *veines*. Ce qu'on entend par *veine* & *artère*. Les *artères* portent le *sang*, du cœur dans toutes les parties du corps. Les *veines* reçoivent le *sang*, de toutes les parties du corps, & le rapportent au cœur. Les *artères* & les *veines* se ramifient à l'infini, de manière que leurs dernières ramifications ne sont plus que des *vaisseaux capillaires* insensibles.

Les *artères* partent du cœur, pour se répandre dans toutes les extrémités : les *veines*, au contraire, prennent naissance dans les extrémités, pour aller gagner le cœur.

Le cœur, dont l'usage est de recevoir le *sang* des *veines*, & de le transmettre aux *artères*, est construit de manière qu'il ne peut exécuter ces deux actions, sans éprouver une *dilatation*, & une *contraction*; d'où naît le mouvement que le vulgaire appelle *battement de cœur*, comme nous l'avons fait voir ci-dessus, note 8 de ce chapitre.

Les *artères*, qui peuvent être regardées comme une prolongation du cœur; qui ont des *membranes* fortes & susceptibles de *contraction*; qui reçoivent le *sang* par jet & par secousse, ne peuvent pousser le *sang* vers leurs extrémités, sans exécuter le même mouvement que le cœur : de là la *pulsation* des *artères*, très-sensible surtout dans celles qui sont superficielles, comme sont celles des bras, des tempes, de la gorge, &c., que les Médecins touchent ordinairement, quand ils veulent tâter le *pouls*. Ce que c'est que le *pouls*.

Mais les *veines*, qui ont leur origine très-éloignée du cœur; qui sont composées de membranes plus minces, dont par conséquent la structure est plus foible; qui ne sont pas sensiblement susceptibles de *contraction*; qui ne reçoivent le *sang* qu'au sortir des dernières divisions artérielles, ne seroient jamais capables de reporter le *sang* au cœur, si elles n'étoient munies, surtout dans les bras, dans les cuisses, dans les jambes, &c., de *valvules*, c'est-à-dire, de petites *membranes* placées horizontalement dans l'intérieur des *veines*, & multipliées plus ou moins, selon la direction des parties dans lesquelles elles vulent. Ce que c'est que les *valvules*.

se trouvent. Ces petites *membranes* sont l'office de digues ou

la nécessité de l'exercice. Sans l'exercice, ni la *circulation du sang*, ni les *secrétions*, ne peuvent être parfaites. Sans l'exercice, les humeurs ne peuvent être préparées convenablement, & les *solides* acquérir, ni de la fermeté, ni de la force. L'action du *cœur*; le mouvement des *poumons*; toutes les *fonctions vitales*, sont singulièrement aidées par l'exercice.

Mais pour mieux connoître la manière dont ces effets sont produits, il faudroit développer davantage l'économie du corps humain, & entrer dans des détails, inutiles à ceux pour lesquels cet Ouvrage est destiné : nous ajouterons seulement que quand l'exercice est négligé, aucune des *fonctions animales* ne peut s'exécuter parfaitement, & que, dans ce cas, la *constitution* doit dépérir.

Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfans.

Une bonne *constitution* est, sans contredit, le premier objet de l'éducation des enfans. C'est par elle que les hommes sont utiles & heureux. Les parens qui la négligent, manquent à leurs devoirs non seulement envers leurs enfans, mais encore envers la société.

Inconvéniens d'appliquer les enfans trop tôt à l'étude.

Une erreur, commune à presque tous les pères & mères, & qui détériore la *constitution* de leurs enfans, c'est de les envoyer trop jeunes aux *Écoles* (17). On ne le fait le plus souvent que pour

de soupapes. Elles retiennent le *sang* à mesure qu'il entre dans les *veines*, de manière qu'elles l'empêchent de retomber vers le lieu d'où il vient. Mais il y séjourneroit très-long-temps, ou n'auroit qu'une marche très-lente, proportionnée à l'action des *veines*, qui est très-foible, si le jeu des *muscles* ne suppléoit à cette action. On voit donc combien M. BUCHAN est fondé à conclure la nécessité de l'exercice, d'après la structure des *veines*.

(17) On donne en Angleterre le nom d'Ecoles à toutes les Maisons d'éducation où l'on enseigne les Langues & les Humanités. Celui de Collège est réservé aux Maisons seule-

s'en débarrasser. Quand un enfant est à l'Ecole, on n'a plus à veiller sur lui. C'est le Maître qui fait l'office de Sévreuse, le pauvre enfant reste fixé sur un siège, fix ou huit heures chaque jour, tandis qu'il devrait employer ce temps à l'exercice & aux amusemens. Rester ainsi en repos pendant un si long temps, ne peut manquer de produire les plus mauvais effets sur le corps: l'esprit lui-même en est affecté. L'application prématurée affoiblit les facultés de l'esprit, & souvent lui inspire une aversion pour l'étude, qu'il conserve toute la vie.

Mais, supposé que le but d'instruire les enfans soit ce pour lequel on les envoie aux Ecoles, il ne doit jamais être rempli aux dépens de leur santé. Nos ancêtres, qui rarement y envoient leurs enfans, n'étoient pas moins instruits que nous; pour nous, nous nous imaginons que leur éducation seroit absolument manquée, si nous ne les envoyions aux Ecoles au sortir des bras de leurs Nourrices. Etonnons-nous, après cela, que les enfans, qui, semblables à de jeunes plantes, sont élevés, pour ainsi dire, sur couche, deviennent si rarement des savans & des hommes.

(ⁿ L'intention de la nature est que le corps se fortifie avant que l'esprit s'exerce. Les enfans sont toujours en mouvement: le repos & la réflexion sont l'aversion de leur âge: une vie appliquée & sédentaire les empêche de croître & de profiter: leur esprit ni leur corps ne peuvent supporter la contrainte. Sans cesse enfermés dans une chambre avec des Livres, ils perdent toute leur vigueur: ils deviennent délicats, foibles, mal-sains, plutôt hébétés que rai-

ment où l'on apprend la Philosophie, les Sciences, &c. Sous le nom d'Ecoles, on doit donc comprendre nos Maisons d'instruction, nos Pensions, nos Colléges, &c.

» sonnables , & l'ame se sent toute la vie du dépé-
 » rissement du corps ». Ce sentiment de *Jean-*
Jacques ROUSSEAU, est confirmé par l'expé-
 rience. VAN SWIETEN dit avoir vu des enfans qui
 donnoient les plus belles espérances, non seule-
 ment devenir stupides pour toute leur vie,
 par la conduite absurde de leurs Maîtres, mais
 encore tomber dans une *épilepsie* incurable. BOER-
 RHAAVE & DE HALLER avoient démontré com-
 bien l'éducation précipitée étoit nuisible aux en-
 fans.

Dangers de
 rassembler
 beaucoup
 d'enfans
 dans un mê-
 me lieu.

Non seulement il est dangereux de confiner un
 enfant dans les *Ecoles* publiques, mais encore le
 nombre d'enfans qu'on y rassemble, devient nui-
 sible à chacun d'eux. Des enfans renfermés en
 foule dans une salle, en sont plus ou moins incom-
 modés. Leur haleine infecte l'air qui les entoure;
 & si quelqu'un d'eux a une Maladie, les autres
 en sont bientôt atteints. On fait qu'un seul enfant
 a souvent communiqué à tous ses petits camara-
 des, quelque nombreux qu'ils aient été, le flux de
 sang, la coqueluche, la gale & d'autres Maladies.

Ce que doi-
 vent faire les
 Maîtres à l'é-
 gard des en-
 fans.

Cependant si l'usage doit prévaloir, & que les
 enfans soient toujours envoyés aux *Ecoles*, nous
 recommandons aux Maîtres de respecter les inté-
 rêts de la société: de ne pas souffrir que les en-
 fans restent renfermés trop long-temps de suite:
 de leur permettre, au contraire, de courir & de
 se livrer au plaisir de la récréation, afin de favori-
 ser leur accroissement, & de fortifier leur *constitu-
 tion*. Que les Ecoliers, au lieu d'être corrigés, pour
 s'être absentés pendant une heure; pour s'être
 allé promener; pour avoir monté à cheval; pour
 avoir nagé, ou pour avoir pris tout autre amuse-
 ment semblable, soient donc encouragés à em-
 ployer leur temps à des *exercices* aussi utiles & aussi
 salutaires,

salutaires, il n'en pourra résulter que d'excellens effets.

(Il seroit bien à désirer que les pères & mères ^{importance de l'éducation paternelle.} instruisent eux-mêmes leurs enfans : mais ce désir est malheureusement dans la classe de ceux qui ne feront jamais satisfaits. Les travaux, les affaires, les occupations de la vie, l'amour des plaisirs, l'indolence, sont autant d'obstacles qui s'opposeront toujours à ce que les hommes emploient, auprès de leurs enfans, des momens qu'ils regarderoient comme sacrifiés à leurs intérêts. Que peut-on avoir au monde de plus cher, de plus précieux que ses enfans ? Un enfant est un dépôt sacré que le ciel nous confie, & que nous devons rendre un jour à la société, orné de toutes les qualités nécessaires pour qu'il soit utile à ses semblables.

J'entends déjà quelques uns de ces pères & mères s'écrier & me dire : Quand cesserez-vous d'exiger de nous ? Nous avons nourri notre enfant ; nous lui avons appris à faire usage de ses pieds, de ses mains ; nous avons fait nos efforts pour lui donner une bonne *constitution*, & vous voulez qu'actuellement nous devenions ses Maîtres d'Ecole ? Oui : vous n'avez jusqu'ici rempli que la moitié de vos devoirs. Vos talens sont une portion de l'héritage de vos enfans : ce sont ces talens qui leur apprendront à faire usage des richesses que vous leur laisserez. Il n'y a pas toujours eu des Maîtres d'éducation, comme on vient de le faire remarquer, & cependant nos ancêtres, aussi instruits que nous, valoient mieux, à tous égards. C'étoient donc nos ancêtres qui instruisoient eux-mêmes leurs enfans, & ils en faisoient des hommes : pour nous, nous nous hâtons de les envoyer dans des *Pensions*, dans

Tome I.

E

des Colléges, & nous n'en retirons le plus souvent que des valétudinaires, des fots, ou des libertins. Ces faits ne devoient-ils point décider pour jamais la question, si l'éducation particulière est préférable à celle qui est publique ?

Il n'y a personne qui ne puisse garder ses enfans chez soi jusqu'à l'âge de huit ou de dix ans, temps à peu près où leurs facultés se développent, & font apercevoir un penchant pour une science ou pour un état quelconque. Depuis l'instant où ils commencent à balbutier, jusqu'à cet âge, il n'y a personne qui ne soit en état de les préparer à pouvoir un jour suivre leur inclination. On conçoit bien que je ne parle pas à ceux qui n'ont aucune teinture des premiers élémens, de ce qu'on appelle éducation. Cette classe d'hommes, qui est sans doute la plus nombreuse, se destine à des occupations, & vit dans un éloignement du monde, qui la mettent au dessus de toutes ces entraves, & elle n'en est que plus heureuse. Je ne puis parler qu'à ceux qui savent au moins lire, & je soutiens qu'ils peuvent apprendre à leurs enfans ce qu'ils savent. En les retenant dans la maison paternelle, outre qu'ils leur éviteront tous les inconvéniens mentionnés ci-dessus, c'est que leur tendresse les empêchera de les contraindre en les instruisant ; ils sauront ne leur en faire qu'un amusement. Les dispositions des enfans, leurs talens n'y perdront jamais rien, & la santé ne pourra que gagner à ce louable artifice.

Quant à ceux dont la profession & le rang ont exigé des connoissances supérieures, il faut qu'ils sacrifient tous les jours quelques momens à l'éducation de leurs enfans. Une heure ou deux de leçons, à différentes reprises, données par un père, leur profiteront davantage que mille données

par un Maître qui ne suit qu'une aveugle routine, & qui n'a souvent d'autre qualité que d'être un pédant sévère & orgueilleux.

Mais surtout évitez que vos enfans ne s'ennuyent dans leurs occupations, & ne se passionnent dans leurs amusemens, comme il arrive toujours dans les éducations vulgaires, où l'on met, dit le sage FÉNÉLON, tout l'ennui d'un côté, & tout le plaisir de l'autre. Faites en sorte que les *exercices* du corps & de l'esprit se servent mutuellement de récréation les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme on est obligé de faire dans les Colléges, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet.

En conséquence, dans l'éducation de vos enfans, que la raison soit seule votre guide. Gardez-vous d'imiter ces Maîtres qui, dans l'éducation publique ou particulière, forcent les enfans à se remplir la tête de mots, sous les peines les plus rigoureuses. Qu'en résulte-t-il? Ces enfans deviennent lourds, bouchés, indolens: ils tombent dans de fréquens étourdissemens: ils oublient très-facilement, parce qu'au lieu de leur cultiver la raison, on ne fait que fatiguer & affoiblir la mémoire par ces *exercices* forcés. N'imites pas non plus ces pères & mères, qui sont dans l'usage de faire apprendre par cœur des fables à leurs enfans, aussi-tôt qu'ils savent prononcer, & qui se plaisent à les leur faire réciter toutes les fois qu'il leur vient des visites; ce qui arrive souvent plusieurs fois par jour. Cet usage est on ne peut pas plus pernicieux: l'enfant s'épuise pour retenir ces fables; il s'épuise à les réciter, parce que la crainte de manquer lui fait précipiter son récit quelquefois au point de perdre haleine. Qu'aura-t-on fait par ce bel *exercice*? On aura travaillé, dit M.

E ij

BALLESXERD, à rendre son enfant *asthmatique* ou *pulmonique*, en ennuyant tout le monde.)

Utilité de
l'exercice
militaire
pour les
garçons.

Ce seroit rendre un grand service aux garçons que de leur apprendre, à un âge convenable, l'exercice militaire : il les fortifieroit singulièrement : il leur inspireroit du courage ; & lorsque leur pays les appelleroit à son secours, il les trouveroit en état de le défendre, sans être obligé de faire exprès un cours ennuyeux & fatigant d'exercice dans un temps où ils sont moins capable d'exécuter de nouveaux mouvemens, de prendre de nouvelles postures, &c.

Une éducation efféminée viendra infailliblement à bout de détériorer la meilleure *constitution* naturelle ; & si les garçons sont élevés d'une manière encore plus délicate que ne doivent l'être les filles, on n'en fera jamais des hommes.

Combien
est nuisible
l'éducation
vulgaire des
filles.

La manière dont on élève ordinairement les filles, n'est pas moins nuisible à leur santé. On veut, dans le monde, qu'une Demoiselle soit à l'ouvrage avant que d'être habillée ; & on l'oblige à croire, qu'exceller à manier l'aiguille, est la seule chose qui puisse lui mériter de la considération. Il est inutile d'insister sur les conséquences dangereuses qu'entraîne l'obligation où sont les filles de rester assises trop long-temps. Ces conséquences ne sont que trop bien connues, & les filles n'en sont que trop souvent les victimes à un cer-

Dangers qui
en sont les
suites.

tain temps de la vie. Mais supposé qu'il ne faille pas faire attention aux périodes *critiques*, les filles qui ne sont point d'exercice, doivent s'attendre aux plus grands dangers, quand elles deviendront mères. Une femme, qui, de tout temps, a été accoutumée à une vie sédentaire, court, en général, les plus grands risques dans l'enfantement ; au lieu que celle qui a fait usage des plaisirs de la

danse & des autres amusemens, mettra ses enfans au monde avec facilité.

Il seroit difficile de trouver une fille qui, pouvant se vanter de ses premiers ouvrages à l'aiguille, puisse se vanter aussi de jouir d'une bonne constitution. Toujours rester enfermée & confinée dans des appartemens, occasionne ordinairement de mauvaises digestions, des maux de tête, la toux, la consommation & la mauvaise conformation du corps. On ne doit point être étonné de cette dernière incommodité, si l'on considère la posture gênante qu'il faut que les filles prennent dans la plupart de leurs ouvrages à l'aiguille, & si l'on fait attention à la délicatesse & à la flexibilité de leur corps, dans les premiers temps de leur vie.

Si, au lieu d'élever leurs filles à exceller dans des frivolités & dans des bagatelles, les mères les instruisoient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles, & ne leur apprennent que les devoirs du ménage: si elles leur accorderoient un temps suffisant pour sortir & se promener en plein air, elles en feroient des femmes qui jouiroient d'une bien meilleure santé, & qui seroient beaucoup plus utiles à la société. *Ce n'est pas que je condamne les occupations de pur agrément; mais je voudrois qu'on ne les considérât que comme secondaires; comme devant toujours être négligées, quand elles sont capables d'altérer la santé.*

Quelle devroit être l'éducation des filles.

(En tout ce qui ne tient pas au sexe, la femme est homme. En tout ce qui tient au sexe, la femme & l'homme ont par-tout des rapports, par-tout des différences. Ce sont ces rapports & ces différences qui doivent nous guider dans l'éducation des filles. Ce n'est pas que les femmes

doivent être fortes & robustes comme les hommes; mais il faut que les femmes soient fortes & robustes pour les hommes, pour que les hommes, qui naîtront d'elles, le soient aussi. C'est en vain qu'elles recevront dans leur sein un germe, doué de toutes les qualités nécessaires pour former un homme vigoureux, si leurs *organes* sont trop foibles, & si leurs humeurs sont sans consistance.

Par l'extrême foiblesse des femmes, commence celle des hommes. Il faut donc que les petites filles, au lieu d'être nourries trop délicatement; au lieu d'être toujours flattées ou réprimandées; au lieu d'être toujours tenues assises, sous les yeux de la mère, dans une chambre bien close; n'osant à peine se lever, ni marcher, ni parler, ni souffler; n'ayant pas un moment de liberté, pour jouer, sauter, & se livrer à la pérulance naturelle à leur âge, soient, au contraire, habituées à une nourriture plus substantielle, même plus grossière. Il faut qu'elles puissent courir, jouer, sauter, danser en plein *air*. Il faut que leurs vêtements soient aisés, & qu'ils ne les gênent point.

Il faut que leurs membres & leurs corps soient absolument libres, afin qu'elles acquièrent les belles formes & les belles proportions que nous admirons dans les statues antiques, qui servent de modèle à l'Art, depuis que la Nature défigurée a cessé de lui en fournir parmi nous. Loin donc de nos filles ces ligatures, ces corps de *baleine*, toutes ces entraves gothiques, que ne connoissoient point les femmes de l'ancienne Grèce, & qui contrefont plutôt la taille qu'ils ne la marquent. *J. J. ROUSSEAU.*)

Inconvé- Le peuple regarde généralement comme un

avantage essentiel, que les enfans sachent gagner leur vie de bonne heure. Cette opinion est sans doute estimable, pourvu que le travail ne s'oppose point à leur fanté & à leur accroissement; mais dès que l'un & l'autre en souffrent, la société, au lieu d'y gagner, y perd réellement. Il n'y a qu'un petit nombre d'occupations, excepté celles qui sont sédentaires, qui puissent faire gagner la vie à un enfant; & s'il s'y applique trop tôt, sa constitution s'en trouvera affectée. C'est ainsi qu'en forçant les enfans à vivre du gain de leur travail, dès leurs premières années, nous en perdons les deux tiers: ou, s'ils survivent à leurs fatigues, nous nous opposons à ce qu'ils deviennent par la suite aussi utiles qu'ils auroient pu l'être.

niens de met-
tre les enfans
au travail de
trop bonne
heure.

Pour se convaincre de la vérité de ce que j'avance, qu'on jette les yeux sur les grandes Villes commerçantes, on y verra la race des ouvriers dégénérée: on les verra foibles & malades, allant rarement au delà de la moitié de l'âge des autres hommes; ou, s'ils vont plus loin, ils ne sont plus capables d'occupations utiles: ils deviennent à charge à la société. Les Arts & les Manufactures, qui réellement multiplient les richesses d'un Etat, sont donc absolument nuisibles à la fanté de ses habitans.

(Cette vérité se manifeste également dans les ateliers & les boutiques des particuliers. Il n'y a personne qui, du premier coup d'œil, ne l'aperçoive chez nos simples ouvriers. On y voit des hommes de cinquante, soixante ans, faire des travaux que de jeunes citadins de vingt, vingt-cinq, ne peuvent faire. Mais la surprise cesse, dès qu'on les interroge les uns & les autres. Les premiers sont arrivés dans Paris, ou dans

toute autre grande Ville, à l'âge de dix-huit à vingt ans, après avoir, dans leur enfance, respiré un air pur; après avoir eu la liberté de s'adonner à tous les *exercices* convenables à leur âge; après n'avoir été livrés que tard à des occupations faciles, qui n'exigeoient point qu'ils fussent tenus sédentaires. Les derniers, au contraire, qui sont nés à la Ville; qui n'ont jamais respiré qu'un air épais & contagieux; qui, dès qu'ils ont pu remuer les doigts, ont été occupés aux travaux de leurs pères; à qui l'on a ôté toutes les occasions de s'exercer & de se livrer à la pétulance de leur âge, sont foibles & maladifs; & si l'on a la cruauté de les forcer, on les voit tomber en langueur, & périr au milieu de leur printemps. Qui n'en a pas des exemples sous les yeux? Je pourrois en rapporter mille, s'il étoit nécessaire.

En général, on travaille trop dans les grandes Villes, & la jeunesse est mise de trop bonne heure au travail. Les Parisiens, les Lyonnais, &c., traitent les jeunes gens des petites Villes de Province & des Campagnes, de paresseux, de fainéans: ils se glorifient de l'adresse, de l'intelligence de leurs enfans, & des secours qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus de citoyens, que leurs richesses ne sont utiles à l'Etat.)

Une bonne police devrait veiller à ce que le peuple, destiné au travail toute sa vie, n'y fût livré qu'à un certain âge. Les personnes versées dans la connoissance des chevaux & des autres animaux de fatigue, savent que si on les met trop tôt au travail, on ne peut jamais en tirer tout l'avantage dont ils sont susceptibles. Cette vérité est également applicable à l'espèce humaine.

Quelles de-

Il y a cependant plusieurs moyens d'occuper

les enfans du peuple, sans nuire à leur santé. Les parties les plus faciles du jardinage, du ménage, & toutes les autres occupations qui n'exigent point d'être renfermé, sont les plus convenables à cet âge. Toutes ces occupations plaisent à la plupart des jeunes enfans, & quelques unes d'entr'elles sont relatives à leur âge, à leur inclination & à leurs forces (d).

Si pourtant il y a des pères & des mères qui se trouvent dans la nécessité d'employer leurs enfans à des ouvrages sédentaires, ils doivent leur accorder un temps suffisant pour se récréer. Cette condescendance leur donnera un nouveau courage pour le travail, & préviendra l'altération de leur santé.

Il y a des personnes qui s'imaginent que l'exercice pris dans l'intérieur des appartemens, suffit; mais elles se trompent absolument. Une heure employée à courir, ou à d'autres amusemens en plein air, est plus salutaire que dix employées à des exercices intérieurs. Quand les enfans ne peuvent sortir, il faut, sans doute, qu'ils s'exercent à la maison. Alors la meilleure manière est de les faire courir d'un bout de la chambre à l'autre, ou de les faire danser.

La danse, si elle n'est point portée à l'excès, est l'exercice le plus excellent pour les enfans: elle récrée les esprits; elle excite la transpiration, elle fortifie les membres, &c. J'ai connu un Médecin célèbre qui avoit coutume de dire qu'il

vroient être les occupations des enfans.

Quelle espèce d'exercice doit être préféré

Utilité de la danse, comme exercice.

(d) On m'a dit qu'à la Chine, dont la police passe pour être la plus sage du monde, on occupoit tous les enfans aux petits détails du jardinage & de la culture des terres; que dans les terres ensemencées on leur faisoit arracher les mauvaises herbes, ramasser les petites pierres, &c.

préferoit de faire danser les enfans à leur donner des médecines. Il en résulteroit le plus grand bien, si tous les hommes vouloient suivre son exemple.

Importance
du bain froid.

Le *bain froid* peut être considéré comme un *exercice*. Il raffermir & fortifie le corps, il favorise la *transpiration* & les *secrétions*; &, s'il est administré avec prudence, il peut prévenir plusieurs maladies, telles que la *nouveau-né*, les *écrouelles*, &c. Les Anciens qui employoient toutes sortes de moyens pour rendre leurs enfans forts & robustes, faisoient usage des *bains froids*; & s'il faut en croire la tradition, l'usage de plonger tous les jours les enfans dans l'eau froide, étoit très-commun chez nos ancêtres.

(Les pères & mères frémissent au seul mot de *bain froid*: ils semblent éprouver la sensation d'une personne plongée dans l'eau glacée; ils tremblent. Il est très-certain qu'un enfant élevé à notre mode, & baigné tout à coup dans l'eau froide, seroit exposé à périr dans les *convulsions*. Les enfans ont les *nerfs* beaucoup plus gros en proportion que les adultes; ils ont donc le *genre nerveux* très-irritable: aussi voyons-nous que la plupart de ceux qui périssent, meurent dans de violentes *convulsions*. Mais cette *irritabilité* est singulièrement augmentée par la manière dont nous élevons nos enfans. On les surcharge de vêtemens, on les tient enfermés dans des appartemens très-chauds; on écarte d'eux le moindre mouvement, le moindre bruit: foyons, après cela, surpris que la plus petite impression devienne pour eux une cause de maladie souvent dangereuse? Nous ne conseillons donc pas que l'on baigne un enfant dans l'eau

froide, sans, auparavant l'y avoir peu à peu accoutumé, & rien ne seroit plus facile.

On commenceroit par les familiariser avec l'eau froide, en leur lavant d'abord les parties exposées à l'air; telles que les mains, les pieds, le visage: ensuite on leur laveroit les bras, les jambes, les cuisses; enfin on feroit la même épreuve sur tout le corps. On répéteroit cet exercice une, deux fois par jour, & en très-peu de temps on parviendroit à les plonger tout à fait dans l'eau. Cette pratique, qui, dans les commencemens, pourroit leur faire verser quelques larmes, deviendroit bientôt pour eux un vrai plaisir, dont notre délicatesse nous met hors d'état de sentir le prix. L'usage des *bains froids* est de toute antiquité. L'Histoire nous apprend que les Scythes, les Germains, les Gaulois, les Bretons, &c., plongeient leurs enfans nouveaux-nés dans la plus prochaine rivière; certains, par ce moyen, de leur rendre le corps moins sensible & plus robuste: les voyageurs nous disent que les Lapons sont encore aujourd'hui dans cette habitude salutaire.)

Manière
d'employer
le bain froid.

La plus grande objection qu'on puisse faire contre l'usage des *bains froids*, prend sa source dans les préjugés & la superstition des Nourrices. Ces préjugés sont si puissans, qu'il est impossible de porter les Nourrices à les vaincre. J'en ai connu qui refusoient d'essuyer un enfant après qu'il avoit été baigné, de peur de faire perdre à l'eau ses vertus: j'en ai vu d'autres qui mettoient même à leurs enfans des habits tout mouillés, & qui, après, les envoioient coucher, ou les laissoient courir dans cet état. Quelques-unes croient que l'eau n'a de vertu qu'autant qu'on y a plongé l'enfant un certain nombre de

Supersti-
tion des
Nourrices
relativement
au bain froid.

fois, comme trois, sept, neuf fois, & ainsi de suite, toujours par nombre impair; & rien ne pourroit les engager, si elles ne réussissent par ce nombre, d'essayer par l'intermédiaire. C'est ainsi que le caprice des Nourrices fait perdre aux enfans tout le fruit des *bains froids*, & que les espérances du Médecin, qui les ordonne, sont souvent frustrées (18).

Nous ne devons pourtant point abandonner entièrement l'usage des *bains froids*, parce que les Nourrices ne savent point les employer. Tout enfant en santé peut au moins plonger une fois par jour ses extrémités dans l'eau froide. Ce bain partiel vaut toujours mieux que rien. Dans l'hiver, il peut suffire: mais dans l'été, lorsque les fibres sont relâchées, & que les enfans ont une disposition à la *nouveau*, ou aux *écrouelles*, on doit chaque jour baigner le corps de ces enfans dans l'eau froide, évitant les instans où ils sont échauffés, & où l'estomac est plein. On

(18) Tant il est vrai que le peuple est peuple par-tout, & que la Philosophie, dont le flambeau luit de la plus vive lumière sur la Grande-Bretagne, n'est toujours, dans chaque nation, que le partage de la plus petite portion de ses individus! On diroit que M. BUCHAN ait voulu dépeindre nos paysans & notre populace. J'ai vu, à une vingtaine de lieues d'ici, des mères & des nourrices se rendre en foule avec leurs enfans, par un temps presque toujours mauvais, parce que c'est dans une mauvaise saison, à une certaine monticule éloignée de tout abri, mais réverée; & rester là jamais moins de trois heures, quelque temps qu'il fasse, pour obtenir la guérison de certaine maladie, sans s'apercevoir qu'elles s'exposent elles & leurs enfans à en gagner mille autres. On voit, & dans le sein de la capitale, & dans les environs, le peuple & le paysan arriver tout fatigués, tout échauffés, se gorger d'une certaine quantité d'eau crue & très-froide, dans la même intention, non sans courir le même danger.

Des effets de l' Air mal-sain sur les Enfans. 77

ne fait alors que plonger l'enfant dans l'eau ; on le retire immédiatement après ; on l'essuie & on lui passe des habits secs.

§ VI.

Des effets de l' Air mal-sain sur les Enfans.

RIEN n'est plus contraire à la santé des enfans que de les exposer à un mauvais *air*. C'est la raison pour laquelle il ne vit qu'un petit nombre de ceux qu'on élève dans les Hôpitaux & dans les Maisons de charité de Paroisse (19). Ces lieux sont ordinairement remplis de vieillards, de malades ou d'infirmes. L'*air* y est tellement corrompu par l'haleine d'un si grand nombre de personnes, qu'il devient un véritable *poison* pour les enfans.

Dangers de
l'air des Hô-
pitaux.

Dans les grandes Villes, les enfans, pour la plupart, périssent faute d'*air* pur. Les pauvres y vivent dans des maisons basses & humides, dans lesquelles l'*air* extérieur ne peut point circuler. Quoique des hommes forts & robustes puissent exister dans de telles habitations, cependant elles deviennent nuisibles aux enfans, dont un petit nombre parvient à l'âge viril, & qui, lorsqu'ils y sont arrivés, sont foibles & mal conformés. Le peuple n'étant point en état de faire promener ses enfans en plein *air*, nous ne devons point être étonnés qu'il en périsse la plus grande partie.

Les pauvres
des grandes
Villes ne res-
pirent qu'un
air mal-sain
dans leurs
demeures

(19) Ces Maisons de charité sont très-multipliées en Angleterre. Chaque Paroisse, surtout dans les grandes Villes, a la sienne, où l'on nourrit, indépendamment des autres personnes, les pauvres enfans de l'un & de l'autre sexe ; où on les élève ; où on leur apprend à travailler, & d'où on ne les congédie que lorsqu'ils sont en état de gagner leur vie.

Mais les riches n'ont point d'excuses à alléguer.

Il faut sortir
les enfans au
grand air tous
les jours.

Il est de leur devoir d'ordonner que l'on sorte tous les jours leurs enfans, & qu'on les laisse en plein air un temps convenable : on en retirera toujours plus d'avantage si la mère les accompagne. Les valets sont souvent négligens dans ces occasions : ils assieient, ou couchent les enfans sur la terre humide, au lieu de les promener ou de les porter. D'ailleurs la mère a autant besoin d'air pur que son enfant : & à quoi peut-elle mieux employer son temps, qu'à être utile à son fils ?

La chambre
à coucher des
enfans doit
être grande &
bien aérée.

C'est une mauvaise habitude que de mettre coucher les enfans dans de petits appartemens, ou d'assembler plusieurs lits dans la même chambre. La chambre de la Nourrice doit toujours être la plus grande & la mieux aérée de la maison. Les enfans qui sont renfermés dans des lieux étroits, non seulement y respirent un air mal-sain, mais encore la chaleur relâche les solides : elle les rend délicats, & leur donne des dispositions aux rhumes & à la plupart des autres maladies.

Inconvé-
niens de cou-
vrir les ber-
ceaux.

La mode, qu'on suit actuellement, de les enfermer dans des berceaux bien couverts, n'est pas moins pernicieuse. On diroit que les Nourrices ont peur que les enfans ne respirent un air pur : car les unes couvrent le visage de l'enfant tandis qu'il dort, & les autres étendent une couverture sur tout le berceau, de sorte que l'enfant est forcé de respirer le même air tout le temps qu'il est couché.

Les enfans tenus tout le jour enfermés dans une chambre & couchés dans de petits appartemens bien fermés, bien chauds, peuvent être, avec assez de raison, comparés à ces plan-

Des effets de l' Air mal-sain sur les Enfans. 79

tes qu'on élève dans les terres chaudes, au lieu de les faire croître en plein air. Ces plantes peuvent bien, à force de soin, vivre pendant quelque temps; mais elles n'arrivent jamais au degré de force, de vigueur, de grandeur qu'elles acquièrent en plein air; & si on les y transporte, elles ne sont jamais en état de s'y soutenir.

Les enfans élevés à la Campagne & accoutumés à respirer un air pur, ne doivent point être transportés de trop bonne heure dans les grandes Villes, où l'air est épais & mal-sain. On le fait ordinairement dans la vue d'accélérer leur éducation; mais cela devient fort contraire à leur santé.

(C'est cependant ce qu'on voit dans la plupart des grandes villes. Que leurs enfans soient bien portans ou malades, ils les appellent vers l'âge de deux ou trois ans; ils les confinent dans leurs maisons, souvent sombres, humides & toujours mal-saines; ils les couchent dans de petites chambres, sous des alcoves, dans de petits cabinets, dans lesquels l'air ne peut circuler, & auxquels souvent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceux que leur travail ou leurs affaires forcent d'être toute la semaine sédentaires, laissent leurs enfans toute la semaine dans cet air corrompu, & souvent le Dimanche ils n'ont point encore le temps, où d'autres plaisirs les empêchent de les faire promener. Après cela, ils s'étonnent que leurs enfans maigrissent; qu'ils deviennent la proie des fièvres; qu'ils tombent en langueur; qu'ils périssent enfin plus ou moins promptement. Un homme fait qui éprouveroit ce changement subit, ne pourroit y résister: comment veut-on qu'un enfant, dont les organes sont foibles & susceptibles de la moindre

Dangers des
petites cham-
bres, des pe-
tits cabinets,
des alcoves,
&c.

impression, n'y succombe pas? Il n'y a personne qui n'en ait des exemples sous les yeux. Les gens de la campagne, que la fainéantise ou la misère amènent dans les Villes pour servir, sont exposés à plus ou moins de maladies; & il n'est pas rare d'en voir qui sont obligés de retourner dans leur pays natal, malgré l'envie qu'ils ont de rester à la Ville.

Inconvé-
niens d'ap-
peler les en-
fans quand
on veut les
sévrer.

Un autre usage dans lequel sont les habitans un peu aisés des grandes Villes, est de faire venir leurs enfans au bout de quelques mois, ou au moins quand les Nourrices veulent les sévrer. On les garde à la Ville huit ou quinze jours, plus ou moins, & souvent le nourrisson & la Nourrice s'en retournent malades. Je connois plusieurs personnes dont les enfans ont été victimes de cette fausse tendresse. Une Dame, entr'autres, a perdu ses trois premiers enfans, quoiqu'ils parussent très-forts, très-robustes, & que les Nourrices en eussent eu tout le soin dont elles peuvent être capables. Elle les avoit appelés à l'âge de huit mois; ils étoient restés chez elle une quinzaine de jours: les deux premiers s'en étoient retournés bien portans en apparence; ils tombèrent malades quelque temps après leur arrivée, & moururent en trois ou quatre mois. Le dernier tomba malade chez elle; elle le fit soigner pendant trois semaines; mais on ne le guérit point: on lui conseilla de le renvoyer à la campagne; il mourut peu après. Ces pertes firent faire des réflexions à cette mère: elle eut trois autres enfans depuis; elle se garda bien de les appeler en sévrage, & ils ont vécu.

On doit dire de l'*air*, ce que nous avons dit du *colostrum*, note 11 de ce Chapitre. Le *colo-*
strum

trum est une substance qui convient à l'enfant nouveau-né, parce qu'il approche le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant a été conçu : l'air dans lequel un enfant a été élevé, ne peut lui être retranché impunément, à moins que ses *organes* n'aient acquis la force nécessaire pour être au dessus des impressions de celui auquel on va le soumettre; encore n'est-il pas alors toujours à l'abri de ses violens effets, témoins la plupart des domestiques.... Mais à quel âge faut-il donc retirer les enfans de nourrice? L'embaras dans lequel nous sommes de répondre, est peut-être la preuve la plus convaincante de la nécessité où sont les mères, d'allaiter & d'élever elles-mêmes leurs enfans. Quel que soit l'air dans lequel elles vivent, l'enfant y aura été nourri; l'enfant y aura été élevé; il se fera familiarisé avec lui; l'habitude le lui rendra nécessaire; & tel est le pouvoir de l'habitude, que les objets nuisibles par leur nature, si l'on y est une fois accoutumé, conviennent infiniment mieux que ceux qui sont les plus sains & les plus salutaires, si l'on n'y est pas fait. Voilà pourquoi les *alimens* grossiers, & qui seroient véritablement indigestes pour tout autre, deviennent pour les gens de la campagne & pour les journaliers, une nourriture appropriée. Voilà pourquoi l'air vif & sec ne convient pas toujours aux *asthmatiques*, &c.

Que l'on se garde bien de croire que je défende qu'on élève les enfans à la campagne: les mères qui en ont une, doivent y aller, & pour leur santé, & pour celle de leurs enfans. Mais je parle pour tout le monde, & tout le monde n'a pas une Campagne. Le nombre de ceux qui en possèdent est très-petit, relativement

à la multitude, & c'est la multitude qui constitue un Etat : c'en est donc la partie précieuse, & celle que tout Patriote doit avoir principalement en vue. Je suis si éloigné d'interdire l'*air* de la campagne, le bon *air* aux enfans, que j'ai déjà conseillé & que je conseille encore à tous pères & mères, de quelque état qu'ils soient, de faire sortir leurs enfans tous les jours, à toute heure, s'il leur est possible, & de les mener, au moins une fois par jour, hors de la Ville, ou dans des jardins vastes & spacieux, dont l'*air* pur puisse, en quelque sorte, suppléer à celui de la campagne. Si, comme je l'ai déjà dit, page 42 de ce Volume, on ne met point les enfans coucher dans de petites chambres, entassés les uns sur les autres : si on ne les enveloppe pas dans des rideaux : si la chambre, au contraire, est grande & aérée, l'*air* intérieur, quelque différent qu'il soit de l'*air* du dehors, pris par intervalle, ne lui fera jamais autant contraire que celui de la campagne, auquel un enfant est accoutumé, depuis plus ou moins d'années, & qu'on lui fait quitter subitement, lorsqu'on le rappelle de nourrice.)

Les Ecoles & les Colléges doivent être, autant qu'il est possible, construits de manière qu'il y circule sans cesse un *air* nouveau, sec & sain ; & les enfans ne doivent jamais y être en trop grand nombre, comme on l'a conseillé plus haut, pages 64 & suiv. de ce Volume.

Sans entrer dans le détail des avantages particuliers que les enfans peuvent retirer de la salubrité de l'*air*, & des mauvais effets qui résultent de sa privation, je ferai seulement observer que, de plusieurs milliers d'enfans confiés à mes soins, je ne me rappelle pas que, dans aucune circonstance, un seul ait jamais continué de se

bien porter dans un *air renfermé*; & qu'au contraire j'en ai vu guérir de maladies les plus opiniâtres, en leur faisant changer de lieu, & respirer un *air frais* & libre.

§ VII.

Des Défauts des Nourrices.

Nous ne nous amuserons point à donner des règles sur le choix qu'on doit faire des Nourrices. Il ne faut que du sens commun, pour savoir qu'on ne doit accepter que celles qui ont de la santé & du lait (e). Si la femme qui se présente, est en outre propre, attentive, soigneuse & d'un bon caractère, on peut être assuré qu'elle fera une bonne Nourrice. Au reste, il faut convenir que la preuve la plus certaine qu'on puisse avoir dans ce cas, est de lui voir un nourrisson bien portant. (C'est aussi la seule à laquelle on s'en rapporte à la Cour, & à laquelle doivent s'en rapporter les gens raisonnables).

Qualités
que doit
avoir une
bonne Nourrice.

Mais, comme les Nourrices sont beaucoup plus nuisibles qu'utiles aux enfans, nous croyons important de décrire quelques uns de leurs défauts les plus marqués, afin d'exciter l'attention des pères & mères, & de les porter à veiller scrupuleusement sur la conduite de celles à qui ils confient le soin de nourrir les fruits précieux de leur tendresse.

Une règle générale, qui n'est cependant pas sans exception, c'est que toute femme qui nourrit

Attention
avec laquelle
les pères &

(e) J'ai souvent vu des gens assez imbécilles pour donner leur enfant à une Nourrice qui n'avoit pas une goutte de lait dans les mamelles.

84 PREMIÈRE PARTIE, CHAP. I, § VII.

mères doi-
vent veiller
sur les Nour-
rices.

par intérêt, doit être veillée de près, si l'on veut qu'elle remplisse ses devoirs d'une manière satisfaisante. Il faut donc, autant qu'il est possible, que les pères & mères fassent toujours nourrir leurs enfans sous leurs yeux, & que, s'ils n'en ont pas la possibilité, ils soient très-scrupuleux dans le choix de celles à qui ils les confient. C'est une folie, que d'imaginer qu'une femme, qui abandonne son propre enfant pour gagner sa vie, en en nourrissant un autre, ait pour cet étranger toute l'affection d'une véritable mère envers son nourrisson : affection cependant si nécessaire à celle qui nourrit, que sans elle la race humaine feroit bientôt éteinte.

Ce que font
des Nourri-
ces indolen-
tes.

Une des fautes les plus communes à celles qui nourrissent par intérêt, c'est de donner aux enfans des *narcotiques*, ou d'autres *drogues* pour les faire dormir. Une Nourrice indolente, qui ne fait pas prendre à son nourrisson un *exercice* suffisant à l'air libre, pour lui rendre le sommeil nécessaire ; qui ne prétend pas être interrompue pendant la nuit, ne manque jamais de lui donner une dose de *laudanum*, de *sirop diacode*, de *safran*, ou, ce qui remplit la même indication, quelques gouttes d'*esprit* ou de *liqueurs fortes*. Toutes ces *drogues*, qui sont de vrais poisons pour les enfans, sont données tous les jours par la plupart de celles qui ont même la réputation d'être d'excellentes Nourrices.

Les Narco-
tiques sont
dangereux
aux enfans.

(Si les Médecins ne donnent ces remèdes qu'avec la plus grande prudence dans les Maladies même les plus aiguës, combien n'est point téméraire une Nourrice qui, par pure indolence, & pour ne pas être dérangée dans son sommeil, gorge son nourrisson de *sirop diacode*, de *laudanum*, d'*eau-de-vie*, &c. ? Cette pratique presque

universelle, l'est surtout dans nos Provinces méridionales. J'ai ouï dire dans une Ville de ces Provinces, que le *sirap diacode* étoit un objet important du commerce des Apothicaires. On le donne si familièrement dans cette Ville & aux environs, qu'il n'est pas rare d'entendre dire que tel enfant est mort pour en avoir pris une trop forte dose.

Le *Bercement* des enfans est une espèce de *narcotique*, qui, quoique moins dangereux en apparence, n'est cependant pas sans conséquences fâcheuses, & qui peuvent quelquefois être des plus funestes, comme on va le voir dans l'observation suivante. Une jeune Dame, estimable à tous égards, qui nourrissoit son enfant, avoit été bercée, à ce qu'on lui dit : il fallut qu'elle berçât. Mais, que cela dépendît de l'humeur difficile de son enfant, ou seulement de son goût, elle accoutuma cet enfant à ne dormir que dans le temps même qu'elle le berçoit. Dès que la mère cessoit, soit pour se livrer au sommeil, car le lit de l'enfant étoit auprès du sien, soit pour s'assurer s'il dormoit, l'enfant aussitôt de crier, & la mère de recommencer. Une autre manie particulière à cet enfant, étoit qu'il falloit que la mère chantât en le berçant : si elle berçoit sans chanter, l'enfant crioit encore : aussi cette mère ne dormoit-elle jamais la nuit; elle ne pouvoit reposer que le matin, après que l'enfant étoit levé. Quelque chose que l'on ait dit à cette tendre mère, on n'a jamais pu gagner sur elle de lui faire abandonner cette pratique. A la fin elle tomba malade; il fallut cesser de chanter & de bercer. L'enfant confié pendant cette maladie à une parente très-attentive, mais moins que la mère, passa la plupart des nuits à crier,

Observation
sur les dan-
gers dans les-
quels peut
entraîner le
bercement
des enfans.

fans dormir : il en devint malade, & périt peu après dans le *marasme*. Voilà un fait dont j'ai été témoin ; fans doute qu'il y en a mille autres semblables.

Les lits des enfans doivent être durs.

Qu'il nous soit permis d'ajouter ici les préceptes du fameux Citoyen de Genève, sur la nature des lits des enfans. « Il importe d'accoutumer les » enfans à être mal couchés : c'est le moyen » qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les » gens élevés trop délicatement, ne goûtent le » sommeil que sur le duvet : les gens accoutumés à dormir sur des planches, le trouvent » par-tout. Un lit mollet, où l'on s'enfvelit dans » la plume ou dans l'édredon, fond & dissout » le corps, pour ainsi dire : les reins, enveloppés trop chaudement, s'échauffent : de là résultent souvent la pierre ou d'autres incommodités, » & infailliblement une complexion délicate, qui » les nourrit toutes. Le meilleur lit est celui qui » procure le meilleur sommeil : Il n'y a pas de lit » dur pour celui qui s'endort en se couchant ».

Émile, T. I, pag. 250.)

Ce que font les Nourrices qui n'ont point de lait.

Une Nourrice qui n'a pas assez de *lait*, s'imagine qu'elle peut suppléer à ce défaut, en donnant à l'enfant du *vin*, des *eaux cordiales*, ou d'autres *liqueurs fortes*. C'est se tromper grossièrement. Le seul aliment qui pourroit suppléer au *lait* des Nourrices, seroit celui qui a, à peu près, les mêmes qualités ; tel que le *lait de vache*, d'*ânesse*, &c., mêlé avec du bon pain, mais on ne peut jamais y suppléer par les *liqueurs fortes*, qui, bien loin de nourrir l'enfant, produisent toujours l'effet contraire, comme nous l'avons fait voir ci-devant, page 49.

Maladies oc-

Les Nourrices, en laissant crier fortement &

long-temps les enfans, les font auffi très-sou-
vent tomber malades. Les cris, en forçant leurs
fibres tendres, occasionnent souvent des descen-
tes, l'inflammation de la gorge & des poulmons,
&c. Une Nourrice qui peut entendre crier un
enfant jusqu'à ce que ses forces soient épuisées,
& qui ne se met point en devoir de l'apaiser,
doit être regardée comme la plus cruelle de
toutes les femmes; & elle est indigne qu'on
lui confie le *nourrissage* & l'allaitement d'un en-
fant.

(Eh! quelle est la nourrice, surtout si elle est
éloignée des yeux des parens, qui soit, à cet
égard, à l'abri de reproches? Il y a quelque temps
qu'un de mes amis découvrit par hasard, que
la Nourrice de son enfant étoit à Paris depuis un
mois, chez une personne dont elle allaitoit le
nouveau-né: tandis que l'enfant de mon ami étoit
resté au pays, abandonné au soin de la femme ou
des enfans du Meneur. De quelle négligence n'a
pas dû être capable une Nourrice, qui sans ordre
des parens dont elle a l'enfant, le quitte pendant
un mois & plus, sans s'embarrasser de ce qu'il
pourra devenir pendant cet intervalle? Ce seul
trait devoit pour jamais porter les pères & mères
à avoir en horreur tout ce qu'on appelle Nour-
rices, Sévreses, Instituteurs, Gens à ga-
ges, &c.)

Les Nourrices qui se mêlent d'administrer des
remèdes, doivent toujours être suspectes. Elles s'en
reposent sur leurs prétendues connoissances, &
négligent leurs devoirs; car je n'ai jamais connu
de ces soi-disant bonnes Nourrices qui n'eussent
sous la main les *cordiaux de Godéfrey*, les *é-
lixirs de Daffy*, &c. Ces femmes s'imaginent, en
général, qu'avec une dose de ces *drogues*, elles

Exemples
de la négli-
gence des
Nourrices.

Il faut se
désier des
Nourrices
qui s'ingé-
rent d'admi-
nistrer des
remèdes.

remédieront à toutes les fautes qu'elles commettent dans l'administration de la *nourriture*, de l'*air*, de l'*exercice*, de la *propreté*, &c.

Prétentions
des Nourri-
ces.

(Il n'y a personne, comme les Nourrices & les Gardes-malades, pour se mêler de faire ce qu'elles ignorent. Ces deux espèces de femmes savent tout, connoissent tout, font tout, excepté leur devoir. A les entendre, elles sont médecins, chirurgiens, Apoticaire; elles n'ont besoin de personne. Elles entreprennent la première maladie qui se rencontre; elles font les affaires & les savantes: elles raisonnent à tort, à travers, sur ce qu'elles croient voir. Les parens & les commères crient au prodige. Mais la maladie, qui va toujours son train, & qui n'est point secourue par les remèdes convenables, ou qui presque toujours est aggravée par des *médicamens* contraires, vient enfin détromper les crédules, & le plus souvent lorsqu'il n'est plus temps.) (20)

Mal - pro-
preté des
Nourrices.

Un autre défaut très-préjudiciable chez les Nourrices indolentes, est de laisser les enfans dans leurs ordures. Cela les rend désagréables; leur *peau* se déchire & s'écorche; leurs *solides* se relâchent: de là les *écrouelles*, la *noueure* & d'autres maladies. Une Nourrice mal-propre doit toujours être suspecte.

Conduite
ignorante
des Nourri-
ces dans les
éruptions
des enfans.

La Nature tente souvent de délivrer les enfans des humeurs *morbifiques*, en portant ces humeurs à la *peau*: elle prévient, par ce moyen, des *fièvres* & d'autres maladies. Les Nourrices ne manquent pas de prendre ces *éruptions critiques* pour la *gale*,

(20) Quand cet Ouvrage ne serviroit qu'à éclairer le peuple sur le compte de ces vraies Charlatanes, son Auteur auroit rendu le plus grand service à l'humanité, & mériteroit une reconnaissance éternelle.

ou toute autre maladie *contagieuse* : en conséquence, il n'y a point de méthode qu'elles n'imaginent pour les guérir. Pendant qu'elles sont en train d'opérer, l'enfant meurt. Cela doit arriver, puisqu'on se sert d'une méthode toute contraire à celle dont se servoit la Nature pour le sauver. Une loi que toutes les Nourrices devroient observer exactement, est de ne jamais s'opposer à une évacuation, qu'elles n'ayent consulté un Médecin, ou qu'elles ne soient certaines que ce n'est point une crise de la nature. Dans tous les cas, on ne peut jamais la guérir, qu'on n'ait fait précéder des évacuations convenables, comme nous le dirons, Tome IV, Chap. LI, § IX.

Règle générale qu'elles doivent observer.

Dans les cours de veau etc.

La Nature excite souvent des *cours de ventre* chez les enfans, pour prévenir les maladies dont ils seroient attaqués, ou pour les guérir lorsqu'elles existent. Si ces *dévoiemens* sont trop considérables, il n'est point douteux qu'on ne doive les arrêter; mais il ne faut jamais le faire sans de grandes précautions. Les nourrices, sur les premières apparences d'un *cours de ventre*, courent souvent aux *astringens*, & aux autres remèdes qui resserrent; de là les *fièvres inflammatoires* & d'autres maladies dangereuses. Une dose de *rhubarbe*, un léger *vomitif*, ou quelque autre évacuation, doivent toujours précéder les remèdes *astringens*, ainsi qu'on le prescrira, Tome IV, même chap. VIII.

Un des plus grands défauts des Nourrices, est de cacher aux pères & mères les maladies des enfans. Elles ont toutes ce défaut, surtout quand la maladie est l'effet de leur imprudence. On a plusieurs exemples de personnes qui ont été estropiées le reste de leur vie, pour être tombées des bras de leurs Nourrices, qui, par crainte, ont

Les Nourrices cachent toujours aux pères & mères les accidens qui arrivent aux enfans par leur faute.

celé cet accident, jusqu'à ce qu'il fût devenu incurable : nous en avons donné un exemple ci-dessus, note 2, de ce Chapitre. Les pères & mères qui confient à une Nourrice le soin de leurs enfans, ne doivent jamais manquer de leur ordonner de les instruire de la plus petite maladie & du moindre accident qui pourroient leur arriver.

On ne voit pas pourquoi on ne punit point une Nourrice qui cache un accident arrivé à un nourrisson confié à ses soins, & dont il périt, ou reste estropié toute sa vie. Quelques exemples de cette juste sévérité, sauveroient la vie à un grand nombre d'enfans.

Les pères
& mères ne
doivent donc
pas s'en rap-
porter à une
Nourrice
mercennaire.

Mais comme on ne peut que foiblement espérer cet acte de justice, nous recommandons expressément aux pères & aux mères de veiller, avec le plus grand soin, sur leurs enfans, & de ne pas s'en rapporter entièrement à une mercenaire, pour la conservation de ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde.

Importance
de l'éduca-
tion.

Que l'on n'aille pas croire que tous ces objets soient indignes de notre attention. C'est de l'éducation des enfans, que dépendent non seulement leur santé & l'utilité dont ils doivent être dans le monde, mais encore la sûreté & la prospérité du Royaume qui les a vu naître, & dont ils sont membres. Les hommes effeminés entraîneront toujours la chute des États dans lesquels leur nombre dominera. Si ce malheur a sa source dans la manière dont les sujets ont été élevés dans leur enfance, on n'en pourra jamais triompher. Nous ne pouvons donc que recommander aux pères & mères, qui aiment leurs enfans & la patrie, d'éviter, dans leur éducation, tout ce qui peut tendre à les rendre foibles & effé-

minés; d'employer tous les moyens possibles pour fortifier leur *constitution*, pour leur procurer une bonne santé & pour leur inspirer du courage.

*C'est l'éducation qui rendit courageux,
De Sparte, sans appui, les enfans vertueux:
C'est elle qui rendit les Romains invincibles,
Et fit qu'aux plus grands maux ils furent insensibles.*

ARMSTRONG.

CHAPITRE II.

*Des diverses Professions qu'exercent les Hommes,
considérées comme causes de maladies.*

IL n'est personne qui ne sache que les hommes sont exposés à des maladies particulières à la profession qu'ils exercent. Mais comment remédier à ces maladies? C'est ce que tout le monde ne fait pas, & cette matière n'est pas sans difficulté.

La plupart des hommes sont dans la dure nécessité d'embrasser un état, soit qu'il convienne à leur santé, soit qu'il n'y convienne pas: c'est pourquoi, au lieu de déclamer, comme il est d'usage, contre les occupations qui sont nuisibles à la santé, nous nous bornerons à indiquer quelles sont les circonstances qui, dans chaque profession, peuvent donner naissance aux maladies, & quelle est la méthode la plus simple & la plus sûre de les prévenir.

Les *Chimistes*, les *Fondeurs*, les *Verriers*, &c.,
sont souvent exposés à un air mal-sain, qu'ils sont

*Causes
des Maladies
auxquelles*

sont exposés
les Chimif-
tes, les Fon-
deurs, les
Verriers, &c.

obligés de respirer. Cet air, outre qu'il est im-
prégné d'exhalaisons nuisibles, est encore si sec,
ou plutôt si brûlé, qu'il devient incapable de
dilater convenablement les *poumons*, & par
conséquent de favoriser une des parties les plus
importantes de la *respiration*, qui est l'*inspira-
tion* : de là l'*asthme*, la *toux*, la *consomption*,
maladies si communes à ceux qui s'occupent de
ces travaux (1).

Ce que c'est
que la respi-
ration.

(1) La *respiration* est une opération de la Nature, qui
s'exécute par deux mouvemens contraires; par l'*inspiration*
& par l'*expiration*. L'*inspiration* est la réception de l'air dans
les *poumons*: l'*expiration* est l'impulsion de ce même air hors
des mêmes *poumons*. Il seroit trop long, & peut-être inutile
à la plupart de ceux pour lesquels nous écrivons, d'entrer
dans le détail des causes de la *respiration*. D'ailleurs les *Phy-
siologistes* ne sont pas encore d'accord sur cet objet. Les uns
soutiennent que c'est l'action de l'air qui met la *poitrine* en
mouvement: les autres, au contraire, affirment que c'est le
mouvement & la structure de cette partie, qui engagent l'air à
y pénétrer. Les uns & les autres appuient leurs sentimens
d'expériences; mais celles des derniers paroissent pérempto-
ires; car, en ouvrant la *poitrine* d'un animal vivant, on
voit que la *poitrine* agit encore, tandis que les *poumons* n'a-
gissent plus.

Quoi qu'il en soit, il suffit de savoir qu'il se trouve à la
base de la langue, un canal, appelé *trachée-artère*, dont
l'ouverture est tellement disposée, qu'elle ne peut permet-
tre qu'à l'air d'y entrer. Ce canal descend dans la *poitrine*,
où il se partage en deux branches principales, qui péné-
trent dans chaque *poumon*, dans lesquels elles se divisent
& se ramifient, au point de former à elles seules la plus
grande partie de la substance de ce *viscère*: ces divisions s'ap-
pellent *bronches*: elles se terminent par de petites *véscules*
arrangées en grappes. Ces petites *véscules* sont liées entre
elles par un *tissu intervésculaire*, doué d'une propriété *élas-
tique*.

Ce que c'est Or, l'air, qui est un fluide subtil, pesant, élastique, ca-
que l'air; ses pable de rarefaction & de condensation, pressant les corps de
qualités. toutes parts, tend à se précipiter avec impétuosité dans tous

Pour prévenir ces mauvais effets, autant qu'il est possible, il faut que les ateliers ou labo-

Moyens
qu'ils doi-
vent em-
ployer
pour les
prévenir.

les espaces qui ne sont point remplis par des corps plus pesans, & où il peut trouver accès; & les *bronches* sont dans ce cas. Les narines ou la bouche, & souvent toutes ensemble, lui présentent un passage toujours ouvert, par lequel il pénètre dans la *trachée-artère*, & ensuite dans les *bronches*. C'est là que, se raréfiant par la chaleur de la *poitrine*, l'air distend les *poumons*, les gonfle, & leur donne un volume beaucoup plus considérable qu'ils n'avoient auparavant. Les *poumons* se trouvent donc forcés d'agir sur les *côtes*, qui agissent à leur tour, & se distendent par le moyen des *muscles inspirateurs*. Mais les *muscles expirateurs* entrent bientôt en action: ils cherchent à diminuer la capacité de la *poitrine*, qui, cédant à leurs efforts, presse sur les *poumons*. Le *tissu intervésculaire* contracte les *véscules*, & l'air, qui a perdu de son ressort, parce qu'il s'est chargé des vapeurs qui s'élèvent sans cesse des liqueurs qui filtrent dans la *trachée-artère* & dans les *bronches*, n'offre plus de résistance: il cède, & fuit par le canal par lequel il étoit entré.

Tel est le mécanisme merveilleux de la *respiration*, qui commence dès que l'enfant voit le jour, & ne finit que par la mort. Mais, pour que ce mouvement alternatif d'*inspiration* & d'*expiration* ait lieu convenablement, il faut que l'air jouisse des qualités que nous lui avons assignées; & parmi toutes ces qualités, la plus essentielle à la *respiration*, est l'*élasticité*, ou cette propriété par laquelle, après une compression quelconque, il tend toujours à se rétablir dans son premier état, ou à occuper son premier volume.

Cette *élasticité* de l'air, qu'on appelle encore *ressort*, est susceptible d'être altérée; car l'air, comme fluide, s'imprègne facilement des parties volatiles des corps auxquels il est exposé. Ainsi l'eau, les vapeurs, qui s'élèvent de la surface de la terre, les exhalaisons *putrides*, que répandent les substances *animales* & *végétales*, la chaleur, le feu, sont autant de causes que l'air a sans cesse à combattre, & qui tendent, dans plusieurs occasions, à détruire son *élasticité*. Voilà pourquoi le voisinage des marais, le séjour des grandes Villes, & surtout des rues étroites de ces grandes Villes; les environs des voieries, les saisons trop chaudes, les salles d'at-

ratoires de ces Artistes soient construits de manière que la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses puissent s'échapper facilement & promptement, & que l'*air* extérieur puisse y circuler en liberté.

Ces ouvriers ne doivent jamais être trop long-temps de suite à l'ouvrage : quand ils l'ont quitté, ils ne doivent se rafraîchir que par degré, & se couvrir de leurs habits, avant que de s'exposer en plein *air*. Ils ne doivent jamais boire, en trop grande quantité, des liqueurs froides, aqueuses ou non *fermentées*, dans le temps qu'ils ont encore chaud : ils ne doivent point, dans cet état, manger des fruits verts, de la salade, ou d'autres substances froides à l'*estomac*.

(Une personne très-instruite, qui a visité beaucoup de Forges & de Verreries, a toujours vu les ouvriers, dans le temps même qu'ils sont couverts de *sueur*, boire de grands verres d'eau froide, ou seulement à la température de l'atelier où ils la conservent. Effrayé, dans les commencemens, de cette imprudence, il leur représenta qu'un verre de *vin*, ou de toute autre *liqueur spiritueuse*, leur seroit plus salutaire, & ne les exposeroit à aucun danger. Mais ils lui répondirent que l'*eau-de-vie* ou le *vin* les incommodoit, en arrêtant la *sueur*; au lieu que l'eau, qui l'excite à la vérité, les rafraîchissoit

semblées où il y a une grande quantité de monde, les laboratoires où l'on fait de trop grands feux, & où l'on travaille à des substances volatiles, aux *métaux*, aux *minéraux*, aux substances *spiritueuses*, aux graisses, &c., enfin tous les lieux renfermés, dans lesquels l'*air* ne peut point se renouveler, incommodent plus ou moins les hommes, & quelquefois les tuent sur le champ.

& les défaltéroit plus sûrement, sans jamais les incommoder.

Cet homme sensé chercha la cause de ce phénomène; & il trouva que si cette eau froide ne les incommodoit pas, c'est parce qu'ils la buvoient tout en travaillant, & qu'ils continuoient de travailler avec la même activité après l'avoir bue. En effet, nous verrons, Chapitre XII, § III, Article VII de ce 1^e Volume, que le vrai moyen d'empêcher que l'eau froide, bue tandis qu'on a chaud, ne soit nuisible, est de continuer à s'exercer jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'estomac.

L'observation de ce Savant confirme une autre vérité, répétée un grand nombre de fois dans cet Ouvrage: c'est que le *vin* & les *liqueurs échauffantes* arrêtent la *sueur*, bien loin de l'exciter, & que l'eau, mais tiède, parce que chez un malade l'inaction & la foiblesse des *organes* feroient que l'eau resteroit très-long-temps froide dans son *estomac*, est le plus sûr & le plus puissant des *sudorifiques*.

Nous croyons cependant que si l'eau, que boivent ces ouvriers, étoit aiguisée d'un peu de *vinaigre*, elle leur seroit encore plus salutaire. Outre qu'elle seroit plus défaltérante, elle apaiseroit de plus la fougue de leurs humeurs & les entretiendrait dans cet état de fluidité, inséparable d'une bonne santé.

Quant aux *Chimistes*, nous ne nous ingérons pas de leur donner des conseils. Personne, comme le disent très-bien RAMMAZINI, & M. DE FOURCROY son Traducteur, *Essai sur les Maladies des Artisans*, n'est plus dans le cas de se garantir du danger qu'eux; puisqu'outre un

assez grand nombre de *spécifiques* que leur art leur fournit contre ces effets pernicieux, la Médecine, avec laquelle ils sont forcés de se familiariser, peut encore leur apporter du secours. On ne doit donc que les engager à prendre toutes les précautions que leur suggèrent la prudence & les connoissances qu'ils ont acquises).

Exhalaisons
pernicieuses
auxquelles
sont exposés
les Mineurs,
les Carrier,
&c.

Les *Mineurs* & tous ceux qui travaillent sous terre, sont également exposés à un air mal-sain. L'air des mines profondes est non seulement privé de son *élasticité* & des autres qualités nécessaires à la *respiration*, mais encore il est souvent imprégné d'exhalaisons, tellement dangereuses, qu'elles le rendent le *poison* le plus subtil.

Il n'y a point d'autres moyens de prévenir ses terribles effets, que de favoriser une libre circulation d'air dans la mine, (soit par des *ventilateurs*, soit par des ouvertures opposées, comme une galerie, des puits, &c.)

Quelles
sont ces ex-
halaisons.

(Les *Mineurs* sont exposés dans les mines à trois espèces d'exhalaisons très-pernicieuses, qu'ils appellent *feu brisou* ou *térou*, *ballon*, & *mo-fette* ou *pouffe*.

Le *feu brisou*, *térou* ou *feu sauvage*, sort avec sifflement des souterrains, & paroît dans les mines sous la forme de toiles d'araignées. Si cette vapeur rencontre les lampes des ouvriers, elle s'allume avec une explosion très-violente. Pour en prévenir les funestes effets, un homme couvert de linges mouillés, & armé d'une longue perche, au bout de laquelle est une lumière, descend dans la mine, se couche à plat-ventre, & enflamme le *feu brisou*, en y présentant sa torche.

torche. Les ouvriers, après cette opération, peuvent y travailler avec sûreté.

Le *ballon* est la plus singulière & la plus dangereuse de ces exhalaisons : c'est une poche arrondie, suspendue en l'air, formée par une vapeur circonscrite. Quand les ouvriers l'aperçoivent, ils n'ont d'autre ressource que dans la fuite. Mais si malheureusement le *ballon* crève avant qu'ils aient le temps de se soustraire à son action, il suffoque subitement ceux qui se trouvent dans la mine.

La *mosette* est une vapeur épaisse qui règne, surtout l'été, dans les mines. Elle paroît avoir un grand rapport avec ce qu'on appelle *air fixe* : comme lui, elle éteint les lumières ; c'est aussi à ce signe que les *Mineurs* sont avertis de sa présence : lorsque la lumière de leurs lampes diminue, ils se sauvent le plus vite qu'il leur est possible. Le mal le plus léger que la *mosette* puisse occasionner aux *Mineurs*, est une *toux convulsive* qui les conduit à la *phthisie*. Souvent ils tombent évanouis en se sauvant ; on les retire alors ; on leur fait avaler de l'eau tiède avec de l'eau-de-vie, & ils vomissent beaucoup de matière noire. Mais les maux qui suivent cette guérison, doivent avertir les *Mineurs* qu'il vaut beaucoup mieux prendre des précautions avant de se mettre à l'ouvrage. Un flambeau allumé, descendu dans la mine avec une corde, pourra les instruire de l'état de l'*air*. Si la flamme reste vive, & brille comme dans l'atmosphère ordinaire, ils n'ont rien à craindre ; mais si elle diminue & s'éteint, alors ils doivent corriger l'*air* par les feux, le *ventilateur*, &c.)

Moyens
de prévenir
leurs effets.

Les *Mineurs* ne sont pas seulement incommodés par l'*air* mal-sain : ils sont encore exposés

Vapeurs
métalliques
auxquelles
sont exposés
les *Mineurs*,
&c.

aux particules métalliques au milieu desquelles ils nagent, & qui s'attachent à leur *peau*, à leurs habits, &c. Lorsqu'elles sont absorbées & introduites dans le corps, elles causent des *coliques*, des *paralysies*, des *vertiges* & d'autres *Maladies nerveuses*, qui deviennent souvent incurables, comme nous le ferons voir, Tom. II, Chap. XXI, § III, art. IV. FALLOPE observe que ceux qui travaillent aux mines de *mercure*, vivent rarement plus de trois ou quatre ans (2). Le *plomb* & plusieurs autres *métaux*, ne sont pas moins pernecieux à la santé.

Moyens
de s'en pré-
server.

Les *Mineurs* ne doivent jamais se rendre aux mines à jeun, ni rester trop long-temps de suite sous terre. Ils ne doivent prendre que des *alimens* nourrissans, & ne boire que des *liqueurs fermentées*. Il n'est certainement rien tant à craindre pour eux, que de ne pas être bien nourris.

Ils doivent éviter, à quelque prix que ce soit, la *constipation*. Pour cet effet, ou ils mâcheront un peu de *rhubarbe*, ou ils avaleront une quantité suffisante d'*huile d'olive*. L'*huile*, non seulement relâche, mais encore elle enduit les *intestins*, & les défend des mauvais effets des *particules métalliques*.

Tous ceux qui travaillent aux mines ou aux *métaux*, doivent se laver souvent, & changer

(2) POMET & LÉMERV disent la même chose, & ajoutent que ces ouvriers meurent tous *étriqués*. LUCRÈCE avoit déjà dit : Ne savez-vous pas en combien peu de temps ils périssent, & combien est courte la durée de leur vie ?

*Nonne vides, audisve perire in tempore parvo
Quàm soleant, & quàm vitat copia desit ?*

d'habits autant de fois qu'ils quittent l'ouvrage. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé de ces ouvriers, que la *propreté*, qu'ils doivent pratiquer avec une attention sévère & presque religieuse.

Les *Plombiers*, les *Peintres*, les *Doreurs*, ceux qui travaillent le *blanc de plomb*, & presque tous ceux qui travaillent aux *métaux*, sont exposés aux mêmes maladies que les *Mineurs*, & doivent par conséquent observer la même conduite pour les prévenir.

Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, &c., sont exposés aux mêmes Maladies.

(Les *Plombiers*, & tous les ouvriers qui travaillent le *plomb*, ou qui emploient ses préparations dans leurs ouvrages, tels que les *Peintres*, ou plutôt les *Barbouilleurs*, les *Potiers de terre*, ceux qui colorent les talons pour les fouliers de femmes, &c., sont sujets aux tremblemens, & particulièrement à la *colique* nommée *colique de plomb*, de *Poitou*, des *Peintres*, des *Potiers*, ou *colique nerveuse, végétale*, &c., décrite Tome II, Chap. XXI, § III, art. IV, & à la *Paralyse*, dont nous parlerons, Tom. III, Chap. XLV, § III.

Maladies particulières aux Barbouilleurs, aux Potiers de terre, &c.

Mais les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, car il ne s'agit ici que de cette espèce de *Doreurs*, sont exposés à tous les dangers des ouvriers qui travaillent dans les mines de *mercure*; parce qu'en faisant évaporer sur le feu ce *minéral*, qu'ils ont employé amalgamé avec l'or, ils avalent une partie des vapeurs pernicieuses du *mercure*, qui les rendent, même en très-peu de temps, sujets aux *vertiges*, à l'*asthme*, à la *paralyse*, & qui leur donnent un aspect morne & la pâleur de la mort.

Aux Doreurs en or moulu.

Les moyens d'échapper à tous ces dangers, sont, 1^o, d'avoir des ateliers grands & élevés,

Moyens de les prévenir.

dans lesquels l'*air* puisse circuler par deux ouvertures opposées, & surtout de n'y rester que pendant le travail, qui ne doit point durer longtemps de suite.

2°. D'y faire construire la forge vis-à-vis la fenêtre ou la porte, & d'y adapter un tuyau vaste & qui puisse bien tirer, ou un tuyau de fer-blanc, de tôle, &c., dont l'extrémité inférieure sera évasée en forme de pavillon, assez grand pour contenir leur poêle, & dont l'autre bout recourbé s'ouvrira dans le tuyau d'une cheminée voisine, ou par un carreau de la fenêtre.

3°. Ils auront surtout attention de détourner le visage en travaillant; ils pourront gratteboffer dans leur forge, ou sous leur pavillon; ou ils auront soin d'attendre, pour faire cette opération, que le plus gros des fumées soit dissipé.

4°. L'usage fréquent du *lait*, du *beurre* & des *alimens* doux, leur sera très-avantageux: ils s'abstiendront surtout de *vin*, qui leur est pernicieux.

5°. De temps en temps, ils pourront se purger ou prendre un *vomitif*, pour chasser le peu de *miasmes* de *mercure* inhérens à leurs *intestins*, & prévenir les suites funestes qu'ils pourroient entraîner.

Ces moyens faciles & peu dispendieux, mis en pratique par les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, contribueront, si non à détruire, du moins à diminuer la somme de leurs maux.

Les *Chandeliers*, ceux qui préparent les *huiles*,
 Maladies des
 Chandeliers, tous ceux qui travaillent les substances *animales*,
 Corroyeurs, sont sujets à être incommodés des exhalaisons
 Chapeliers,

fortes & mal-saines, qui s'évaporent de ces substances *putrides* (Dans cette classe d'ouvriers doivent être compris les *Corroyeurs*, les *Chapeliers*, ceux qui font les cordes d'instrumens de musique, les *Rôtisseurs-Traiteurs*, les *Cuisiniers*, les *Bouchers*, les *Tripiers*, les *Charcutiers*, les *Poissonniers*, les *Marchands de fromage*, &c. ; enfin tous ceux dont le métier expose à être mal-propres, & qui, pour la plupart, respirent des vapeurs *fétides animales*.)

Rôtisseurs-
Traiteurs,
&c.

Ils doivent observer la même *propreté* que les *Mineurs*. Lorsqu'ils éprouvent des *nausées*, des embarras dans l'*estomac*, des *indigestions*, ils doivent prendre un *vomitif*, ou une légère *purgation*. Les substances *animales* qu'ils emploient dans leurs professions, doivent être travaillées toutes fraîches, autant qu'il est possible. Quand elles sont gardées long-temps, elles deviennent nuisibles, & à ceux qui les travaillent, & à ceux qui vivent dans le voisinage des lieux où elles sont conservées.

Moyens
qu'ils doi-
vent mettre
en usage
pour les
prévenir.

(Le premier conseil qu'on doive donner à tous ces ouvriers, est qu'ils exercent leurs travaux hors des Villes, afin que l'*air* puisse circuler dans leurs ateliers avec la plus grande liberté. Ils doivent surtout avoir la plus grande attention à la *propreté*, particulièrement en été, que la chaleur de l'*atmosphère* accélère la *putréfaction* des substances *animales*. En conséquence, ils laveront fréquemment leurs ateliers; se nourriront de légumes; boiront de la *limonade*; respireront très-souvent les vapeurs du *vinaigre*; resteront dans leurs ateliers le moins de temps qu'ils pourront de suite, & iront, après leurs travaux, respirer l'*air* sain & frais de la campagne. Tels sont les moyens par lesquels ils

échapperont aux maladies du genre *putride*, auxquelles ils sont sujets, surtout dans les saisons chaudes.

Les *Bouchers*, les *Rôtisseurs*, les *Traiteurs*, les *Cuisiniers*, &c., se garantiront en outre, par ces mêmes moyens, de maux de tête, des étouffemens, des *hémorragies*, même de l'*apoplexie*; maladies qui toutes dépendent de la *pléthore*, à laquelle les exposent les exhalaisons des molécules nutritives qui s'échappent sans cesse des viandes qu'ils ont continuellement dans leurs boutiques, & qui, pénétrant par les *pores absorbans* de leur *peau*, par les *poumons* & l'*estomac*, portent dans leur *sang* une abondance de *suc nourricier*, qui leur procure à presque tous un embonpoint excessif.)

Je passerois les bornes que je me suis prescrites, si j'entrois dans le détail des maladies particulières à chaque genre de travail: c'est pourquoi j'embrasserai tous les hommes sous trois classes générales.

La première comprendra les *Gens de fatigue*, ou ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

La seconde, ceux dont les occupations sont moins fatigantes, ou les *Ouvriers sédentaires*.

Et la troisième, les *Gens de Lettres*.



§ I.

Des Gens de fatigue; des Soldats ou des Gens de guerre, & des Marins ou des Gens de mer.

ARTICLE PREMIER.

Des Gens de fatigue, ou de ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

QUOIQUE les ouvriers qui s'occupent de travaux pénibles, soient, en général, de tous les hommes ceux qui se portent le mieux, cependant la nature de leurs occupations & les lieux où ils travaillent, les exposent à des maladies particulières.

Les *Laboureurs*, par exemple, exposés aux vicissitudes de l'*air*, qui, dans ce pays, sont souvent très-fubites & très-considérables, sont sujets à la suppression de la *transpiration*, au rhume, à la toux, à l'*esquinancie*, à la *pleurésie*, à la *péripneumonie*, aux coups-de-soleil, aux *rhumatismes*, aux fièvres & autres maladies inflammatoires. Ils sont encore souvent contraints de forcer leur travail, & de porter des fardeaux au dessus de leurs forces : de là des ruptures de vaisseaux, l'*asthme*, des descentes, &c.

Maladies auxquelles sont exposés les Laboureurs.

Ceux qui travaillent en plein air, sont souvent attaqués de fièvres intermittentes, occasionnées par l'alternative fréquente du chaud & du froid, par la mauvaise nourriture; par l'eau corrompue, &c. Rester assis ou couché sur la terre humide; rester exposé au ferein, à l'air de la nuit, &c., peuvent causer les mêmes maladies, & ces hommes y sont souvent forcés.

Les gens qui travaillent en plein air;

Les hommes qui portent des fardeaux pesans, tels que les *Crocheteurs*, les *Journaliers* & ceux qui

Les Crocheteurs, les Journaliers, &c.

font des ouvrages pénibles, sont obligés d'employer beaucoup de force pour *respirer*. Leurs *poumons* sont dilatés avec plus de violence que la *respiration* ordinaire ne l'exige. Ainsi les *vaisseaux* délicats des *poumons* sont forcés, & souvent rompus : de là le *crachement de sang*, la *fièvre*, &c. HYPOCRATE rapporte, à cette occasion, qu'un homme fit gageure de porter un âne : cet homme, ajoute-t-il, fut immédiatement après attaqué de *fièvre*, d'un *vomissement de sang* & d'une *descente*.

Il y a souvent des gens qui portent des fardeaux trop pesans, par paresse, pour faire en une fois, ce qu'ils devroient faire en deux ou en trois. Souvent aussi c'est par bravade, ou pour imiter d'autres imprudens. De là il arrive que les hommes les plus forts sont le plus ordinairement ceux qui sont victimes des fardeaux trop pesans des travaux forcés ou de ces exploits de bravade.

Il est rare de rencontrer quelqu'un de ceux qui font parade de leurs forces, qui n'ayent des *descentes*, qui ne *crachent le sang*, ou qui n'ayent d'autres maladies, fruit ordinaire de leur imprudence. Si l'on remarque que tous les jours nous avons occasion de voir ces effets funestes chez ceux qui portent des fardeaux trop lourds, qui font des courses excessives, &c., on aura, sans doute, des raisons suffisantes pour éviter ces excès.

Les Forge-
rons, les
Charpen-
tiers, &c.

Il est vrai qu'il y a des travaux qui exigent des dépenses considérables de forces, tels que l'art du *Forgeron*, celui du *Charpentier*, &c. Il ne faut, dans ces professions, que des hommes très-forts ; mais ils ne doivent jamais épuiser leurs forces, & par conséquent travailler trop long-temps de suite. Quand les *muscles* sont violemment agités,

il est nécessaire de leur donner souvent du repos, afin qu'ils aient le temps de recouvrer leur ton: sans cela, la constitution seroit bientôt épuisée, & une vieillesse prématurée avanceroit le terme de la vie.

L'érysipèle, ou feu Saint-Antoine, est encore une maladie ordinaire aux personnes qui s'occupent de travaux pénibles. Cette maladie est occasionnée par la suppression subite de la transpiration. Les boissons d'eau froide, quand on a chaud; les pieds froids & humides; les habits mouillés; s'asseoir ou se coucher sur la terre humide, &c., peuvent aussi la faire naître. Il est impossible que ceux qui travaillent en plein air, se garantissent toujours de ces inconvéniens; mais l'expérience nous apprend qu'avec une attention convenable, on peut, au moins, en prévenir les mauvais effets.

Autres Maladies de ces ouvriers : l'érysipèle; ses causes.

La passion iliaque, la colique, les vents & les autres maladies du bas-ventre, sont ordinaires à ces mêmes ouvriers. Elles reconnoissent les mêmes causes que celles énoncées ci-dessus. Les alimens indigestes & venteux peuvent encore les occasionner. Ces ouvriers mangent du pain non fermenté, fait avec des pois, des fèves, du seigle & d'autres substances venteuses. Ils mangent en outre grande quantité de fruits verts, ou cuits au four, ou fricassés, ou crus, mêlés avec plusieurs espèces de racines & d'herbes; après quoi ils boivent du lait aigre, de la petite bière passée, &c. Un tel mélange ne peut manquer de remplir les intestins de vents, & de porter la Maladie dans ces viscères.

La passion iliaque, la colique, les vents & les autres maladies du bas-ventre; leurs causes.

Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres maladies des extrémités, sont très-ordinaires à ceux qui travaillent en plein air.

Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres mala-

des ex-
trémités ;
leurs causes.

Ces maladies sont souvent attribuées à quelque *venin* ou à quelque espèce de *poison* ; mais, en général, elles ont leur cause dans le *passage subit du chaud au froid*, ou dans le contraire.

Imprudence
des ouvriers,
des Laitières,
&c., lorsqu'ils ont
froid.

Quand les ouvriers, les *Laitières*, &c., reviennent des champs, froids & mouillés, ils courent au feu ; ils plongent souvent leurs mains dans l'eau chaude : par ces moyens, ils raréfient tout à coup le *sang* & les autres humeurs qui circulent dans ces parties ; & les *vaisseaux* ne pouvant céder aussi promptement, il arrive des *engorgemens*, des *inflammations*, la *gangrène*, &c.

Comment
ils doivent
s'y prendre
pour se ré-
chauffer.

Lorsque ces personnes rentrent chez elles tranquilles, elles doivent se tenir pendant quelque temps à une certaine distance du feu, laver leurs mains dans l'eau froide, & les bien frotter avec une serviette sèche. Il arrive quelquefois qu'elles sont tellement engourdis par le froid, qu'elles n'ont plus aucun mouvement. Le seul remède dans ce cas, est de les frotter avec de la neige ; ou, lorsqu'on ne peut en avoir, avec de l'eau très-froide. Si on les approchoit du feu, ou qu'on les plongeât dans l'eau chaude, la *gangrène* s'ensuivroit généralement.

Comment
ils s'exposent
aux fièvres
inflammatoires.

Dans l'été, les journaliers ont pour habitude de se coucher & de dormir au soleil. Cette conduite est si dangereuse, que souvent ils se font éveillés attaqués d'une *fièvre inflammatoire*, ou d'un *coup de soleil*, dont nous traiterons, Tom. IV, Chap. LVIII. Les *fièvres inflammatoires*, si funestes à la fin de l'été & au commencement de l'automne, n'ont souvent pas d'autres causes. Quand les ouvriers quittent leur travail, ce qu'ils doivent toujours faire pendant

la chaleur du jour, il faut qu'ils s'en reviennent à leur maison, ou qu'au moins ils se mettent sous quelqu'abri, afin de pouvoir reposer en sûreté.

Souvent ces ouvriers sont dans la campagne à travailler depuis le matin jusqu'au soir, sans rien manger : cette conduite ne peut manquer de les rendre malades. Quelque grossière que soit leur nourriture, ils doivent pourtant la prendre à des heures réglées. Plus ils travaillent fort, plus ils doivent manger souvent. Si les humeurs ne sont pas fréquemment réparées par de nouvelles nourritures, elles acquièrent bientôt de la putridité, & produisent des fièvres du plus mauvais caractère (3).

Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent, s'ils veulent se bien porter.

(3) Cette vérité, dont les personnes un peu instruites sentent toute l'évidence, est encore couverte de ténèbres les plus épaisses pour le général des hommes, pour qui l'économie animale est un vrai mystère. Le peu de communication qu'ont les savans avec le peuple, & la petite quantité d'ouvrages faits à la portée de ce dernier, sont la source ordinaire de son ignorance. Il est peu d'hommes qui ne veuillent être instruits, & il n'y en a pas pour qui la vérité ne soit intelligible. La vérité, dit FONTENELLE, n'a pas besoin de paroître avec toutes ses parures pour persuader : elle entre si naturellement dans l'esprit, que, quand on l'entend pour la première fois, il semble qu'on ne fasse que s'en souvenir. Ceci doit s'entendre, surtout des vérités de fait ; telles sont celles que nous enseignent l'Anatomie & la Physiologie.

Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ?

Tout le monde mange pour vivre ; mais tout le monde ne fait pas pourquoi on ne pourroit pas vivre sans manger. On ne fait pas pourquoi tel ou tel aliment est plus propre à nourrir, que tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou telle quantité de nourriture ; pourquoi il faut manger tel ou tel nombre de fois par jour ; & , d'après cette ignorance, ceux qui ont du dégoût pour les aliments les plus communs, ou qui font ce qu'on appelle difficiles, ou qui ont des occupations qui les attachent fortement, ou

Il n'y a que la connoissance des phénomènes de la digestion, qui puisse la faire sentir.

Négligence
des ouvriers,
relativement
à leur nour-
riture.

Les ouvriers des campagnes font d'une négligence extrême, relativement au boire & au

enfin qui sont intéressés, avares, &c., se nourrissent à leur fantaisie. Les premiers ne mangent que des drogues, incapables de réparer les pertes qu'ils font : les seconds ne font qu'un repas, sans s'embarrasser si leur *estomac*, trop surchargé, a la force de digérer une masse d'*alimens* qu'ils devraient prendre en plusieurs fois; sans s'embarrasser s'il est intéressant que les humeurs soient renouvelées souvent : les derniers s'empâtent de nourritures *indigestes*, qu'ils ont à bas prix. Tous dépérissent insensiblement, parce que, soit qu'on mange trop peu, soit que ce que l'on mange soit trop peu substantiel, soit enfin que les *alimens* que l'on prend soient *indigestes*, les humeurs ne peuvent jamais être renouvelées; & les forces, bien loin d'être réparées, foiblissent de plus en plus, jusqu'à ce que la mort, souvent précédée de maladies lentes & cruelles, vienne terminer le sort de ces malheureux, qu'ils ne doivent qu'à l'ignorance, dans laquelle ils sont, de l'importance de la nourriture, pour la conservation de la santé.

Ce que c'est
que la diges-
tion.

Mais un coup d'œil jeté sur les *organes* de la *digestion*, & sur la manière dont les *alimens* se changent en une substance capable de former le *sang*, qui est la source de toutes nos humeurs, & qui porte par tout le corps de quoi réparer nos pertes, suffira pour dissiper les nuages qui cachent cette vérité importante à l'humanité.

On saura donc qu'au fond de la bouche, dans laquelle les *alimens* sont d'abord divisés, broyés par le moyen des *dents*, & humectés par la *salive*; derrière la *trachée-artère*, est un autre canal appelé *œsophage*, qui conduit directement à l'*estomac*.

Or, les *alimens* pris par la bouche, & arrivés dans l'*estomac*, par le moyen de l'*œsophage*, peuvent y séjourner plus ou moins, parce que la situation de l'*estomac* est un peu oblique & presque horizontale, de manière que de ses deux orifices, l'un est à droite, & l'autre à gauche; l'un plus haut, l'autre plus bas. Ces deux ouvertures sont en outre munies de *fibres* circulaires, qui se dilatent & se contractent; mais celles qui entourent l'ouverture, qui est contiguë aux *intestins*, se dilatent beaucoup moins que les

manger : souvent, par un défaut d'attention, ils prennent des *alimens* mal-sains, tandis que,

premières; de sorte que, dans l'état de santé, les *alimens* ne peuvent sortir de l'estomac, que lorsqu'ils sont réduits en matière liquide : c'est l'état qu'ils prennent par leur séjour dans l'estomac.

Que cette métamorphose des *alimens* soit due à la fermentation; qu'elle soit due aux liqueurs de l'estomac & à un mouvement qui lui est particulier, & qui agite la *masse alimentaire*, qui la triture, qui la broye; qu'elle soit due à tous ces moyens à la fois, ce qu'il y a de certain, c'est qu'au bout de trois heures, plus ou moins, cette *masse* se trouve convertie en une substance grâtie & fluide, que l'on appelle *chymus*.

A mesure que cette substance se prépare, les fibres de l'orifice inférieur se dilatent, & la laissent couler dans les *intestins*, où elle éprouve une nouvelle atténuation, par le moyen de la *bile*, du *suc pancréatique*, & des autres liqueurs que ces parties filtrent sans cesse. Elle devient alors presque blanche, & les Médecins l'appellent *chyle*.

Mais, dans toute l'étendue des *intestins*, il se trouve de petites ouvertures imperceptibles, qui sont les commencemens de petits *vaisseaux*, qu'on appelle *vaisseaux chylifères*, ou *vaisseaux lactés*. Ces petites ouvertures sont auant de petites bouches qui sucent la matière *chyleuse* la plus atténuée, & qui la transmettent à leurs *vaisseaux*. Ces *vaisseaux*, sans cesse en agitation, par le mouvement des parties du *bas-ventre*, achèvent de donner la dernière perfection au *chyle*, qui, par mille routes différentes, se rend à un réservoir, appelé *réservoir de Péquet*: de là à un canal qu'on appelle *thorachique* parce qu'il se trouve dans la *poitrine*; d'où il est transporté dans la *masse du sang*, par le moyen de la *veine* de dessous le bras gauche, dite *sous-clavière gauche*.

Les parties grossières du *chyle*, qui n'ont pu être pompées par les *vaisseaux lactés*, restent dans les *intestins*, où elles s'amaissent & s'arrêtent, jusqu'à ce qu'étant poussées vers l'*anus*, par le mouvement particulier des *intestins*, elles acquièrent une pesanteur ou une *acrimonie* qui sollicite le gros boyau, appelé *rectum*, & force ses fibres de se dilater pour leur donner passage au dehors.

fans dépenser davantage, ils pourroient en avoir de bons. Dans presque toute l'Angleterre, les

Telle est, en peu de mots, l'histoire de la *digestion* & des *organes* qui concourent à cette opération de la Nature.

Nécessité de
ne pas faire
d'excès dans
le manger ;
démontrée
par la capa-
cité de l'es-
tomac.

Quiconque la lira avec attention, sentira que l'*estomac* ayant une capacité bornée, & ne contenant, en général, pas plus de cinq pintes, si on prend des *alimens* dans une quantité qui excède ou même égale cette mesure, l'*estomac* gorgé & tendu de toutes parts, sera privé des mouvemens dont nous avons parlé : les *alimens* entassés presseront trop sur l'orifice inférieur ; le forceront de se dilater ; passeront sans être broyés & triturés convenablement ; ne seront réduits qu'en matières grossières, dont les bouches des *vaisseaux lactés* ne pourront rien pomper, & se convertiront tous en *excrémens*.

Il ne se formera donc point de *chyle* ; le *sang* ne fera donc point renouvelé ; le *sang*, qui, par le moyen de la *circulation*, porte dans toutes les parties du corps les humeurs & les substances nourricières qu'il a reçues du *chyle*, & les dépose dans chacune de ces parties, proportionnellement au besoin qu'elles en ont, se trouvera, après quelques révolutions, privé de sa partie lymphatique, onctueuse, balsamique : il s'épaissira ; il ne consistera plus qu'en sa partie rouge, qui, étant la partie solide du *sang*, s'échauffe facilement par les frottemens réitérés : de là les *fièvres* & les maladies *inflammatoires*. D'un autre côté, les humeurs que le *sang* dépose n'étant point poussées par de nouvelles, s'arrêteront dans leurs *vaisseaux*. Par le séjour qu'elles y feront, elles acquerront de l'*acrimonie* & de la *putridité* : de là les *engorgemens*, les *fièvres putrides*, *malignes*, &c. Enfin les pertes que nous éprouvons sans cesse, soit par le mouvement des *muscles*, soit par le jeu des *organes*, ne seront plus réparées : de là la foiblesse, la maigreur, l'*étéisie*, &c.

De même si les *alimens* sont trop aqueux, & qu'ils ne contiennent pas assez de parties substantielles, le *chyle* qui en naîtra, n'aura point de consistance ; le *sang* sera diffus : de là les langueurs, les *pâles couleurs*, la *cachexie*, &c. Si, au contraire, les *alimens* sont lourds & pesans, ils formeront un *chyle* qui aura les mêmes qualités, & qui,

payfans font fi négligens à cet égard, qu'ils ne daignent pas seulement préparer leur nourriture. Ces hommes ne font qu'un seul repas par jour, plutôt par indifférence, que parce qu'ils ne gagnent pas assez avec leur travail, qui pourroit les mettre à portée de faire meilleure chère.

La nourriture trop peu substantielle & trop peu abondante, occasionne souvent, parmi les ouvriers, des fièvres d'un très-mauvais caractère. Si le corps n'est pas suffisamment nourri, les humeurs se corrompent, les solides s'affoiblissent, & il en résulte les effets les plus funestes. Une nourriture qui n'est pas assez forte, cause ordinairement une partie des maladies de la peau, si fréquentes parmi les ouvriers. On remarque que si l'on ne nourrit pas convenablement le bétail, il devient sujet aux maladies de la peau, qui ne manquent jamais de disparaître, quand on leur donne de bons alimens. L'état sain des humeurs dépend donc de la quantité suffisante d'une bonne nourriture; comme nous venons de le faire voir, note précédente.

Si la nourriture des ouvriers est trop peu substantielle, elle leur occasionne des Maladies.

La pauvreté, non seulement occasionne, mais encore aggrave les maladies des ouvriers. La plupart de ceux qui sont pauvres, ou ne prévoyent rien, ou ne sont pas dans le pouvoir de prévenir les accidens qui les menacent. Ils semblent se plaire à ne vivre qu'au jour le jour; & quand une maladie les rend incapables de travailler, leur famille se trouve dans le cas de mourir de faim. C'est alors qu'il faut que la charité vienne nécessairement à leur secours.

La pauvreté occasionne des Maladies, & les aggrave.

passant dans le sang, occasionnera des obstructions, l'hydropisie, &c.

Soulager les pauvres ouvriers dans leurs besoins, est, sans contredit, l'acte le plus sublime de la religion & de l'humanité. Il n'y a que ceux qui sont témoins de ces scènes de calamités, qui puissent avoir quelque idée du nombre de malheureux qui périssent par les maladies, faute d'être assistés, & même faute des choses nécessaires à la vie.

Il faut que les personnes charitables s'opposent à ce que les pauvres confient leur santé aux Charlatans.

(Que les personnes charitables portent encore plus loin leur attention; qu'elles veillent à ce que les ouvriers des campagnes, les Laboureurs, les Terrassiers, les Vignerons, les Moissonneurs, &c., ne donnent point leur confiance à ces gens sans connoissance & sans état, qui, munis de certificats ou mendîés, ou falsifiés, courent les Bourgs & les Villages, tuant tous ceux qui ont le malheur de s'adresser à eux. Il seroit infiniment plus avantageux pour ces hommes utiles, mais à plaindre, d'être abandonnés aux seules ressources de la Nature, que de prendre les remèdes absurdes & incendiaires de ces Charlatans, qui ne servent qu'à prolonger les maladies, lorsqu'ils ne réussissent point à les rendre mortelles).

Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers.

Les ouvriers sont souvent victimes d'une émulation imprudente, qui les engage, pour vouloir l'emporter les uns sur les autres, jusqu'à s'échauffer à un tel degré, qu'il en résulte la fièvre, ou même la mort. Quiconque expose ainsi sa vie de propos délibéré, mérite qu'on le traite comme un suicide.

De l'imprudence des pères & mères, qui exigent de leurs enfans plus que leurs forces ne leur permettent.

(Il faudroit commencer par sévir contre les pères & mères, qui, pour la plupart, ont la barbarie d'exiger de leurs enfans plus que leurs forces ne le permettent. Les ouvriers qui ont plusieurs enfans, ou qui sont dans le voisinage

voisinage de plusieurs enfans qui s'assembloient chez eux, en troupe, pour jouer, ont la manie de leur donner ce qu'ils appellent leur tâche, que ces enfans sont obligés de remplir avant que de pouvoir se livrer au jeu. Si cette tâche étoit relative à l'âge ou à la force des enfans, on se dispenseroit de les blâmer; mais il en est presque toujours autrement. Les parens, qui sont dans cet usage, ne le font, le plus souvent, que pour ne rien perdre de l'utilité dont peuvent leur être leurs enfans; de manière qu'ils leur ordonnent de faire en plusieurs heures, ce à quoi ils auroient employé toute une matinée, ou toute une après-midi. Les enfans qui veulent jouer, & qui ont grande raison, s'efforcent souvent au point de s'épuiser. S'ils ne vont pas jusque là, ils acquièrent, par habitude, une promptitude qui n'est point dans leur caractère, & qui leur devient fatale tôt ou tard).

ARTICLE II.

Des Gens de Guerre.

L'ÉTAT de soldat, en temps de guerre, peut être rangé parmi les travaux pénibles. Les gens de guerre souffrent beaucoup de l'intempérie des saisons, des longues marches, des mauvaises nourritures, de la faim, &c. : de là des fièvres, des cours de ventre, des rhumatismes & d'autres maladies dangereuses, qui sont toujours plus de ravage que le fer, surtout quand les campagnes sont trop prolongées. Quelques semaines froides & pluvieuses, tuent souvent plus d'hommes qu'une bataille.

Maladies
auxquelles
sont exposés
les soldats.

Ceux qui sont à la tête des armées, doivent être bien

Tome I.

H

couverts, & avoir soin que leurs soldats soient bien couverts
bien nourris. & bien nourris.

Alimens né-
cessaires aux
soldats.

(Il est important de faire distribuer aux sol-
dats beaucoup de *végétaux*; tels que les plantes
potagères de toute espèce, comme les *choux*,
les *navets*, la *poirée*, l'*oseille*, le *persil*, la *chi-
corée*, & les légumes de la classe des farineux;
tels sont les *pois*, les *lentilles*, le *riz*, les *pom-
mes de terre*, &c.

Dans les *épidémies* qui surviennent si fréquem-
ment dans les armées, *épidémies* qui sont tou-
jours de caractère *putride*, il faut distribuer au
soldat du *vin*, de la *bière*, du *vinaigre*, du
sucre ou de la *cassonnade*, qu'il mêlera à ses
alimens & à ses boissons. Ce sont de puis-
sants *anti-putrides*, qui préserveront de la *con-
tagion* ceux qui ne sont pas encore malades,
& qui aideront l'effet du *quinquina* sur ceux qui
en sont déjà atteints. C'est au *vin* que CÉSAR
dut le salut de son armée, attaquée de la *peste*
en Macédoine. M. COLLOMBIER, dans ses
Principes sur la santé des gens de guerre, pag. 70,
rapporte qu'on s'est servi, avec succès, de *vi-
naigre* dans nos armées, à l'exemple des Ro-
mains : il assure, avec raison, que c'est le
moyen le plus certain, le plus sûr & le plus
prompt, pour préserver les soldats de maladies
contagieuses.

Dans les *dyssenteries putrides*, si fréquentes
parmi les soldats, les bons *fruits*, bien mûrs,
sont de grands remèdes. M. TISSOT rapporte,
qu'un Régiment Suisse, en garnison dans les
Provinces méridionales de France, fut sauvé
d'une *dyssenterie*, par une grande quantité de
fruits qu'on distribua aux soldats : on trans-
portoit même les malades dans les vignes ; il

n'en mourut pas un seul, & il n'y en eut plus d'attaqué).

Les officiers doivent aussi faire terminer les ^{ils doivent} campagnes dans la saison convenable, & avoir ^{être logés sè-} attention que les logemens où les soldats pas- ^{chement.} sent leur quartier d'hiver, soient secs & bien aérés.

Il faut encore que les réglemens veillent à ^{Il faut que} ce que ceux qui sont malades, soient placés à ^{ceux qui sont} une certaine distance de ceux qui se portent ^{malades} bien; cette attention contribuera beaucoup à ^{soient sépa-} conserver la vie des soldats. ^{rés des au-} ^{tres.}

(Il faut convenir que l'indolence & l'intem- ^{Occupations} pérance sont autant nuisibles aux soldats, en ^{qu'on de-} temps de paix, que le sont les fatigues en temps ^{vrait donner} de guerre. Dès que les hommes sont oisifs, ils ^{aux soldats} deviennent vicieux. Il seroit donc de la plus ^{en temps de} grande importance qu'on se fit un plan, d'après ^{paix.} lequel le Militaire, en temps de paix, devint plus utile, & jouit d'une meilleure santé. Nous pensons que l'on pourroit réussir, si on l'occupoit quelques heures par jour, en augmentant sa paie. L'oisiveté, la mère de tout vice, disparaîtroit; la paie modique qu'on leur donneroit; les travaux publics auxquels on les occuperait, comme à construire des ports, des canaux, de grands chemins, ne feroient aucun tort aux Manufactures. Par ces moyens, on rendroit les soldats capables de se marier & d'avoir des enfans. Un plan de cette espèce peut être facilement exécuté, puisqu'il ne tend point à détruire le courage, parce qu'il ne s'agiroit d'occuper ces hommes que cinq ou six heures par jour, & toujours en plein air. Les soldats ne doivent point travailler trop long-temps de suite, ni être employés à des occupations sédentaires. Ces

sortes d'occupations rendent les hommes foibles, efféminés, incapables des fatigues de la guerre; au lieu qu'un travail de peu d'heures, fait en plein air, endurecit les hommes aux intempéries des saisons, fortifie leurs membres, augmente leur force & leur courage.)

ARTICLE III.

Des Gens de mer.

LES gens de mer doivent également être placés au rang de ceux qui s'occupent de travaux pénibles. Ils ont beaucoup à souffrir des changemens de climats, de la violence des temps, des mauvaises nourritures, des travaux fatigans, &c. Ces hommes sont d'une si grande importance pour le commerce & pour la sûreté de ce Royaume, qu'on ne sauroit trop s'occuper des moyens de conserver leur santé.

Causes des
Maladies
des Marins.

Les plus grandes causes des maladies des Marins, sont les excès. Quand ils abordent après un long voyage, sans égard au climat, ou à leur propre constitution, ils se livrent, sans réserve, à toutes sortes de débauches; ils continuent souvent, jusqu'à ce qu'une *fièvre* vienne les saisir & terminer leur vie. C'est ainsi que l'intempérance, & non le climat, est souvent la cause qui fait périr nos braves Matelots sur des côtes étrangères. Ce n'est pas qu'il faille retrancher de la nourriture des Marins; mais ils trouveront dans la tempérance le meilleur remède contre les *fièvres*, & contre la plupart des autres Maladies qui les détruisent.

Moyens de
les prévenir.

Les occupations des Matelots ne leur permettent pas toujours d'éviter d'être mouillés: quand cela arrive, ils doivent changer d'habits, & prendre les moyens convenables pour rétablir la

transpiration. Ils ne doivent point, dans ces cas, avoir recours aux *liqueurs spiritueuses*, ni à d'autres *liqueurs fortes*: ils doivent, au contraire, prendre des boissons douces & *délayantes*, chaudes à un certain degré: ils doivent se coucher immédiatement après, & ils trouveront dans un sommeil profond & dans une douce *transpiration*, le recouvrement de leur santé.

Mais ce qui nuit le plus à la santé des Matelots, c'est la mauvaise qualité des *alimens*. L'usage continu des provisions salées, vicie les humeurs, occasionne le *scorbut* & d'autres maladies opiniâtres. Il est difficile de prévenir ces maladies dans des voyages de long cours: cependant nous ne pouvons nous imaginer qu'on ne puisse entreprendre & effectuer ces voyages importans, sans être nécessairement exposés à ces accidens.

Quels doivent être les alimens des Marins.

Par exemple, différentes espèces de racines, de légumes, de fruits, peuvent être conservés long-temps sur mer: tels sont les *oignons*, les *pommes de terre*, les *choux*, les *citrons*, les *oranges*, les *tamarins*, les *pommes*, &c. Quand on ne peut conserver ces fruits, on en exprime les *sucs*, que l'on garde, ou *frais*, ou *fermentés*. Ils doivent servir à *aciduler* toutes les boissons & tous les *alimens* des Navigateurs, dans les voyages de long cours.

Végétaux utiles dans les voyages à la mer.

Le pain rassis & la vieille *bière*, contribuent beaucoup à corrompre les humeurs: on peut conserver à bord de la farine pendant long-temps, avec laquelle on pourra faire tous les jours du pain frais. On peut aussi conserver du *mout de bière* en pâte, ou du *malt*: on le fait infuser dans l'eau bouillante pendant quelque

H iij

temps. Cette liqueur bue, même sous cette forme, est très-saine, & on a trouvé que c'étoit un *spécifique* contre le *scorbut*. On peut également faire provision de petits *vins*, de *cidres*; & quand même ils tourneroient à l'*aigre*, ils feroient encore utiles en qualité de *vinaigres*. Le *vinaigre* est un grand *spécifique* contre les maladies, & devroit être en usage dans tous les voyages, surtout à la mer. Les Marins doivent toujours *aciduler* leurs boissons & leurs *alimens* avec le *vinaigre*.

On doit aussi embarquer les animaux qui peuvent être conservés vivans, tels que les poules, les canards, les cochons, &c. : on usera abondamment de soupes faites de tablettes de Bouillon portatif, de purée de pois & d'autres *végétaux*. Ceux qui se sont familiarisés avec cette matière, trouveront facilement ce qui convient pour conserver la santé de cette classe d'hommes braves & utiles.

Nous avons lieu de croire que si l'on apportoit une attention convenable au *régime*, à l'*air*, aux habits, &c. des gens de mer, on en feroit les hommes du monde les mieux portans; mais tant que tous ces objets seront négligés, on verra arriver le contraire.

(Il seroit difficile de donner une preuve plus éclatante de la possibilité de prévenir ces maladies, dans les voyages de long cours, que celle que nous fournit le célèbre Capitaine Cook. Dans un voyage de trois ans & dix-huit jours, pendant lequel il a parcouru les climats les plus opposés, depuis le 52^e degré Nord, jusqu'au 71^e degré Sud, il n'a perdu qu'un seul homme, mort d'une *phthisie pulmonaire*, sur cent dix-huit qui composoient son Équipage.

Les moyens mis en usage dans l'intention de préserver les passagers du scorbut & des autres maladies putrides, sont aussi simples, que faciles à mettre en pratique.

„ Nous avons, dit-il, à bord une grande quantité de *malt* ou *drèche*, dont on faisoit une boisson douce : on en donnoit une pinte ou trois chopines par jour à ceux qui avoient de la disposition au scorbut. Quand le Chirurgien jugeoit à propos qu'on en donnât une plus grande quantité, on en faisoit prendre jusqu'à trois pintes dans les vingt-quatre heures : c'est un des meilleurs *anti-scorbutiques* de mer, qu'on ait trouvés jusqu'ici.

Manière
dont a été
traité l'Equi-
page du capi-
taine Cook.

„ Nous avons aussi une grande provision de *choux-croute*, qui est non seulement une nourriture *végétale* très-salutaire, mais encore un très-bon *anti-scorbutique*. J'en faisois donner une livre à chaque Matelot, deux fois par semaine, quand nous étions en mer, & plus souvent quand on le jugeoit nécessaire.

„ Les tablettes de Bouillon forment encore un article essentiel, dont nous avons aussi une forte provision. On en donnoit ordinairement une once à chaque homme trois fois par semaine, & une plus grande quantité, quand il le falloit, pour mêler à leurs pois. Quand nous pouvions nous procurer des *végétaux* frais, on les faisoit cuire avec des tablettes de Bouillon, de la farine de *froment*, ou du *gruau d'avoine* : c'étoit leur déjeuner le matin. Leur dîner étoit composé de pois secs, de *végétaux* frais, cuits avec une dose de tablettes de Bouillon.

On a observé depuis, que ces *végétaux*, & entr'autres les *pommes de terre*, étoient encore

plus salutaires, dans ces circonstances, s'ils étoient mangés crus.

„ Nous étions pourvus, continue le Capitaine „ Cook, de *sirops de limon & d'orange*, qu'on a „ mis en usage dans différentes occasions.

„ Parmi les autres articles de vivres, nous „ avions en provision du *sucre en place d'huile*, „ & de la farine de *froment*, en place d'une „ grande quantité de *grau d'avoine*. Je pense „ que le *sucre* est préférable, par rapport à ses „ qualités *anti-scorbutiques*, à l'*huile*, qui peut „ produire des effets contraires, du moins celle „ qu'on donne ordinairement en mer à l'Équi- „ page.

„ Mais toutes ces provisions, même les plus „ essentielles, soit comme vivres, soit comme „ *médicaments*, feroient généralement sans suc- „ cès, si on ne mettoit de la règle dans la ma- „ nière de conduire l'Équipage.

„ Le mien étoit partagé en trois veilles, ex- „ cepté dans quelques occasions extraordinaires. „ De cette manière, les hommes n'étoient point „ si exposés aux intempéries de l'air, comme „ s'ils eussent veillé à tour de rôle : ils avoient „ le temps de sécher leurs habits, quand il „ arrivoit qu'ils étoient mouillés, & on avoit „ grand soin de les exposer le moins possible „ à l'humidité. On entretenoit parmi eux une „ grande *propreté* ; on veilloit à ce que leurs „ habits & leurs couvertures fussent constam- „ ment secs & propres.

„ On prenoit les mêmes précautions pour „ entretenir le vaisseau sec & propre dans les „ entre-ponts. On l'aéroit deux ou trois fois „ par semaine, par le moyen du feu : on par- „ fumoit les entre-ponts avec de la *poudre à*

» canon, humectée avec du vinaigre ou de l'eau.
 » Je faisois souvent du feu dans un pot de
 » fer, placé dans le fond du vaisseau, ce qui
 » en purifioit l'air dans les parties les plus
 » basses.

» On ne sauroit prendre trop d'attention à
 » la *propreté*, soit parmi les hommes de l'Équi-
 » page, soit dans l'intérieur du vaisseau. La
 » moindre négligence à cet égard, occasion-
 » neroit une odeur *putride* dangereuse, qu'on
 » ne détruiroit que par le feu; & si on ne
 » mettoit pas en usage ce moyen, il en résul-
 » teroit de fâcheuses conséquences.

» Les chaudières étoient constamment pro-
 » pres. Je n'ai point permis qu'on donnât aux
 » Matelots la graisse de bœuf salé & de porc,
 » comme c'est l'usage, dans la persuasion où je
 » suis qu'elle expose au *scorbut*.

» Je n'ai jamais manqué de prendre de l'eau
 » fraîche toutes les fois que j'ai pu m'en pro-
 » curer, quoique je n'en eusse pas besoin. Je
 » regarde l'eau récemment puisée, comme beau-
 » coup plus salutaire que celle qu'on a gardée
 » long-temps à bord. J'ai toujours eu de l'eau
 » en abondance pour tous les besoins de la vie,
 » sans être forcé à une économie du côté de cet
 » article essentiel.

» Je suis convaincu qu'avec une quantité suf-
 » fisante d'eau fraîche, & une attention scrupu-
 » leuse à la *propreté*, un Equipage seroit rare-
 » ment attaqué de *scorbut*, quoiqu'il n'eût pas
 » en provision quelques uns des *anti-scorbutiques*
 » dont on a parlé».)

Le meilleur *spécifique* que nous ayons à re-
 commander aux gens de mer & aux soldats
 Gardes-Côtes, surtout pendant les temps hu-

Spécifique
 contre les
 cours de
 ventre, les

fièvres, &c.
dans les lieux
mal-sains.

mides, est le *quinquina*. Il prévientra souvent les fièvres & les autres maladies dangereuses. On peut en mâcher environ un gros chaque jour; ou, si on le trouvoit trop désagréable, on peut le prendre sous la forme suivante.

Prenez de *quinquina*, une once;
d'écorce d'orange, demi-once;
de racine de serpente de Virginie, grossièrement pulvérisée, deux gros:

On fait infuser le tout à froid, pendant deux ou trois jours, dans une pinte d'eau-de-vie, & l'on en prend un demi-verre, deux ou trois fois par jour, une heure avant les repas.

Ce remède a été éprouvé comme un excellent spécifique contre les flux de ventre, contre les fièvres putrides, intermittentes & autres, dans les climats mal-sains.

Peu importe de quelle manière on prépare ce remède: on peut le faire infuser, comme nous venons de le dire, dans de l'eau-de-vie, ou dans du vin, ou dans de l'eau simple: on peut encore l'employer en électuaire, avec du sirop de limon, d'orange, ou tout autre semblable.

§ II.

Des Artisans & des Ouvriers sédentaires.

QUOIQUE rien ne soit plus contraire à la santé de l'homme que la vie sédentaire, cependant la classe de ceux qui y sont livrés, comprend la plus grande partie de l'espèce humaine. Presque toutes les femmes, &, dans les pays de Manufactures, la majeure partie des hommes, doivent

être rangés parmi les gens sédentaires (a).

L'Agriculture, le premier & le plus sain de tous les travaux, n'est actuellement cultivée que par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas se livrer à d'autres occupations. Il y a des personnes qui pensent que la culture de la terre ne pourroit pas fournir de l'ouvrage à tous les habitants; mais elles se trompent grossièrement (5).

L'Agriculture est le plus sain des travaux: par qui elle est cultivée.

(a) On n'appelle, en général, sédentaires, que les gens de lettres; mais l'on ne voit point pourquoi cette dénomination seroit affectée à eux seuls: elle convient également aux artisans, qui ont de plus le désavantage particulier d'être souvent obligés de se tenir dans des positions gênantes, ce que les gens de lettres peuvent & doivent toujours éviter (4).

Ce qu'on doit entendre par ouvriers sédentaires;

(4) Ainsi tout ce que M. BUCHAN dit dans ce Paragraphe, doit s'entendre, non seulement des Tailleurs, des Cordonniers & des Couteliers, qu'il nomme expressément, mais encore de tous les ouvriers qui sont obligés de travailler renfermés: tels sont, en général, tous ceux qui sont occupés dans les Manufactures; tous ceux qui travaillent à l'aiguille; comme les Lingères, les Marchandes de Modes, les Brodeurs, les Tapissiers, &c.: tous les ouvriers en petits objets; tels que les Graveurs sur métaux, sur les pierres fines & en taille-douce; les Ciseleurs, les Metteurs-en-Œuvre, les Horlogers, &c.: tous ceux qui ne travaillent que debout, comme les Menuisiers, les Ebénistes, les Imprimeurs, &c.: tous ceux qui ne travaillent qu'assis; tels que les Ecrivains, les Commis & presque toutes les femmes, quelles que soient leurs occupations.

Par état ou métier sédentaire.

De tous ces ouvriers, les uns ont à redouter l'inaction du plus grand nombre des parties de leur corps; les autres, la position gênante & contre nature, dans laquelle ils travaillent: ceux-ci, l'air chaud, humide & privé d'élasticité; ceux-là, les particules sèches ou humides, mais toujours malfaisantes, qui se détachent des matières qu'ils travaillent & qu'ils avalent: de ces derniers sont surtout les Lapidaires, les Perruquiers, les Parfumeurs, les Cardeurs de laines, de crins, &c.

(5) Ces propos ne sont pas particuliers à l'Angleterre: les François les tiennent tous les jours; & j'ai vu des personnes

Erreur de ceux qui pensent que

On dit qu'un ancien Romain nourrissoit sa famille de la production d'un acre de terre. Les Anglois d'aujourd'hui pourroient le faire, s'ils vouloient se contenter de vivre comme les Romains. Cela nous fait voir que, quelle que soit la population dont l'Angleterre soit susceptible, tous ses habitans pourroient vivre de la culture de la terre.

Avantages

L'Agriculture est une source inépuisable de ri-

la terre ne
peut pas
fournir de
l'occupation
à tous ses ha-
bitans.

qui croyoient prouver leur assertion, en disant que, quelque petit que fût le nombre des Cultivateurs, il n'y avoit pourtant point de terrain, susceptible de rapporter, qui ne fût cultivé; que, bien que ce nombre ne fût pas augmenté depuis une quinzaine d'années, cependant il étoit évident que, depuis ce temps, on avoit défriché beaucoup de terres; qu'on en défrichoit encore tous les jours, & que, par conséquent, s'il y avoit plus de gens à la campagne, ils seroient inutiles, puisqu'il ne restoit rien à faire. Mais ces personnes ne font pas attention que leurs preuves prétendues tournent à leur désavantage; que c'est justement parce qu'on s'occupe de défrichement & parce qu'on multiplie les terres labourables, qu'il faudroit que les travailleurs fussent aussi multipliés; que la petite quantité de ceux qui se destinent au labourage, ne trouvant pas de mains qui puissent les aider, s'efforcent de faire seuls ce qui devrait être partagé en un grand nombre; que la fatigue que sont obligés d'essuyer ces hommes utiles, les épuise de bonne heure, & que cette espèce, la plus respectable d'une Nation, se détériorant insensiblement, entraîne la perte de l'Etat qu'elle nourrit.

Une autre raison, qu'il faut bien se garder de passer sous silence, c'est que le peu de Laboureurs fait que les campagnes rapportent beaucoup moins qu'elles ne le devroient, parce que le temps prescrit, pour la culture, étant borné, il est impossible que si peu d'hommes, en si peu de temps, fassent essuyer à la terre tout l'appât nécessaire, pour qu'elle produise autant qu'elle seroit susceptible de faire. L'Agriculture ne rapporte qu'en proportion du travail, & l'immortel LA FONTAINE nous en donne une belle leçon dans la Fable du Laboureur & de ses enfans.

Travaillez, prenez de la peine, &c. *F. IX, Liv. V.*

chesses pour les habitans de chaque canton. Si elle est négligée, quels que soient les trésors que l'on apporte du dehors, la pauvreté & la misère désoleuront ce pays. Tel est, & tel sera toujours l'état incertain du Commerce & des Manufactures, que des milliers d'hommes peuvent être occupés aujourd'hui, & que demain ils seront obligés de mendier leur vie; ce qui ne peut jamais arriver à ceux qui cultivent la terre. Le travail leur fournit leur nourriture, & leur industrie est au moins dans le cas de leur procurer les autres nécessités de la vie.

de l'Agriculture sur le Commerce.

Quoique les travaux sédentaires soient nécessaires à la société, cependant on ne voit pas pourquoi les hommes qui s'y livrent, s'y astreignent uniquement, pour le reste de leur vie. Si ces occupations étoient entremêlées de travaux plus actifs, & qui demandassent plus d'exercice, elles ne seroient jamais aussi nuisibles. C'est une chose constante que la vie sédentaire ruine la santé. Un homme n'éprouvera aucune incommodité d'être assis quatre ou cinq heures par jour; mais s'il est obligé de rester dans cette situation dix ou douze heures, il rendra bientôt sa santé délicate.

Causes de Maladies chez les ouvriers sédentaires: le défaut d'exercice.

Le défaut d'exercice n'est pas ce qui nuit seul à la santé des hommes sédentaires; ils souffrent souvent de l'air renfermé qu'ils respirent. Il est très-ordinaire de voir, par exemple, dix ou douze *Tailleurs* ou *Faiseurs de corps*, rassemblés & resserrés dans une petite chambre, où une seule personne auroit de la peine à respirer librement. Ils y restent, en général, plusieurs heures de suite, ayant souvent au milieu d'eux plusieurs chandelles, qui tendent encore à consommer l'air, & à le rendre moins propre à la res-

L'air renfermé.

piration. L'air qui a déjà été respiré, perd son ressort, & devient incapable de dilater les poumons : de là la *phthisie* & les autres *Maladies poitrine*, si communes aux ouvriers sédentaires.

La transpiration même d'un grand nombre de personnes, rassemblées dans un même lieu, rend l'air corrompu par la transpiration de plusieurs personnes. l'air mal-sain : le danger devient encore beaucoup plus grand, si quelqu'une d'elles a les poumons affectés ou est attaquée de toute autre maladie.

Ceux qui se trouveront auprès de cette personne, forcés de respirer le même air, ne manqueront pas d'en être incommodés. Si c'est une chose difficile à rencontrer, que douze ouvriers sédentaires jouissent d'une bonne santé, il n'y aura personne qui ne sente qu'il est dangereux d'en rassembler un grand nombre dans un petit espace.

Une posture gênée : exemple des Tailleurs, des Cordonniers, des Couteliers, &c.

La plupart de ceux qui sont livrés aux travaux sédentaires, sont constamment dans une posture courbée, tels que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, les *Couteliers*, &c. Une pareille position est singulièrement contraire à la santé : une position contre nature s'oppose aux *fonctions vitales*, & par conséquent doit détériorer la *constitution*. Aussi voit-on ces ouvriers se plaindre généralement de mauvaises *digestions*, de *vents*, de maux de tête, de douleurs dans la *poitrine*, &c.

Les digestions vicieuses.

Chez les gens sédentaires, les *alimens*, au lieu d'être portés par la posture droite dans toutes les parties du corps, pour servir à la *nutrition*, s'arrêtent dans les *organes de la digestion*, parce que l'action des *muscles*, des *vaisseaux*, &c., est, en quelque façon, bornée aux *intestins* : de là les *indigestions*, la *constipation*, les *vents* & les autres *symptômes hypocondriaques*, qui affectent si constamment ces sortes de personnes.

Sans l'exercice, aucune des *excrétions* ne peut se faire parfaitement; & lorsque la matière qui doit s'évacuer par cette voie, est retenue trop long-temps dans le corps, elle ne peut qu'avoir des effets fâcheux, étant repompée de nouveau dans la masse des humeurs.

Une position courbée est de même très-nuisible aux *poumons*. Quand ce *viscère* est comprimé, l'air ne peut avoir un libre accès dans toutes ses parties, & les dilater convenablement. De là ces *tubercules*, ces *adhérences*, &c., qui se terminent souvent par la *consommation*. De plus, l'action constante des *poumons*, étant absolument nécessaire pour la perfection du *sang*, si les *poumons* sont malades, les humeurs se dépravent bientôt, & toute la machine dépérit.

Causes des Maladies de poitrine chez les personnes sédentaires.

Les artisans sédentaires ne se ressentent pas seulement de la compression que les *intestins* éprouvent; ils se ressentent encore de celle qu'essuyent les parties inférieures. Cette compression arrête la *circulation* dans ces parties; elle les rend foibles & incapables de leurs *fonctions*. C'est ainsi que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, &c., perdent souvent l'usage de leurs jambes: outre cela, le *sang* & les humeurs sont viciés par la *stagnation*; la *transpiration* est supprimée: de là la *gale*, les *ulcères fœdés*, les *pustules* de mauvais caractère & d'autres *maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers.

Maladies ordinaires aux ouvriers sédentaires: la gale, les ulcères, &c.

La mauvaise conformation du corps est souvent la suite des travaux sédentaires, soutenus avec trop d'application. L'épine du dos, par exemple, étant perpétuellement pliée, prend une forme voûtée, qu'elle conserve ensuite toute la vie. Or, nous avons déjà observé, pag. 25, 34, & note 9 du Chap. 1 de ce Vol., qu'une mauvaise

La mauvaise conformation du corps.

conformation étoit contraire à la santé, en ce qu'elle fait obstacle aux *fonctions vitales*, &c.

Les écouvelles, la consommation, les Maladies nerveuses, &c.

La vie sédentaire occasionne ordinairement un relâchement universel dans les *solides* : voilà la source principale d'où découlent la plupart des maladies qui assiègent les personnes sédentaires.

Les *écrouelles*, la *consommation*, les *affections hystériques* & la foule de *maladies nerveuses*, si fréquentes actuellement, étoient peu connues dans ce pays, avant que les travaux sédentaires fussent devenus aussi communs; & elles sont encore presque ignorées de ceux de notre nation, qui sont livrés à une vie active & à des occupations en plein air, quoique dans les Villes de commerce, les deux tiers au moins de leurs habitans en soient attaqués.

Il est très-difficile de remédier à ces maux, parce que ceux qui sont accoutumés à la vie sédentaire, perdent, comme les enfans *noués*, toute inclination pour l'exercice.

Cependant nous allons proposer quelques idées relatives aux moyens de conserver la santé de cette classe d'hommes utiles, & nous espérons qu'il y en aura d'assez sages pour y faire attention.

Moyens de prévenir tous ces maux. Changement de posture : exercice;

Nous avons déjà observé que ces ouvriers sont souvent malades, par la raison qu'ils se tiennent dans une position courbée. Ils doivent donc tâcher de se tenir, soit debout, soit assis, dans une situation aussi droite que leurs occupations peuvent le permettre. Ils doivent aussi changer de posture le plus souvent possible, & ne pas rester trop long-temps de suite dans la même. Ils doivent abandonner l'ouvrage de temps en temps, se promener, aller à cheval, courir, & faire tout ce qui peut donner de l'action aux *fonctions vitales*.

(Nous

(Nous sentons bien que ce conseil ne peut être donné à tous les ouvriers, surtout à ceux qui sont à la journée, & ces derniers forment le plus grand nombre. Un cheval, soit qu'on l'ait acheté, soit qu'on l'ait loué, entraîne dans des dépenses infiniment au dessus de leurs facultés. Cependant si les maîtres des maisons se trouvent dans le pouvoir, ils doivent prendre l'exercice du cheval, comme le plus salutaire de tous; comme celui qui, en moins de temps, remplit plus complètement l'intention de la Nature.

Les ouvriers à la journée, & tous ceux qui ne peuvent se procurer l'exercice du cheval, doivent se persuader qu'il est de la dernière importance pour eux, de mêler les récréations à leurs travaux; qu'en conséquence ils ne doivent travailler que quelques heures de suite, puis se promener, courir, &c.; après quoi reprendre le travail, & ainsi alternativement, jusqu'à la cessation de leur journée; que c'est le seul moyen d'échapper à cette foule de maladies dont on vient de faire l'énumération, & de parvenir à une vieillesse sereine & tranquille, qui puisse les indemniser des biens, que n'ont pas toujours pu leur procurer leurs travaux, quelque assidus, quelque opiniâtres qu'ils aient été.)

On accorde, en général, trop peu de temps aux ouvriers pour prendre de l'exercice; & encore, quelque court que soit ce temps, rarement est-il employé convenablement. Un Tailleur à la journée, par exemple, ou un Tisserand, au lieu d'employer ses momens de loisir à se promener & à prendre de l'exercice en plein air, préfère souvent d'aller au cabaret, ou de s'amuser à quelque jeu sédentaire, auquel il perd ordinairement, & son temps, & son argent.

Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice.

Comment
les Tailleurs
devroient
être assis en
travaillant.

Les positions courbées, dans lesquelles la plupart des ouvriers travaillent, paroissent être plutôt l'effet de l'habitude que de la nécessité. On pourroit, par exemple, avoir une table, sur laquelle pourroient s'asseoir en rond dix ou douze *Tailleurs*, dont les jambes auroient la liberté d'être, ou pendantes, ou appuyées sur un marche-pied, à leur choix. On pourroit de même entailler, dans une table, une place pour chaque ouvrier, de manière qu'il pût, étant assis, travailler aussi à son aise qu'il le fait actuellement, les jambes croisées.

Importance
de la propre-
té;

Nous recommandons à tous les ouvriers la *propreté* la plus scrupuleuse: leur situation & leurs occupations la rendent absolument nécessaire. Rien ne peut contribuer davantage à conserver leur santé; & ceux qui la négligent, non seulement courent le hasard de la perdre, mais encore deviennent incommodes à la société.

De la tem-
pérance.

Les personnes sédentaires doivent éviter les *alimens venteux*, de difficile *digestion*, & observer la tempérance la plus stricte. Un homme qui travaille fortement en plein *air*, pourra facilement se tirer d'un excès de débauche, mais celui qui travaille à des occupations sédentaires, n'a pas le même avantage. Voilà pourquoi il arrive souvent que ces derniers sont pris de *fièvre*, après avoir beaucoup bu, ou après un grand repas: aussi dès qu'une telle personne se sent la tête chargée, au lieu de courir au cabaret, dans l'intention de se remettre, elle doit monter à cheval, ou se promener en plein *air*: par ces moyens, elle dissipera le mal-aise qu'elle éprouve, beaucoup plus sûrement qu'avec des *liqueurs fortes*, & elle ne ruinera point sa *constitution*.

Quels doi-
vent être les

Afin de ne pas multiplier les règles particulières

que doivent suivre les personnes sédentaires ^{amusemens} pour conserver leur santé, voici un plan gé- ^{des gens sé-} neral d'après lequel ils pourront se conduire. ^{dentaires: le} ^{jardinage;}

Que chacun d'eux, par exemple, cultive de ses propres mains un petit jardin: il peut bêcher, planter, ensemer & sarcler dans ses momens de loisir. Il y trouvera un *exercice* & un amusement, & il en retirera la plupart des choses nécessaires à la vie. Après le travail, qu'il passe une heure dans son jardin, il reviendra avec plus d'ardeur à son ouvrage, que s'il avoit été tout ce temps oisif.

(Voilà encore un de ces conseils qui ne peut convenir à tous les ouvriers, surtout à ceux qui travaillent dans les grandes Villes; parce que les Arts & Métiers, rassemblés dans leur centre, mettent les artisans dans l'impossibilité de fréquenter ou d'avoir des jardins, que le prix excessif du terrain relègue communément hors des Faubourgs. La Ville de Sheffield, qu'on va proposer pour exemple, est la seule, je crois, que l'on pourroit citer. La vie qu'y mènent les ouvriers qui l'habitent, tient probablement à des circonstances que nous ne pouvons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi. Ce conseil ne peut donc guère regarder que les ouvriers des Bourgs, des petites Villes, des Manufactures & reléguées ordinairement hors des grandes Villes, ou dans leurs Faubourgs. Cependant le nombre de ces derniers est encore assez considérable pour justifier ce conseil.

Il est très-certain que si tous les ouvriers qui sont à la portée d'un jardin, ou de quelque pièce de terre, vouloient se livrer, de temps en temps, aux occupations du jardinage, ils jouiroient d'une santé que leurs travaux ne tendent qu'à détério-

Avantages
importans
du jardinage,
surtout pour
les vieillards,
que tuent
l'ennui &
l'oisiveté.

rer, & trouveroient les vrais moyens de balancer les inconvéniens qui en sont la fuite. Un autre avantage très-essentiel qu'ils en retireroient, c'est que, parvenus à un certain âge, ayant perdu les forces nécessaires qu'exigent leurs travaux, ils trouveroient dans les occupations faciles du jardinage, une ressource, ou contre la misère, ou contre l'ennui; partage ordinaire de la vieillesse, le plus redoutable destructeur de notre être, & le fidèle compagnon de l'oïveté. Il est étonnant combien l'ennui & l'oïveté tuent de vieillards: le poison est d'autant plus subtil, que la vie occupée que ces ouvriers avoient menée jusqu'alors, étoit plus active. Telle est la triste destinée des hommes, qu'ils trouvent infailliblement leur perte dans le repos auquel ils se livrent, dès qu'ils sont parvenus à un certain âge. Car bientôt les infirmités & les maladies auxquelles avoient donné naissance leurs occupations, reparoissent avec violence, & emportent ces malheureux en peu de temps. Le seul remède que l'on puisse proposer à ces hommes respectables, ce sont donc de nouvelles occupations, proportionnées à leur âge & à leurs forces. Le jardinage & les autres travaux faciles de la campagne, remplissent parfaitement cette indication. Ils y trouveront mille moyens de chasser l'ennui, en se faisant un genre de vie agréable, dont le travail, toujours relatif à leurs forces, fera tout à la fois & l'aliment & le soutien).

Comment la culture de la terre entre-tient la santé.

La culture de la terre concourt de toute manière à la conservation de la santé. Non seulement elle exerce presque toutes les parties du corps, mais encore l'odeur de la terre & des plantes fraîches revivifient & récréent les esprits, tandis que le spectacle perpétuel des choses qui

murissent, flatte & réjouit le cœur. Les hommes sont tels, qu'ils se plaisent toujours dans les choses qu'ils n'ont qu'en perspective, quelque éloignées & quelque communes qu'elles soient. Aussi arrive-t-il que la plupart des hommes plantent, sèment, bâtissent, &c. Ces occupations paroissent avoir été les seules des premiers temps; & lorsque les Rois & les Conquérens cultivoient la terre, on peut croire qu'ils connoissoient aussi bien que nous en quoi consiste le vrai bonheur.

Il paroît romanesque de recommander la culture d'un jardin à des ouvriers, dans une Ville; mais l'observation prouve que ce plan est praticable. A Sheffield, Ville de la Province d'Yorck, où l'on fait beaucoup d'ouvrages en fer, il n'y a presque pas un compagnon *Coutelier* qui ne possède un morceau de terre, qu'il cultive comme un jardin. Cette pratique a les effets les plus salutaires. Elle porte ces ouvriers, non seulement à prendre de l'exercice en plein air, mais encore à manger des légumes, des racines, &c., de leur propre crû, auxquels ils n'auroient point pensé sans cela. On ne voit point pourquoi les ouvriers des Manufactures dans les autres villes d'Angleterre, ne suivroient point la même méthode.

Les ouvriers ont trop d'inclination à se rassembler dans les grandes Villes; ils peuvent en tirer quelques avantages; mais aussi ce goût est sujet à beaucoup d'inconvéniens. Tous les ouvriers qui vivent à la Campagne, sont à même d'acquérir une pièce de terre; ce qu'ils font pour la plupart. Cela leur procure de l'exercice, & les met en état de vivre plus agréablement. Il suit de notre observation, que les ou-

Exemple
des habitans
de Sheffield.

Les ouvriers des Campagnes sont mieux portans & plus heureux que ceux des Villes: Pourquoi?

riers qui vivent à la Campagne, sont beaucoup plus heureux que ceux qui vivent dans les grandes Villes. Ils jouissent d'une meilleure santé; ils vivent dans une plus grande abondance, & ils ont presque tous une nombreuse famille bien portante.

Combien
l'exercice en
plein air est
nécessaire à
la santé.

En un mot, l'exercice en plein air, qu'il soit pris d'une façon, ou d'une autre, est absolument nécessaire pour la santé. Ceux qui le négligent, quoiqu'ils puissent vivre pendant un temps, peuvent à peine dire jouir de la vie : devenus foibles & efféminés, ils languissent pendant quelque temps, & sont enlevés par une mort prématurée.

§ III.

Des Gens de Lettres (6).

UNE trop forte application d'esprit est si nuisible à la santé, qu'on ne peut citer qu'un petit

(6) La matière qui fait le sujet de ce Paragraphe, a été traitée par plusieurs Auteurs. M. TISSOT a fait l'énumération de ces Ecrivains dans la Préface de sa belle Dissertation sur la santé des Gens de Lettres : cela n'a pas empêché cet habile Praticien de s'exercer sur cet objet important; & son expérience & son savoir ont su lui donner le caractère de la nouveauté. Nous ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ceux de nos Lecteurs, qui, destinés aux travaux du cabinet, voudroient connoître, d'une manière plus étendue, cette matière, qui, d'après le plan de M. BUCHAN, ne pouvoit être qu'esquissée. Cependant si l'on compare ces deux Auteurs, l'on verra que sur les préceptes ils se rapportent parfaitement, & l'on aura une nouvelle conviction que la Médecine, qui est une science de raisonnement & d'observation, ne variera jamais dans ses conseils, quand elle sera traitée par de grands hommes.

nombre d'exemples de gens d'étude qui: soient forts & bien portans.

Une étude suivie demande toujours une vie sédentaire; & lorsque l'application est jointe au défaut d'exercice, il en résulte les plus mauvais effets. On a souvent vu qu'une étude opiniâtre, de peu de mois, a ruiné la plus excellente constitution, & qu'elle a suscité une foule de *maladies nerveuses*, qu'on n'a jamais pu guérir. Il est évident que l'homme n'est pas plus fait pour une application continuelle, que pour une action perpétuelle; il seroit aussi-tôt détruit par l'une que par l'autre.

Inconvé-
niens de l'é-
tude opiniâ-
tre.

Le pouvoir de l'ame sur le corps est tel, que toutes les *fonctions vitales* sont soumises à ses influences, & qu'elle accélère ou retarde leur action, dans presque tous les degrés possibles. C'est ainsi que la gaieté, la joie, accélèrent la *circulation*, & provoquent toutes les *secrétions*; tandis que la tristesse & les réflexions profondes ne manquent jamais de les arrêter, ou de les suspendre.

Il s'ensuivroit de là qu'il seroit nécessaire, pour la santé, de fuir toute application. Il est certain qu'un homme qui pense continuellement, jouit rarement à la fois, & des avantages de la santé, & de la force de l'esprit; au lieu que celui qui, si cela peut se dire, *ne pense point du tout*, possède en général l'un & l'autre.

Trop d'ap-
plication
nuît au corps
& même à
l'esprit:

Penser perpétuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser long-temps. Les grands penseurs deviennent en général stupides, ou foux en peu d'années, & nous présentent une triste preuve de la manière dont on peut abuser des plus grands avantages d'ici-bas. Il en est de l'application comme de toutes les autres fonc-

Ses funestes
effets.

tions : quand elle est portée à l'excès, elle devient vice; & je ne connois point d'homme plus sage que celui qui donne souvent, & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelques sociétés agréables, soit en prenant quelques divertissemens qui demandent de l'exercice, soit de toute autre manière.

Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle est la nature du lien qui unit ensemble, & l'ame, & le corps; ni quelle est la manière dont ils agissent réciproquement l'un sur l'autre : nous parlerons seulement des maladies auxquelles sont exposées les personnes d'études, & nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

ARTICLE PREMIER.

Des causes des Maladies ordinaires aux Gens de Lettres.

LES gens de lettres sont singulièrement sujets à la goutte. Cette maladie douloureuse a sa source dans les mauvaises digestions & dans la transpiration arrêtée. Il est impossible qu'un homme qui se tient assis depuis le matin jusqu'au soir, digère comme il faut, & que ses sécrétions soient en quantité convenable. Quand la matière qui transpire à travers la peau, est retenue dans le corps, & que les humeurs ne sont pas élaborées comme il convient, il doit en résulter des maladies que nous exposerons ci-après, Chapitre XII, § III de ce Volume.

Ces mêmes personnes sont souvent attaquées de la pierre & de la gravelle. L'exercice facilite singulièrement la sécrétion & la sortie de l'urine. La vie sédentaire doit donc produire l'effet contraire.

Causes de la goutte chez les gens de lettres.

De la pierre & de la gravelle.

Il n'y a personne qui ne puisse se convaincre de cette vérité, s'il observe que l'on urine beaucoup plus le jour que la nuit, & beaucoup plus quand on se promène, quand on monte à cheval, que lorsque l'on reste en repos.

La vie sédentaire arrête la *circulation* dans le foie, elle occasionne des *obstructions* dans ce *viscère* : de là les *squirres* au foie, si fréquens chez les gens de lettres. La *sécrétion* de la *bile* & son mélange avec les *sucs* des *intestins*, sont si nécessaires à une partie de l'*économie animale*, que lorsqu'ils n'ont pas lieu, la santé doit en être altérée. La *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites funestes de la *bile* viciée, ou arrêtée dans ses *couloirs* (7).

Des Maladies du foie.

(7) D'après les propriétés de la *bile*, il est évident qu'elle est de la plus grande importance dans la *digestion*. Nous avons fait voir, pag. 107, note 3 de ce Volume, que lorsque les *alimens* sont convertis par l'action de l'*estomac*, &c., en une pâte liquide appelée *chymus*, cette pâte couloit par l'orifice inférieur de l'*estomac*, pour se rendre dans les *intestins*; & que là elle recevoit une nouvelle préparation, par le secours de la *bile* qui filtre dans le *duodenum*. Mais comment la vie sédentaire peut-elle arrêter la *circulation* du sang dans le foie? comment peut-elle arrêter la filtration de la *bile*, &c.? Un coup d'œil jeté sur ce *viscère*, & sur les parties qui l'avoisinent, mettra cette vérité dans tout son jour.

Les *veines* qui viennent de la *rate*, située dans l'*hypocondre* gauche; qui viennent des *intestins*, du *mésentère*, & du *mésocolon*, qui sont deux *membranes*, autour desquelles sont attachés les *intestins*; qui viennent des *épiploons*, deux autres *membranes* étendues sur les *intestins*; qui viennent de la *vésicule du fiel*, petite vessie placée dans une échancrure du foie, & dans laquelle se rend une partie de la *bile* préparée par ce *viscère*; toutes ces *veines*, qui rapportent le sang de toutes les parties que nous venons de nommer,

Circulation du sang dans le foie. Fonctions de ce viscère.

Causes des
Maladies de
poitrine;

Il y a peu de maladies plus funestes aux gens de lettres que la *consomption*. Nous avons déjà

aboutissent à une grosse *veine* que les *Anatomistes* appellent *veine porte*, laquelle se rend dans le *foie*. Elle se divise à l'infini dans ce *viscère*, & dépose dans les petites *glandes* ou *lobules*, dont est composée presque toute la substance du *foie*, les parties *biliéuses* que le *sang* a reçues des différents *viscères* qu'il vient de parcourir. Le *sang*, dépouillé de ces parties *biliéuses*, est jeté dans la *veine cave*, où il trouve celui des autres parties du corps, avec lequel il recommence une nouvelle *circulation*, décrite pag. 26, note 8, de ce Volume.

Toutes ces petites *glandes*, dont est composée la substance du *foie*, & qui ne sont que de petits globules, donnent origine à des tuyaux fort petits, appelés *pores biliaires*, qui, devenant de plus gros en plus gros, par leur réunion, aboutissent tous à un seul canal, qu'on appelle *canal hépatique*. Il y a probablement d'autres *pores biliaires*, par lesquels la *bile* se rend dans la *vésicule du fiel*; mais la petitesse de ces *pores* fait qu'on n'a pas encore pu s'assurer de leur existence. Quoi qu'il en soit, il est très-certain que la *vésicule du fiel* contient une certaine quantité de *bile*, qui, par son séjour, contracte une consistance & une amertume considérable, que n'a pas celle du *foie*. Ces deux espèces de *biles* se déchargent dans le *duodenum*, (nom que porte le premier des *intestins*) par un canal commun, où, se mêlant au *suc pancréatique*, elles servent à la perfection du *chyle*.

Or, que l'on fasse attention à la petitesse des *pores biliaires*; à la nature de la *veine porte*, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle fasse fonction d'*artère* dans le *foie*; à la mobilité dont jouissent tous les organes du *bas-ventre*, dont toutes les *veines* aboutissent à la *veine porte*: que l'on fasse attention que les *intestins*, le *mésentère*, le *mésocolon*, les *épiploons*, pesant les uns sur les autres, s'opposent sans cesse à la *circulation* de leurs *fluides*: enfin que l'on fasse attention à la distance qu'il y a du cœur à toutes ces parties, & l'on sera convaincu que si, par l'exercice, on ne supplée pas au défaut d'action de ces organes, les liquides ne circuleront pas; elles s'arrêteront dans leurs *vaisseaux* ou *couloirs*; elles occasionneront des engorgemens & des *obstructions*: de là les faiblesses d'*estomac*, les pertes

Bile de la
vésicule du
fiel.

observé que les *poumons* ne sont point dilatés convenablement chez ceux qui ne font pas d'exercice, & que l'obstruction, l'adhérence de ce viscère, en sont les suites ordinaires; mais chez les *gens de lettres*, outre le défaut d'exercice, la position dans laquelle ils travaillent en général, est encore nuisible aux *poumons*. Ceux qui lisent, ou qui écrivent beaucoup, sont exposés à contracter l'habitude de se pencher en devant; d'appuyer & de presser leur poitrine contre une table, ou contre un bureau; & il n'est pas de posture plus contraire à l'action des *poumons*.

Les mouvemens du cœur peuvent également être lésés par cette posture. Je me rappelle qu'à l'ouverture d'un cadavre, nous trouvâmes le péricarde, adhérent aux côtes, de manière à faire croire que l'action du cœur avoit été gênée au point d'avoir occasionné cette mort. En effet, il est très-probable que la cause de ce phénomène singulier étoit due à ce que cet homme, qui étoit écrivain, avoit vécu dans une position forcée, ayant toujours eu la poitrine appuyée sur la carne d'une table.

Il est impossible de jouir d'une bonne fanté, si l'on ne digère comme il faut les *alimens*; & ceux qui s'appliquent beaucoup, qui, de plus, mènent une vie sédentaire, ne manquent jamais d'avoir les *facultés digestives* foibles & privées de

Des Maladies du cœur.

Des Maladies des organes de la digestion.

d'appétit, les indigestions, les vents, les coliques cruelles auxquelles sont sujets les *gens de lettres*; l'épaississement de la bile, les calculs biliaires, la jaunisse, enfin l'affection hypochondriaque, qui peut dépendre, soit d'une contention d'esprit, soit de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions; mais qui est toujours l'effet de l'inaction, &c.

leur action : de là les humeurs restent crues ; elles se vicient : les *solides* s'affoiblissent, se relâchent, & toute la *constitution* dépérit.

Des maux
de tête, de
l'apoplexie,
de la paraly-
sie, &c.

Une longue & sérieuse application cause souvent de dangereux *maux de tête*, qui conduisent à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *paralyse* & autres maladies funestes. Le moyen de les prévenir, est de ne jamais rester à l'étude trop long-temps de suite ; d'aller régulièrement, une fois par jour, à la garde-robe, soit en prenant des *alimens* convenables, soit en prenant souvent quelques petites doses de *minoratifs*.

Des Maladies
des yeux.

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, sont souvent sujets aux *Maladies des yeux*. Etudier à la lumière des bougies ou des chandelles est particulièrement nuisible à la vue. On ne doit le faire que le plus rarement possible. Lorsqu'on y est forcé, les yeux doivent être à l'abri de la lumière, & la tête ne doit point être trop penchée. Quand les yeux sont fatigués & douloureux, il faut tous les soirs & tous les matins les étuver avec de l'eau froide, à laquelle on peut ajouter un peu d'*eau-de-vie*, dans la proportion d'une partie d'*eau-de-vie*, sur six parties d'eau.

De l'enflure
des jam-
bes & de l'hy-
dropisie.

Nous avons déjà fait voir que les *excrétions* péchoient chez les *gens de lettres*. Les humeurs auxquelles elles doivent donner passage, étant retenues dans le corps, occasionnent souvent l'*hydropisie*. Il n'y a personne qui n'ait observé que les jambes deviennent enflées par le défaut d'*exercice*, & que l'*exercice*, au contraire, les défensle. Il n'est pas difficile de voir quel remède il faut apporter pour prévenir cet accident.

Des Mala-
dies nerveu-
ses.

Les *gens de Lettres* sont souvent attaqués de *fièvres*, surtout du genre *nerveux*. Une application, long-temps continuée, est si nuisible, qu'elle

déroute, pour ainsi dire, toute la machine; s'oppose aux *fonctions vitales*, & donne naissance à toutes les maladies de l'esprit. Aussi le *délire*, la *mélancolie*, & même la *folie*, sont-ils souvent les effets funestes de cette application. En un mot, toutes les maladies qui reconnoissent pour cause le mauvais état des humeurs, le défaut des *secrétions* ordinaires & la foiblesse du *système nerveux*, peuvent être produites par une étude trop opiniâtre.

De toutes les maladies qui affligent les gens de Lettres, la plus triste, la plus désespérante, & dont ils manquent rarement d'être atteints, est l'*affection hypocondriaque*. On pourroit plutôt l'appeler une complication de maladies, qu'une maladie simple. Dans quelle triste situation ne réduit-elle pas souvent l'homme le plus aimable & le mieux constitué? Il n'a plus de forces; il manque d'appétit. Son esprit est couvert d'un nuage perpétuel; il vit dans une crainte constante de la mort; il cherche par-tout du soulagement: il le cherche dans les *remèdes*; mais hélas! toujours en vain. Ceux qui sont atteints de cette maladie, quoique souvent ridiculisés, méritent notre pitié & notre compassion.

Rien de plus contraire aux lois de la Nature, que de faire de l'étude sa seule occupation. Un homme qui ne fait autre chose que d'étudier, est rarement utile à la société. Il néglige souvent les devoirs les plus importants de la vie, pour ne s'occuper que d'objets frivoles. Rarement même arrive-t-il qu'une invention utile soit uniquement le produit de l'étude. Plus les hommes s'enfoncent dans des recherches profondes, & plus, en général, ils s'éloignent de la route du sens commun: ils perdent souvent de vue, & ces mêmes

L'affection hypocondriaque est une Maladie ordinaire aux gens de lettres.

Désordres moraux dans lesquels entraînent les applications trop sérieuses.

recherches, & la raison. Les spéculations profondes, au lieu de rendre les hommes meilleurs & plus sages, n'en font, pour l'ordinaire, que des sceptiques, qui deviennent le jouet du doute & de l'incertitude. Tout ce qu'il est nécessaire qu'un homme sache pour vivre heureux, est aisé à savoir; pour le reste, semblable à l'Arbre défendu, il ne sert qu'à nous rendre plus malheureux.

ARTICLE II.

De la manière dont les Gens de Lettres doivent se comporter en étudiant.

Ce qu'il faut
qu'ils fassent
quand leur
esprit est fa-
tigué par l'é-
tude.

Les gens de lettres qui veulent soulager leur esprit, ne doivent pas seulement cesser de lire & d'écrire: ils doivent encore se livrer à des récréations qui soient capables de les distraire, & qui, bien loin de demander de l'attention, leur fassent oublier les affaires du cabinet. Une course à cheval, ou une promenade dans un lieu solitaire, bien loin de détendre l'esprit, l'entretient au contraire dans ses idées. Rien ne peut récréer l'esprit & le distraire des réflexions sérieuses, comme l'attention aux objets agréables. Elle fournit à l'esprit une espèce de divertissement qui le soulage.

Ce que les
Savans pen-
sent des ré-
créations.

Les Savans contractent souvent du mépris pour ce qu'on appelle compagnie amusante: ils ont honte de fréquenter d'autres personnes que des Philosophes. C'est cependant prouver qu'ils ne sont guère Philosophes eux-mêmes. Tout homme est indigne de ce nom, qui dédaigne de se dissiper dans la société de personnes gaies & enjouées. La compagnie des enfans peut même récréer l'esprit & dissiper le sombre, dans lequel l'étude ne jette que trop souvent.

(SOCRATE & AGÉSILAS, qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfans : le grand Pontife SCÉVOLA, SCIPION, LÆLIUS jouant aux petits palets, & faisant des ricochets au bord de la mer pour se délasser de leurs travaux, & conserver par là leur santé, leurs forces, leur gaieté... *Val. Max.* : tant d'autres grands personnages, dont l'histoire s'est plu de nous conserver les noms fameux & les actions sublimes, qui se font fait gloire d'être bons maris, bons pères, bons amis, bons citoyens, enfin des hommes agréables & utiles à la société, devroient faire rougir la plupart de nos Lettrés, qui, par pure vanité, cultivent l'étude, & qui, sans jamais rien produire d'utile & même de passable, s'exposent opiniâtrément à tous les inconvéniens qu'entraîne ce genre de travail mal entendu.

Ces prétendus Philosophes ignorent jusqu'aux premiers élémens de la *Physique*. Ils ignorent de la Médecine sur les Maladies de l'esprit, quelles sont les influences du corps sur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues, & aient senti que l'esprit est soumis à la Médecine, aussi bien que le corps. L'ame, disoit DESCARTES, dépend tellement du tempérament & des dispositions des organes du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la Médecine qu'il faudroit le chercher. Ce que cet homme immortel pressentoit, l'illustre HOFFMANN l'a vérifié. Ce grand Praticien dit expressément, qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison, en leur faisant prendre du mouvement. *De Motu optimi corp. Medic. § IX.*

Quel est l'homme qui n'en a pas vu des exemples dans les jeunes gens sans éducation, qui ont voyagé ? Tel étoit l'objet du mépris de sa

Ce que peut le mouvement contre l'ineptie, la stupidité, &c.;

famille, par son ineptie & son peu de pénétration, qui prenant son parti, par ennui, par désœuvrement ou par désespoir, se met à courir le monde. Il y reste plus ou moins d'années. Sa famille, fatiguée de son départ, l'a presque oublié, quand il arrive fort, vigoureux, adroit, poli, honnête, & doué d'autant d'intelligence, qu'il en avoit peu. Il devient le soutien, l'appui de cette même famille, dont il paroissoit être à jamais un membre inutile. Il devient bon mari, bon père, bon ami; à qui doit-il toutes ces excellentes qualités? Est-ce à l'éducation paternelle? On la lui a refusée; on ne l'en croyoit pas digne: c'est donc aux mouvemens, aux diffusions que les voyages suscitent.

Contre l'affection hypocondriaque.

Le grand air & le mouvement facilitent la circulation, favorisent la transpiration, animent l'action des nerfs, fortifient tous les membres. Tout le monde fait que de simples voyages, entrepris par des Savans pour aller voir des Bibliothèques éloignées, ou pour tout autre objet, les ont guéris de l'affection hypocondriaque, à laquelle ils étoient sujets. Il est étonnant, dit PLINÉ le jeune, combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.)

Ce que doit être le cabinet des gens de lettres.

Comme il faut que les gens de lettres travaillent nécessairement dans un lieu retiré, ils doivent choisir pour cabinet la pièce la plus grande & la plus aérée. C'est le seul moyen, non seulement de prévenir les mauvais effets de l'air renfermé, mais encore de récréer les esprits, & de donner à l'ame & au corps les dispositions les plus favorables.

On dit qu'EURIPIDE, Poète tragique, se retiroit dans une caverne obscure, pour y composer ses Tragédies, & que l'Orateur Grec DÉMOSTHÈNE,

THÈNE, choissoit, pour étudier, un lieu où il ne pût rien voir, ni rien entendre. Quelque déference que l'on doive à ces noms respectables, on ne peut cependant s'empêcher de condamner leur goût. On peut assurément faire un aussi bon ouvrage dans un appartement bien décoré, que dans une caverne; & on peut certainement avoir des idées aussi heureuses, lorsque les rayons du soleil purifient l'air & embellissent un cabinet, que lorsqu'on leur en interdit l'entrée (8).

(8) Voilà une de ces questions sur lesquelles il est bien difficile de porter un jugement certain. Il faut convenir que, d'après les principes vrais & constans, exposés jusqu'à présent par M. BUCHAN, un cabinet embelli par les rayons du soleil, purifié par un air sans cesse renouvelé, & décoré d'objets agréables, peut fournir des idées heureuses, parce que la *circulation* & les *secrétions*, aidées par ces moyens salutaires, favorisent le jeu du *fluide nerveux*: mais cette situation agréable peut-elle convenir à toutes les espèces d'idées? Le sublime CORNEILLE & le terrible CRÉBILLON, cherchant à pénétrer les secrets les plus cachés de la politique & du cœur humain: l'immortel DESCARTES, le savant & profond MALLEBRANCHE, plongés dans les réduits sombres & inaccessibles de la Métaphysique: le sage HELVETIUS & l'illustre Comte DE BUFFON, acharnés, pour ainsi dire, à la poursuite de la vérité, &c., de pareils hommes n'ont pas attendu, ou n'attendent certainement pas que des objets agréables viennent les aider dans la création de leurs idées. MALLEBRANCHE nous dit même que dans les méditations profondes, on ne peut être assez seul, assez isolé; qu'on ne peut trouver de retraite assez sombre, assez obscure, & que le moindre objet étranger ou indépendant de celui qui nous occupe, devient un obstacle, qui, coupant la succession de nos idées, resserre le génie, & met des entraves à l'imagination. Il n'y a point de Philosophes, point de Physiciens, qui ne reconnoissent cette vérité, & qui ne la mettent en pratique.

Mais les Auteurs qui s'occupent de sujets agréables, doivent suivre le conseil de M. BUCHAN. Tout le monde sait

146 PREMIÈRE PARTIE, CH. II, § III, ART. II.

Dans quelle
position ils
doivent tra-
vailler.

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, doivent être très-attentifs à la position qu'ils gardent en étudiant. Ils doivent être alternativement assis & debout, toujours dans la situation la plus droite possible. Ceux qui ne font que dicter, peuvent le faire en se promenant.

ARTICLE III.

De l'Exercice des Gens de Lettres.

Avantage de
lire & de par-
ler haut.

C'EST un excellent *exercice*, non seulement pour les *poumons*, mais encore pour tout le corps, que de lire & de parler souvent haut. Aussi les *gens de lettres* retirent-ils un grand avantage de débiter des discours en public. Il est vrai qu'il y en a qui se font mal par les efforts qu'ils font; mais c'est leur propre faute. Celui qui meurt victime de ses *poumons*, ne mérite aucune pitié.

Tous les Auteurs de Médecine ont reconnu le matin comme le temps le plus propre à l'étude, & ils ont eu raison; mais c'est aussi le temps le

que l'ingénieux & inimitable LA FONTAINE avoit pour cabinet la Nature entière. Tantôt au pied d'un chêne, & tantôt sur le bord d'un ruisseau, il ne composoit que dans les lieux qu'habitoient les animaux, qu'il faisoit parler. Aussi est-il par excellence, le Peintre de la Nature. Les CHAULIEU, les LAFARRE, les CHAPELLE, &c., auroient-ils été aussi galans, aussi spirituels, s'ils n'avoient point été admis à la Cour brillante & voluptueuse de la célèbre Duchesse DU MAINE? Convenons donc que le caractère & le genre d'occupation d'un homme de lettres, disposent eux-mêmes de la forme & des décorations de son cabinet. Mais convenons aussi, que plus les sujets sur lesquels méditent les *gens de lettres* sont sérieux, plus ils doivent donner du relâche à leur esprit, plus la récréation leur devient nécessaire, & plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme on va le voir plus bas.

plus propre pour l'exercice, parce que l'estomac est vide, & que les esprits viennent d'être renouvelés par le sommeil.

Les gens de lettres devroient donc employer quelquefois le matin à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelqu'autre exercice en plein air. Ils retourneroient au travail avec beaucoup plus de plaisir, & ils feroient beaucoup plus d'ouvrage, que s'ils y employoient deux fois le même temps, leur esprit étant déjà épuisé de fatigue.

Temps de la journée que les gens de lettres doivent employer à l'exercice

Il ne suffit pas de prendre l'exercice que lorsqu'on a du temps de reste. Tout homme de lettres doit faire de l'exercice une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude.

Idées qu'ils doivent se faire de l'exercice.

(Il faudroit donc que les gens de lettres se fissent un plan, d'après lequel ils se conduiroient dans leur récréation, comme dans leur étude; mais il faudroit qu'ils se consultassent eux-mêmes, pour se fixer les heures de l'une & de l'autre. J'ai vu des personnes qui ne pouvoient travailler de la journée, s'ils avoient été dérangés le matin. Il falloit que ces personnes se missent à l'ouvrage en sortant du lit. Si quelque affaire ou quelque visite venoit les distraire, c'en étoit fait, ils ne pouvoient plus rien faire de la journée. J'en connois d'autres à qui il faut une couple d'heures pour se mettre en train, & qui ne peuvent jamais travailler qu'ils n'ayent déjeûné. On voit que le temps de l'exercice ne peut être le même pour ces deux classes d'hommes.

Il faudra donc que les premiers se livrent au travail dans les instans qui leur sont les plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de leur lit, & qu'ils s'en occupent pendant trois ou quatre heu-

Temps qu'il faut donner à l'exercice.

res. Mais qu'ils n'attendent point qu'ils soient fatigués : qu'ils quittent toujours le travail , de manière qu'ils puissent prendre de l'*exercice* pendant une heure & demie , deux heures avant le dîner. Pour les autres , ils s'exerceront immédiatement en sortant du lit , & cet *exercice* sera également de deux heures. L'*exercice* sera infiniment plus favorable à ces derniers qu'aux premiers , par la raison qu'on vient d'exposer.

Il ne faut
pas se mettre
à table en
sortant de
s'exercer.

Les *gens de lettres* doivent éviter de se mettre à table immédiatement après le travail ou après l'*exercice* ; il faut qu'il y ait au moins une demi-heure d'intervalle entre l'un & l'autre. Quelques instans après le dîner , ils prendront un *exercice* modéré , tel que celui de la promenade ; ou ils rempliront quelques devoirs de famille ou d'amitié , qui ne fatiguent ni l'esprit ni le corps. Ils travailleront ensuite encore quelques heures ; après quoi ils se livreront aux plaisirs & aux amusemens de la société.

On trouvera , sans doute , que nous réduisons le temps du travail à peu de choses , & on se croira d'autant plus fondé à nous faire ce reproche , que dans le sein de l'étude , le temps vole avec une rapidité d'autant plus grande , que l'occupation est plus attachante , & que l'on entend dire tous les jours aux Savans , que la vie de l'homme est trop courte pour approfondir & posséder parfaitement même une seule des parties d'une science. Je fais qu'il y a un très-petit nombre d'hommes supérieurs , à qui on n'oseroit pas donner ces conseils ; ce seroit une espèce de crime de les distraire. DESCARTES , livré aux plus sublimes méditations , & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité ; NEWTON , découvrant & développant les lois de la Nature ;

MONTESQUIEU, composant un Code pour toutes les nations & pour tous les siècles, doivent, dit M. TISSOT, être respectés dans leurs occupations : ils sont nés pour les grands travaux ; le bien public les exige.

Mais combien compte-t-on d'hommes dont les veilles soient aussi intéressantes ? La plupart de ceux qui se disent *gens de lettres*, perdent inutilement leur temps & leur santé ; l'un compile les choses les plus communes ; l'autre redit ce qu'on a dit cent fois ; un troisième s'occupe des recherches les plus inutiles : celui-ci se tue, en se livrant aux compositions les plus frivoles ; celui-là, en composant les ouvrages les plus fastidieux, sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait, & au peu de fruit que le public en retirera. Le plus grand nombre n'ont même jamais le public en vue ; ils ne dévorent l'étude que comme les gourmands dévorent les viandes, pour assouvir leur passion, qui, trop souvent, leur fait négliger les devoirs les plus essentiels.

Ce sont ces gens-là qu'il faut arracher de leur cabinet, qu'il faut forcer au repos & aux délassemens, seuls moyens d'éloigner les maux qui les assiégent, & de rétablir leurs forces. D'ailleurs, le temps qu'ils passent hors de leur cabinet, n'est pas perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques heures consacrées tous les jours au loisir, seront bien récompensées par la jouissance d'une longue santé, qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délassemens que naissent les idées les plus heureuses ; & c'est en se promenant à la campagne, qu'un des plus beaux génies de ce siècle a composé ses immortels Ouvrages. L'ame se développe mieux en

plein air ; les parois resserrées du cabinet, l'appétissent : l'odeur des fleurs champêtres l'élève, celle de la lampe l'abat ; & la comparaison de PLUTARQUE est bien juste : un peu d'eau nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe ; il en est de même de l'esprit, les travaux modérés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent. *De l'Education des Enfants*, Chap. XII.

Mais, disent quelques gens de lettres, sommes-nous d'une autre constitution que les artisans sédentaires ? Ceux-ci travaillent toute la journée sans interruption, & souvent ils prolongent leur travail bien avant dans la nuit : cependant on ne voit pas qu'ils s'en portent moins bien. Vous vous trompez. On a fait voir, dans le paragraphe précédent, à quelle foule de maladies ces hommes sont exposés ; & on leur a conseillé, ainsi qu'à vous, l'exercice, surtout en plein air, comme le seul remède capable de s'opposer à la destruction de leur santé.

La profession d'homme de lettres est plus nuisible à la santé, que celle des artisans sédentaires : Pourquoi ?

Au surplus, gardez-vous de vous comparer aux artisans sédentaires : ils n'ont qu'une chose commune avec vous ; c'est de ne point changer de place autant qu'il seroit à souhaiter, & même, à cet égard, ils sont moins à plaindre que vous, puisque vous êtes sédentaires tous les jours de votre vie ; au lieu que l'artisan se dédommage par l'exercice qu'il prend les Dimanches & les Fêtes ; ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la septième partie de l'année, & dans le reste, plus que la fixième. A tout autre égard, la différence est extrême ; car, quoique l'artisan ne change point de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de son corps en mouvement, & ce mouvement

est assez considérable dans quelques Arts, pour les rendre très pénibles & très-fatigans, quoiqu'on soit toujours assis. Chez tous, la continuité supplée à la petitesse; & au bout de leur journée, la somme de leur action, quoiqu'insuffisante chez plusieurs pour conserver la santé, est bien supérieure à celle de beaucoup de *gens de lettres*. D'ailleurs, si cet artisan n'anime pas l'action de ses nerfs par un exercice suffisant, au moins il ne les use point par l'étude; son travail lui gagne le sommeil, que celui de l'homme de lettres lui fait perdre. La méditation, après le repas, ne trouble point ses digestions: son genre de vie est plus simple; sa gaieté, ses chants le soutiennent; tout est contre l'homme de lettres.)

La musique a le pouvoir heureux de récréer l'esprit fatigué de l'étude. Ce seroit un grand avantage pour tous les *gens de lettres*, si familiarisés avec cette science, ils pouvoient s'en amuser, après un long travail, en jouant quelques airs qui fussent capables de récréer leurs esprits, & de leur inspirer de la gaieté & de la bonne humeur.

Avantages
de la musi-
que.

Un reproche à faire aux *gens de Lettres*, est que la plupart, pour ranimer leurs esprits fatigués par l'étude, s'abandonnent à l'usage des *liqueurs fortes*; sans doute que c'est un remède, mais c'est le remède désespéré, & il tend toujours à la destruction de la machine. Que de telles personnes, lorsqu'elles se trouvent fatiguées, montent à cheval; qu'elles galopent dix ou douze milles, elles auront trouvé un remède plus efficace que tous les cordiaux des Apothicaires, ou que toutes les liqueurs fortes du monde (9).

Manière
dangereuse,
dont ils cher-
chent à rani-
mer leurs
esprits fati-
gués.

Ce qu'ils
doivent faire
alors.

(9) Le reproche que l'Auteur vient de faire aux *gens de lettres*, est-il bien fondé? Que M. BUCHAN daigne me le

Plan que
suit l'Auteur
dans ses tra-
vaux.

Voici le plan que j'ai toujours suivi, & je crois ne pouvoir en prescrire de meilleurs aux autres. Quand je me sens la tête fatiguée par l'étude, ou par quelqu'autre occupation sérieuse, je monte à cheval, & je cours cinq ou six lieues à la campagne, où je passe un & quelquefois deux jours avec un ami d'une humeur gaie & agréable, après quoi, je ne manque jamais de revenir à la Ville avec une nouvelle vigueur, & je me livre à l'étude ou aux affaires avec un nouveau plaisir.

Négligence
des gens de
lettres sur
leur santé,

Mais les *gens de lettres* qui se portent bien, sont si peu d'attention à tous ces objets, que l'on regrettera toujours de leur donner des avis. Rien de plus commun que de voir un homme de lettres, victime malheureuse de *maladies des nerfs*, se baigner, se promener, monter à cheval, en un mot, faire tout pour sa santé, parce qu'il est malade : cependant, si quelqu'un lui avoit donné des avis pour prévenir son état, il est de toute

pardonner ; mais il me semble qu'il est un peu hasardé. Il y a déjà plus d'un siècle que les Savans sont au-dessus de toute censure à cet égard. On leur doit même cet éloge, que c'est à leur tempérance & à leur sobriété que nos tables, nos sociétés sont redevables de cette décence qui en fait le charme, & qui semble avoir passé dans tous les lieux où les Lettres sont cultivées. S'il se trouve un homme de lettres sur qui la passion de boire ait de l'empire, il en usurpe le nom. Il ne le mérite pas davantage, s'il regarde le *vin* comme seul capable de ranimer son esprit fatigué par le travail, puisque cet homme s'annonce comme ignorant absolument les lois de l'*économie animale* ; connoissance qui doit faire la base de la Philosophie, sans laquelle on ne peut parvenir à acquérir aucune science connue.

*Neque Medicus esse potest quin Philosophus sit,
Neque Philosophus quin simul Medicus.*

DAVID HAHN.

probabilité qu'il les auroit reçus avec mépris, ou qu'au moins il les auroit négligés. Telle est la foiblesse, telle est l'inconséquence de l'homme, que les *gens de lettres* manquent de prévoyance, même dans les objets sur lesquels ils devraient être plus clairvoyans que les autres.

(La première difficulté qu'on a à vaincre avec les *gens de lettres*, dit M. TISSOT, quand il s'agit de leur santé, est de les faire convenir de leurs torts. Ils sont comme les amans, qui s'emporent quand on ose leur dire que l'objet de leur passion a des défauts: d'ailleurs ils ont presque tous cette espèce de fixité dans leurs idées, que donne l'étude, & qui, augmentée par une bonne opinion de soi-même, dont la science enivre trop souvent ceux qui la possèdent, fait qu'il n'est pas aisé de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez, raisonnez, priez, grondez; c'est souvent peine perdue. Ils se font illusion à eux-mêmes de mille façons différentes: l'un compte sur la vigueur de son *tempérament*; l'autre sur la force de l'habitude: celui-ci espère échapper à la punition, parce qu'il n'a pas encore été puni; celui-là s'autorise d'exemples étrangers, qui ne prouvent rien pour lui.

Tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté dont ils s'applaudissent, & dont ils deviennent les victimes. Bien loin de redouter le danger à venir, ils ne veulent quelquefois pas même sentir le mal présent, ou plutôt le plus grand des maux pour eux, est la privation du travail. Ils ne comptent comme pour rien les autres; moyennant qu'ils se soustrayent à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrémité opposée, & leur fait tout craindre, même les

Difficulté de
conduire les
gens de let-
tres relative-
ment à la san-
té.

maux les plus imaginaires, on n'en est pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une instabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter sur l'exécution d'aucune cure suivie; & on peut dire qu'en général *les gens de lettres* sont les malades les plus difficiles à conduire; c'est une raison de plus pour les éclairer sur les moyens de conserver & de rétablir leur santé.)

Genre d'exercice qui convient aux gens de lettres.

Nous ajouterons, à l'égard de l'exercice propre aux *gens de lettres*, qu'il ne doit jamais être trop violent, ni être porté jusqu'à un degré excessif de fatigue. Ils doivent encore le varier souvent, afin que toutes les parties du corps puissent être en action; & ils doivent le prendre en plein air, le plus souvent qu'il leur est possible. En général, monter à cheval, se promener, travailler à la terre, jouer à quelque jeu actif, sont les meilleures espèces d'exercices.

Bain froid, espèce d'exercice.

Nous devons encore recommander l'usage du bain froid aux personnes d'étude. Il peut, en quelque façon, suppléer à l'exercice, & il ne doit être négligé par aucune de celles qui ont la fibre relâchée, surtout dans le temps chaud.

Les *gens de lettres* ne doivent jamais ni prendre de l'exercice, ni étudier immédiatement après le repas.

ARTICLE IV.

Des Alimens des Gens de Lettres.

Régime des gens de lettres.

QUANT au régime des *gens de lettres*, nous ne voyons pas qu'ils doivent s'abstenir d'aucune espèce d'alimens, pourvu qu'ils soient sains, & qu'ils en usent avec modération.

Ils doivent cependant éviter l'usage de tout ce

qui est aigre, venteux, rance & de difficile digestion. Leurs soupers doivent être toujours légers & pris de bonne heure. Leur boisson doit être de l'eau; de la bière, qui ne soit pas trop forte, du bon cidre; du vin trempé, ou, s'ils sont tourmentés d'aigreurs, de l'eau mêlée avec un peu d'eau-de-vie.

(On trouve, dans plusieurs endroits des Ouvrages du divin HYPOCRATE, le précepte suivant, qui semble particulièrement regarder les gens de lettres. Que les *alimens*, dit-il, soient proportionnés au travail. Si les forces du corps surpassent les *alimens*, c'est-à-dire, si les *alimens* peuvent être digérés, ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps; mais si les forces des *alimens* surpassent celles du corps, ils produisent une foule d'incommodités.

PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'exercice & la quantité des *alimens*, pour la conservation de la santé; & l'on en sentira l'importance, si l'on se rappelle ce que nous avons dit ci-dessus, page 107, note 3, de ce volume, en parlant de l'estomac & des autres organes de la digestion, qui servent à tirer des *alimens* les sucs analogues à nos humeurs, & à les changer en notre propre substance.

Il y a, dit BOERRHAAVE, des gens de lettres gourmands, qui osent manger les mêmes choses que les gens de la campagne; mais ils ne peuvent digérer ces *alimens*. Qu'ils choisissent, ou de renoncer à l'étude, ou de changer de régime; sans quoi, de longues & cruelles obstructions dans les entrailles seront le fruit de leur indiscretion. *Prælect. ad inst. 1036, T. VII, p. 337.*

Le Chapitre suivant, qui traite des *alimens*, nous empêche d'entrer dans le détail de ceux qui

Alimens
qu'ils doi-
vent éviter.

conviennent ou nuisent aux *gens de lettres*. Nous y renvoyons le Lecteur. Nous nous permettrons seulement ici de dire que les personnes d'études doivent éviter les *alimens* gras, *visqueux*, *pâteux*, *glaireux*; parce que tous ces *alimens*, surtout les *gras*, relâchent les *fibres* de l'*estomac*, émoussent l'action de la *salive*, de la *bile* & des *liqueurs intestinales*; occasionnent, par la lenteur de leur *digestion*, un mal-aise dans l'*estomac*; &, venant à s'y corrompre, deviennent d'abord *acides*, ensuite *rances*, & produisent dans ces parties des *symptômes d'irritation* violente. Tous ces *alimens* sont compris dans les pâtes grasses, dans les fritures, les beignets, les crêmes, les pieds des animaux, &c.

Les *gens de lettres* doivent s'abstenir d'*alimens* venteux, tels que les graines légumineuses. Les anciens les défendoient avec tant de soin, que PYTHAGORE, si partisan d'ailleurs du régime végétal, empêchoit que ses disciples ne mangeassent des fèves. Les viandes naturellement dures, celles qui sont durcies à la fumée, qui sont salées, &c., doivent être encore évitées, ainsi que les poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont trop gras, peu fermes, glaireux, &c., qui forment tous une mauvaise nourriture.

Manière la
plus saine de
manger le
poisson.

Tous les hommes, pour peu qu'ils soient délicats, & les *gens de lettres* surtout, doivent retenir que le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Mais c'est en vain qu'ils éviteront les *alimens* dont nous venons de faire l'énumération, & qu'ils choisiront ceux que l'on proposera dans le Chapitre suivant, si, toujours occupés de leurs études, ils mangent à la hâte, machinalement, & surtout sans mâcher. C'est un reproche qu'ils

méritent presque tous. C'est qu'ils ne savent pas de quelle importance est une *mastication* exacte pour la *digestion* : ils ne savent pas qu'elle augmente la *secrétion* de la *salive*, qui est le plus puissant des *digéstitifs* : ils ne savent pas que, quand on mâche convenablement ses *alimens*, on mange réellement moins, sans en être moins nourri ; & que la *mastication* contribue singulièrement à la conservation des *dents*. En un mot, dit M. Tissot, les avantages de la *mastication*, pour la conservation de la santé, sont tels, qu'on ne peut assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer.

Nous répétons que la boisson journalière des gens de lettres doit être l'eau pure, telle que nous la décrirons dans le Chapitre suivant. Le vin ne doit être pour eux qu'un remède, & c'en est un excellent dans le cas de relâchement, de foiblesse & d'abattement. Les personnes qui ne boivent que de l'eau, ont en général l'esprit plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis. Nous en avons des exemples dans DÉMOSTHÈNE, dans LOCKE, dans l'illustre DE HALLER, &c., qui n'ont jamais bu que de l'eau.

L'eau doit être la boisson des gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remède pour eux.

Ils doivent fuir le *thé*, le *café* & toutes les boissons chaudes, comme la source la plus abondante des *maladies nerveuses*. Le *tabac* est un poison pour les gens de lettres, surtout le *tabac* pris en fumée.

Ils doivent s'interdire le *thé*, le *café* & le *tabac*.



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 ^{de les rendre}
marécageux & des tourbières, telles qu'on en ^{potables.}
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 ^{Qualités des}
dans un temps qui n'est point orageux, quand ^{eaux de pluie}
il a déjà plu ou neigé pendant un certain temps, ^{& de neige.}
& 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 ^{Propriétés}
conserver l'eau pure, & telle que nous venons de ^{de l'eau.}

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 liqueurs, 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 *modt*. 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 *modt*; 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-mê-
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 continuuel 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'enfont 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 broye 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 ^{Qualités qui} lourd, ni trop léger; qui est bien fermenté; qui ^{constituent} est fait de bonne farine de froment, ou plutôt de ^{le meilleur} froment & de seigle mêlés ensemble (7). ^{pain.}

(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, ^{Caractères} 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
 disconvient 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.

tution. 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 ratisse, pour faire avec ces ratissures 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 roufissse 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* mollet 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 *mu- cosité* 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 du café. Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins que le *thé*, 1^o, parce qu'on ne le prend jamais à si grande dose ; 2^o, 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.

Inconvéniens particuliers au café au lait. 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
régulé. 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 raccommoder 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 fanté, 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 vitiis animum 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 difons 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 long-temps 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 ſont 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 raisonnoit 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 *vomissements*, 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?

allons tâcher d'exposer les principaux dangers auxquels elles peuvent donner lieu.

L'air peut devenir nuisible de plusieurs manières. Tout ce qui peut altérer à un certain degré, sa pureté, sa chaleur, sa fraîcheur, son humidité, le rend mal-sain.

Effets de l'air trop chaud; Par exemple, l'air trop chaud dissipe les parties *lymphatiques* du sang, exalte la *bile*, dessèche & épaisit les humeurs : de là les *fièvres bilieuses & inflammatoires*, le *cholera-morbus*, &c.

Trop froid; L'air trop froid arrête la *transpiration*, donne de la rigidité aux *solides* & congèle les *fluides* : de là les *rhumatismes*, les *rhumes*, les *catarres*, & autres maladies de la gorge, de la *poitrine*, &c.

Trop humide; L'air trop humide détruit l'élasticité des *solides*, produit les *tempéramens* relâchés & *phlegmatiques* : il rend les corps sujets à la *fièvre*; il occasionne les *fièvres intermittentes*, l'*hydropisie*, &c.

Renfermé. Lorsqu'un grand nombre de personnes sont rassemblées dans un même lieu, si l'air ne peut pas y circuler librement, il devient bientôt mal-sain. Aussi voit-on les personnes délicates se trouver facilement mal & tomber en foiblesse, dans les Eglises, dans les assemblées, dans tous les lieux où l'air se trouve dépourvu de ses qualités, par la *respiration*, par le feu, par les lumières, par toute autre circonstance semblable, ainsi qu'on l'a fait voir ci-devant, note 1 du Chap. II de ce Vol. p. 92.

Combien l'air des grandes Villes est mal-sain : moyens de le rendre salubre. Dans les grandes Villes, tant de choses concourent à altérer l'air, qu'il n'est pas étonnant qu'il soit aussi funeste à leurs habitants. Dans une Ville, l'air est non seulement respiré plusieurs fois, mais encore il se trouve chargé de parties *sulfureuses*, de fumée & d'autres exhalaisons. Les vapeurs qui s'élèvent continuellement des substances *putrides*,

des fumiers, des boucheries, &c., servent également à le corrompre.

On doit apporter tout le soin possible pour que les rues d'une grande Ville soient larges & bien percées, afin que l'air puisse y circuler librement. On ne doit pas avoir moins d'attention à ce qu'elles soient tenues propres; rien ne contribue davantage à altérer l'air & à le corrompre, que la mal-propreté des rues.

Il est très-commun, dans ce pays, de voir des cimetières au milieu des Villes fort peuplées. Que cet usage soit dû à une ancienne superstition, ou à l'agrandissement des Villes, c'est ce qu'il est peu important de savoir; quelle qu'en soit la cause, l'effet en est mauvais. Il n'y a que l'habitude qui puisse nous faire passer sur cet usage; elle rend souvent sacrées les coutumes les plus ridicules & les plus pernicieuses. Ce qu'il y a de certain, c'est que des milliers de cadavres, qui sont en putréfaction sur la surface de la terre, dans des lieux renfermés, corrompent nécessairement l'air; & cet air, quand il est respiré, ne peut manquer de produire des Maladies (a).

Les Cimetières corrompent l'air des Villes, Pourquoi?

Entermer les morts dans les Eglises, est une pratique encore plus détestable. L'air des Eglises est déjà mal-sain, & les vapeurs des cadavres en pourriture, le rendent encore pire. Les Eglises sont en général anciennes, & leurs voûtes sont bâties en arcades. Elles sont rarement ouvertes plus d'une fois par semaine; l'air n'y est point

Les sépultures corrompent l'air des Eglises, déjà mal-saines par elles-mêmes.

(a) Dans presque tout l'Orient, c'étoit la coutume d'entermer les morts à quelque distance des Villes. C'étoit aussi celle des Juifs, des Grecs & même des Romains. Il est bien étonnant que les parties Occidentales de l'Europe n'aient point suivi leur exemple dans un usage aussi recommandable.

O ij

purifié par le feu; il n'y est point renouvelé par l'ouverture des fenêtres, & elles sont rarement propres. De là l'humidité, la rancidité, odeur mal-saine qui se joint avec celle des corps enterrés dans l'Eglise, & la rend un lieu dangereux pour les personnes foibles & valétudinaires.

Moyens de
rendre l'air
des Eglises
salubre.

On pourroit parer, jusqu'à un certain point, à tous ces inconvéniens, en défendant qu'on enterrât dans les Eglises, en les entretenant propres, en y facilitant une libre circulation d'air frais, en ouvrant, soit des portes opposées, soit des fenêtres, &c. (1)

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos Eglises, du moins à celles des Villes. La propreté règne dans toutes, elles sont ouvertes, pour la plupart, toute la journée, à la vénération des Fidèles; & elles sont toutes, surtout les modernes, fournies de vastes fenêtres, au moyen desquelles l'air est sans cesse renouvelé. Il seroit à souhaiter que celles des campagnes pussent jouir des mêmes avantages. Il y en a de ces dernières, qui ne sont ouvertes qu'une fois par semaine; quelques unes d'entr'elles ne le sont que certains jours de l'année, & même qu'un seul jour dans l'année. Il n'est personne qui, en entrant dans ces Eglises ou Chapelles, n'ait éprouvé les inconvéniens que M. BUCHAN reproche aux Eglises d'Angleterre: l'humidité & la rancidité en chassent tous ceux qui en approchent, pour peu qu'ils soient délicats.

Mais, ce que nous avons à reprocher à nos Eglises, c'est d'être entourées de cimetières, & de servir de sépultures. Il y a quelques années que la voix de plusieurs Citoyens s'est élevée contre cet abus, préjudiciable à la santé. Le Gouvernement a même paru s'en occuper, jusqu'à ordonner qu'on transportât les Cimetières hors des villes, & qu'on n'enterrât plus dans les Eglises. Des raisons, sans doute plus fortes que celles qui avoient porté à donner cette loi sage & utile à toute la nation, en ont arrêté l'exécution.

L'air qui séjourne long-temps dans un lieu, ^{Effets de}
 devient mal-sain. Aussi les malheureux enrermés <sup>l'air qui se-
 journe dans</sup>

Depuis la première édition de cet Ouvrage, plusieurs Provinces se sont empressées d'adopter cette Loi. Le célèbre Archevêque de Toulouse, Mgr. LOMÉNIE DE BRIENNE, a rendu un Mandement, le 23 Mai 1775, homologué au parlement de sa Province, le 31 du même mois, par lequel, triomphant des préjugés qui sembloient s'opposer à l'utilité publique, il défend sous quelque prétexte que ce soit, d'enterrer dans les Eglises de son Diocèse; & il donne lui-même l'exemple, en ordonnant que sa sépulture & celle de ses successeurs, soit transférée hors de sa Cathédrale.

Le Roi a donné une Déclaration, le 19 Novembre 1776, enregistrée au Parlement de Rouen le 24 Mars 1778, par laquelle il est ordonné, que nulle personne, à l'exception des Archevêques, Evêques, Curés, Patrons des Eglises & Fondateurs des Chapelles, ne pourra être enterrée dans les Eglises, ni dans les Chapelles publiques ou particulières; & l'exception ne pourra avoir lieu, savoir, pour les Archevêques & Evêques, que dans leurs Cathédrales, les Curés, dans leurs Eglises Paroissiales; les Patrons, dans l'Eglise dont ils sont Patrons, & les Fondateurs, dans les Chapelles par eux fondées; sous la condition expresse qu'il sera construit, si fait n'a été, dans les Eglises ou Chapelles, des caveaux pavés de grandes pierres, tant au fond qu'à la superficie; que les caveaux auront au moins soixante-douze pieds carrés en-dedans d'œuvre, & que l'inhumation ne pourra être faite qu'à six pieds en terre, au-dessous du sol intérieur.

Les autres personnes, qui ont actuellement droit d'être enterrées dans les Eglises dont dépendent des Cloîtres, pourront jouir de ce droit, pourvu que les Cloîtres restent ouverts, & qu'il y soit pareillement construit des caveaux semblables à ceux ci-dessus spécifiés. A l'égard de celles qui ont droit d'être enterrées dans les Eglises dont il ne dépend aucun Cloître, elles ne pourront être enterrées que dans les Cimetières, avec faculté d'y choisir un lieu particulier; mais cette permission ne sera accordée qu'aux seules personnes qui ont un droit acquis, & non autrement.

Les Religieux & Religieuses, même les Chevaliers & Religieux de l'Ordre de Malte, ne pourront également être en-

les prisons &
dans les de-
meures des
pauvres ha-
bitans des
Villes,

dans les prisons, non seulement y contractent des *fièvres malignes*, mais encore les communiquent souvent aux autres; & les demeures ou cachots, car je ne puis donner le nom de maison aux habitations des pauvres dans les grandes Villes: ces cachots, dis-je, ne sont pas plus sains que les prisons. Ces demeures basses, mal-propres, ne sont que des magasins d'air corrompu, & des repaires de maladies *contagieuses*. Ceux qui le respirent, jouissent rarement d'une bonne santé, & leurs enfans meurent communément jeunes. Les personnes qui sont à portée, par leur fortune, de se choisir une maison, doivent toujours avoir la plus grande attention à ce qu'elle soit ouverte à l'air libre.

Une maison
ne peut être
saine, si l'air
n'y circule
librement.

Les moyens sans nombre que le luxe a imaginés pour rendre les maisons chaudes & bien fermées, ne contribuent pas peu à les rendre mal-saines. Une maison ne peut être saine, à moins

terrés que dans les Cloîtres ouverts, & à la charge de la construction de caveaux proportionnés au nombre de ceux qui doivent y être enterrés.

En conséquence des précédentes dispositions, les Cimetières seront agrandis, s'ils se trouvent trop petits, & seront, autant que les circonstances le permettront, portés au delà de l'enceinte des Villes. Il est permis aux Villes & Communautés qui se trouveront dans ce dernier cas, d'acquérir le terrain nécessaire, dérogeant, à cet effet, à l'édit du mois d'Août 1749: se réservant Sa Majesté de pourvoir sur ce qui concerne les Cimetières de la Ville de Paris, d'après les Mémoires qui seront incessamment remis par toutes les personnes intéressées. Déjà le Cimetière des Innocens est fermé; & l'on dit que chaque Paroisse a ordre d'acquérir un terrain hors des faubourgs, pour y construire un Cimetière.

Il est probable que nous touchons au moment, tant désiré, de voir la Capitale suivre cet exemple, & le donner au reste de la France.

que l'air n'y ait une libre circulation. Elle doit donc être tous les jours exposée à un courant d'air, par le moyen de deux portes ou fenêtres opposées (2).

Les lits, au lieu d'être refaits dès qu'on en est sorti, doivent être découverts & exposés à l'air d'une porte ouverte toute la journée. On en dissipe les vapeurs nuisibles, & on contribue par là à la conservation de la santé.

Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air toute la journée.

Dans les hôpitaux, dans les prisons, dans les vaisseaux, &c., où l'on ne peut convenablement employer ces moyens, il faut se servir du ventilateur. La méthode de chasser l'air corrompu & d'introduire de nouvel air, par le moyen des ventilateurs, est l'invention la plus salutaire, & sans contredit, la plus utile de toutes celles que l'on doit à la Médecine moderne. Les ventilateurs sont susceptibles d'un usage universel : ils procurent des avantages sans nombre, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des maladies.

Utilité du ventilateur dans les hôpitaux, les prisons, les vaisseaux, &c.

(Il ne faut être ni Médecin, ni Physicien, pour connoître la nécessité de la bonne constitution de l'air & de son renouvellement. Investis de toutes parts par ce fluide pénétrant & actif, qui s'insinue au dedans de nous-mêmes par différentes voies, & dont le ressort est si nécessaire

(2) Ne nous plaignons donc pas que, depuis quelques années, les Architectes multiplient si fort les fenêtres & les portes des bâtimens qu'ils élèvent. Ce ne seront jamais les Médecins qui leur en feront des reproches. Il est vrai que toutes ces ouvertures privent les appartemens nouveaux de certaines commodités qu'on trouvoit dans les anciens. Mais si les maisons sont moins commodes, elles sont certainement plus saines. C'est aux Architectes à chercher les moyens de concilier la commodité avec la salubrité.

O iv

au jeu de nos *poumons* & à la *circulation* de nos liqueurs, pourrions-nous ne pas nous ressentir de ses altérations? L'humidité & les exhalaisons dont il se charge, diminuent son *ressort*, & la *circulation* des *fluides* s'en ressent, comme nous l'avons fait voir, note 1 du Chap. II de ce Vol. p. 92.

Rien n'est donc plus avantageux que de chercher les moyens de corriger ces défauts. S'ils sont préjudiciables aux personnes en santé, combien ne sont-ils pas plus nuisibles à celles qui sont malades, & surtout dans les Hôpitaux? Aussi se sert-on du *ventilateur* avec succès dans l'Hôpital de Winchester & dans plusieurs autres.

Autres
avantages du
ventilateur.

L'usage du *ventilateur* n'est pas borné aux seuls Hôpitaux : on peut l'introduire dans les mines les plus profondes ; dans les caves, où certains ouvriers sont forcés de travailler ; dans les salles de spectacles, où les spectateurs sont si souvent incommodés, lorsque les assemblées sont nombreuses, soit par rapport à la *transpiration* qui corrompt l'*air*, soit par les lumières qui l'échauffent. On peut encore l'introduire dans les vaisseaux, dans lesquels les vapeurs qui s'exhalent sans cesse des corps de ceux qui composent l'équipage, empoisonnent l'*air*, & causent la plupart des maladies auxquelles sont sujets les *Marins* ; enfin dans les prisons, où l'on éprouve les mêmes accidens. Le *ventilateur* est, de tous les moyens que l'on a imaginés jusqu'ici, le plus propre à conserver le *blé*, à l'empêcher de s'échauffer, à le préserver des insectes.)

Dangers de
l'air des mi-
nes, des
puits, des
caves, &c.,
fermés de-
puis long-
temps.

L'*air* qui séjourne dans les mines, dans les puits, dans les celliers, dans les caves, &c., est très-dangereux : on doit éviter cette espèce d'*air* comme le *poison* le plus subtil. Ses effets sont souvent aussi prompts que ceux de la foudre,

On doit donc apporter la plus grande précaution en ouvrant les celliers qui ont été long-temps fermés, & en descendant dans les puits profonds ou dans les mines, surtout s'il y a long-temps qu'ils n'ont été ouverts.

La plupart de ceux qui ont de grands appartemens, choisissent la plus petite chambre pour coucher; cette conduite est très-imprudente. Leur chambre à coucher doit toujours être la plus aérée, parce qu'elle n'est ordinairement occupée que la nuit, lorsque les portes & les fenêtres sont fermées. Si on y allume du feu, le danger est encore plus grand. On a vu des personnes être étouffées pour s'être endormies dans de petites chambres où il y avoit du feu.

Ceux qui sont obligés, pour leurs affaires, de passer le jour dans les Villes, doivent, s'il est possible, aller coucher à la campagne. Si on respire un bon air pendant la nuit, on réparera, en quelque sorte, les effets du mauvais air que l'on a respiré dans le jour. Cette pratique auroit un plus grand effet pour la conservation des Citoyens, qu'on ne se l'imagine.

Les personnes délicates doivent, autant qu'il est possible, éviter l'air des grandes Villes. Il est particulièrement nuisible aux *asthmatiques* & aux personnes attaquées de *consomption*. Ces personnes devroient fuir les Villes, comme on fuit la peste. Les *hypocondriaques* sont également incommodés de l'air des Villes. J'ai souvent vu de ces personnes tellement malades dans les Villes, qu'il paroïssoit impossible qu'elles pussent vivre long-temps, & qui cependant, envoyées à la campagne, ont été rétablies sur le champ. J'ai fait la même observation sur les femmes *hystériques* & *vaporeuses*. Il est vrai qu'il y a beau-

La chambre
à coucher
doit être
grande.
Pourquoi?

Moyens de
suppléer au
mauvais air
qu'on respi-
re dans les
Villes.

Qui sont
ceux qui
doivent sur-
tout fuir l'air
des grandes
Villes.

coup de personnes qui ne sont pas dans le pouvoir de changer d'habitation, pour y chercher un meilleur *air*.

Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les Villes.

Tout ce que nous pouvons conseiller à ces dernières, est de sortir aussi souvent qu'il leur est possible pour prendre l'*air*, d'ouvrir leurs maisons, & d'y faire circuler un *air* nouveau; d'avoir soin d'entretenir leurs appartemens très-propres.

Il étoit nécessaire autrefois, pour la sûreté, d'entourer les Villes; les Colléges, & même les simples maisons de hautes murailles. Cette nécessité, en s'opposant à la libre circulation de l'*air*, ne manquoit jamais de rendre ces lieux humides & mal-sains. Comme les murailles sont devenues inutiles dans la plus grande partie de ce pays, il faut qu'elles soient jetées bas, & employer tous les moyens possibles pour donner une libre circulation à l'*air*. Une attention convenable à l'*air* & à la propreté, fera plus pour la conservation de la santé, que tous les efforts des Médecins.

Inconvéniens qui résultent des bois plantés trop près des maisons, des châteaux, &c.

On tend encore à rendre l'*air* mal-sain, quand on environne une maison de plantations ou de bois épais. Les bois, non seulement s'opposent au libre courant de l'*air*, mais encore ils fournissent une grande quantité d'exhalaisons aqueuses, qui le rendent constamment humide. Un bois est très-agréable à une certaine distance d'un Château, mais il ne doit jamais être planté trop près, surtout dans un pays plat. La plupart des Châteaux de l'Angleterre sont mal-sains, à cause de la grande quantité de bois qui les entourent.

Les maisons situées dans les lieux marécageux,

Les maisons situées dans des pays bas & marécageux, ou près des grands lacs, sont également mal-saines. Les eaux dormantes rendent l'*air* hu-

mide, & le chargent d'exhalaisons *putrides* : de là les maladies les plus dangereuses & les plus funestes. Ceux qui sont forcés d'habiter les lieux marécageux, doivent choisir celui qui l'est le moins : ils ne doivent prendre que de bonnes nourritures & avoir l'attention la plus stricte à la propreté.

près des lacs,
&c., sont
mal-saines.

(Le meilleur air, dit GALIEN, est celui qui est le plus pur ; celui qui n'est pas chargé de ces vapeurs humides & pesantes qui s'élèvent des marais & de tout amas d'eaux croupissantes ; qui n'est point infecté des exhalaisons funestes qui sortent des cavernes, comme à *Sardes* & à *Hiérapolis*. L'air, auquel les égoûts des grandes Villes, ou le voisinage d'une armée, ou la mauvaise odeur des cadavres ou des fumiers, auront communiqué quelques mauvaises qualités, doit être mal-sain, & surtout pros crit pour les malades. Celui que le voisinage d'un lac ou d'une rivière rend épais, de même que celui qui, concentré entre des montagnes, n'est jamais agité par les vents, est nuisible à la santé. Cet air, semblable à celui qui est renfermé dans les maisons inhabitées, prend une odeur de pourriture & de moisi, corrompt & suffoque. Tous ces différents airs sont funestes à tout âge. *ORIB. Collect. Lib. IX, Cap. I.*

Résumé des
différens airs
nuisibles à la
santé.

Si l'air frais est nécessaire pour les gens en santé, il doit l'être, à plus forte raison, pour les personnes malades, qui souvent ont perdu la vie parce qu'elles en ont manqué. Il n'y a personne qui ne dise que les malades doivent être tenus très-chaudement ; & ce conseil est, en général, si bien suivi, qu'on peut à peine entrer dans la chambre d'un malade, sans être près de suffoquer, tant l'air qu'on y respire est échauffé : à

L'air frais
n'est pas
moins utile
aux malades,
qu'aux gens
en santé.

combien plus forte raison le malade lui-même doit-il en être incommodé ?

C'est le plus
puissant cor-
dial pour les
malades.

Il n'y a pas de remède aussi salutaire à un malade, que l'*air* frais. C'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. Nous ne disons pas cependant qu'on doive ouvrir les portes & les fenêtres inconsiderément sur un malade : l'*air* frais ne doit être introduit dans sa chambre que graduellement, & s'il est possible, en ouvrant les fenêtres d'une chambre voisine.

On peut très-bien rafraîchir la chambre d'un malade, & récréer le malade lui-même, en aspergeant souvent le lit & le plancher avec du *vinaigre*, du *jus de citron*, &c., ou d'autres *acides végétaux* forts.

Moyens de
rafraîchir
l'air que res-
pire un ma-
lade.

(A tous ces moyens, qui sont excellens, ajoutons ceux que propoisoient les anciens; ils ont certainement leur prix. Voici ce que dit à ce sujet ALEXANDER TRALLIANUS, Lib. XII, Cap. IV. Ce n'est pas assez de procurer au malade tous les *rafraîchissans* que nous avons sous la main; nous devons encore nous appliquer à changer, par quelque moyen, la constitution de l'*air* qui l'environne, & à lui donner une qualité qui conspire à notre but. Ainsi, si l'on est en été, on fera coucher le malade dans quelque lieu bas, mais sec, & l'on aura soin de faire arroser le plancher d'eau fraîche. De l'eau qui tomberoit alternativement d'un vaisseau dans un autre, non seulement rafraîchiroit l'*air* par les particules qui s'en exhaleroient, mais inviteroit encore au sommeil par son murmure égal & continu.

En changeant la constitution de l'*air*, il seroit beaucoup plus avantageux de le rendre tel, qu'il fortifiât le corps en le rafraîchissant; ce que l'on

effectueroit en grande partie, en jonchant le plancher de *roses*, de *joubarbe*, de *ronces*, de branches de *lentisque*, & de toutes les plantes dont la propriété sera de fortifier en *rafraichissant*. Un air ainsi tempéré doit certainement être bon pour tous les malades attaqués de *fièvre étiq*, & particulièrement pour ceux qui se sentent le *cœur* & les *poumons* affectés d'une chaleur brûlante comme le feu; car ces malades se trouvent moins soulagés par un régime *rafalchissant*, que par l'*inspiration* d'un air frais. Au contraire, ceux qui ont le *foie*, l'*estomac*, ou quelqu'autre partie du *bas-ventre* sensiblement dérangée, se trouvent mieux du choix des *alimens* que du changement d'air. En un mot, en été, nous devons travailler à rafraîchir l'air, & le laisser, en hiver, tel qu'il est; car, quoiqu'il soit très-froid dans cette saison, il ne nuit point aux malades dont nous avons parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils soient légèrement couverts, & à ce qu'ils ne soient point surchargés de couvertures; ce qui pourroit les conduire à la défaillance.

M. Tissot dit, dans son *Avis au peuple*, p. 36, que, s'il falloit choisir entre l'air chaud & renfermé, ou l'air le plus froid, mais sec & toujours renouvelé, il n'y auroit pas à balancer: le dernier seroit infiniment préférable. J'ai vu souvent, ajoute-t-il, de pauvres compagnons, très-gravement malades, dans des chambres hautes, ouvertes de tous côtés, & où il geloit, se guérir aisément, pendant que ceux qui étoient mieux soignés & enfermés dans des lieux échauffés, soit par des poëles, soit autrement, périroient cruellement. Les payfans se guériroient plus aisément, si, dès qu'ils sont malades, ils

L'air très-froid est préférable, pour les malades, à l'air chaud.

se faisoient porter dans leurs granges, dont l'*air*, beaucoup plus frais & plus pur que celui de leurs maisons, feroit pour eux le meilleur des *remèdes*. L'*air* que ces hommes respirent, dans de très-petites chambres, qui renferment jour & nuit le père, la mère, sept ou huit enfans, & souvent plusieurs animaux; qui ne s'ouvrent jamais pendant six mois de l'année, & très-rarement pendant les six autres, est, en général, si mauvais, que, si ceux qui les habitent n'alloient pas souvent au grand *air*, ils périroient en très-peu de temps.

Que l'on applique ces réflexions aux pauvres habitans des Villes, pour la plupart aussi mal logés que les payfans, mais qui n'ont pas, comme ces derniers, la ressource d'un bon *air*, & qui, de plus, sont dans la malheureuse nécessité de se fixer à des occupations sédentaires, & qu'on en tire les conséquences.)

Il est absolument nécessaire de renouveler l'air des hôpitaux. Pourquoi?

Dans les lieux où un grand nombre de malades sont rassemblés dans la même maison, & ce qui arrive souvent, dans la même salle, l'admission, souvent répétée, d'*air* frais, devient absolument nécessaire. Dans les Infirmeries, les Hôpitaux, &c., l'*air* y devient souvent si nuisible, faute d'être renouvelé, qu'il est plus funeste au malade que la maladie dont il est attaqué: ce qui s'observe surtout quand les *fièvres putrides*, les *dyssenteries* & les autres maladies *contagieuses*, exercent leurs ravages.

Les Médecins, les Chirurgiens, &c., en retireront eux-mêmes de l'avantage.

Les Médecins, les Chirurgiens & les autres personnes employées aux Hôpitaux, doivent avoir soin, pour leur propre conservation, que ces maisons soient fournies de *ventilateurs*. Ces Ministres de la santé, obligés de passer une partie de leur vie au milieu des malades, courent la

hasard de le devenir eux-mêmes, en respirant un air corrompu; & on ne doit jamais souffrir que ceux qui sont attaqués de maladies contagieuses, soient auprès des autres malades. Tout hôpital, toute maison destinée aux malades, doit être dans une situation favorable pour l'air, & à une certaine distance des grandes Villes, comme nous le ferons voir plus particulièrement ci-après, Chapitre X de ce Volume, qui traite de la contagion.

(Il est juste que toute personne qui s'occupe de la santé des malades, pense à la sienne. Nous allons donner quelques préceptes généraux, que l'expérience a confirmés les plus sûrs, pour se garantir des miasmes auxquels, soit par état, soit par humanité, on s'expose auprès des malades. Il n'est presque point de maladies, comme on le dira, Chapitre X de ce Volume, qui ne soient contagieuses. Cette vérité se manifeste surtout dans les Hôpitaux & dans les Infirmeries, où il y a beaucoup de malades rassemblés dans une même salle, dans une même chambre. Or, soit dans les Hôpitaux, soit chez les malades, le renouvellement de l'air est le plus souverain des préservatifs.

Moyens
dont doivent
user les Mé-
decins &
ceux qui soi-
gnent les ma-
lades, pour
se garantir
de la conte-
gion.

Les Médecins en font tous les jours l'expérience. Ils s'exposent impunément aux miasmes de la petite-vérole, de la rougeole, de la gale, des fièvres, même putrides. S'ils ont attention que l'on renouvelle l'air qui entoure le malade, ce seul moyen leur suffit dans ces cas. Mais comme toutes les Maladies ne sont pas contagieuses au même degré, ce moyen ne suffiroit pas dans toutes les circonstances, par exemple, dans les fièvres malignes pestilentielles, &c., il faut alors avoir recours à des voies plus promptes.

Les *acides*, surtout le *vinaigre*, remplissent parfaitement cette *indication* : on s'en lave la bouche plusieurs fois le jour, on respire continuellement, auprès du malade, une éponge qui en est imbibée; on en humecte ses habits, surtout sa chemise, avant de se présenter auprès des malades. Tels ont été les moyens qu'ont employés FORESTUS, PORTIUS, SYLVIVS, DIEMERBROECH, qui se trouvèrent obligés de secourir des malades, dans plusieurs *pestes* consécutives : ce dernier ayant négligé un jour cette précaution, gagna la *peste*.

On employe encore le *vinaigre* en *fumigation*, à la fumée duquel on s'expose plusieurs fois par jour; on se frotte le corps de *vinaigre camphré*; on porte sur ses habits un surtout de toile cirée, que l'on tient exactement boutonné; on visite ses malades à jeun, autant qu'il est possible; on flaire un *citron* vert piqué de *cloux* de *girosfle*; on évite avec soin de recevoir directement les vapeurs que les malades exhalent; on crache souvent auprès d'eux; car on a observé que ceux qui n'avaient point leur *salive*, étoient moins sujets que les autres à gagner la *contagion*. On mâche des *écorces* de *citron*, d'*orange*; quelques racines *aromatiques*, telles que celles d'*angélique*, d'*impératoire*; ou du *massic*, du *quinquina*, &c., ayant soin de ne pas avaler la *salive*. On se met à un *régime* austère; on fait usage d'*eau* bien pure; on boit un peu de bon *vin* dans ses repas; on prend de la *limonade*; on évite les *liqueurs spiritueuses*; on vit d'*alimens* simples; on s'interdit les ragoûts, à moins qu'ils ne soient assaisonnés avec des *acides*; enfin, on suit à la lettre cette maxime, *rien de trop*.

Voilà en peu de mots, ce qu'il convient de

de faire, quand on n'a pas encore gagné la *contagion*. Qu'on se garde bien de recourir à la *saignée*, aux *purgations*: ces moyens ne sont capables que de mettre les humeurs en mouvement, & de favoriser l'action du venin dont on cherche à se garantir. Si, tandis qu'on est occupé auprès des malades, on se sentoît quelque indisposition; si on avoit un *cours de ventre*, une *dyssenterie*, quelque *dépôt*, qui vînt à *suppuration*, on doit se garder de prendre des *remèdes* propres à les arrêter entièrement; plus d'une catastrophe en a fait voir le danger. La seule précaution dont on puisse faire usage, & que l'on peut conseiller universellement, est celle de pratiquer un *cautère* au bras ou à la jambe, que l'on feroit suppurer tant que la *contagion* dureroit. L'expérience a prouvé que ce *préservatif* a réussi dans une infinité de cas. Dans l'Ukraine, on a remarqué que tous ceux qui avoient des *ulcères* ou de vieilles *plaies*, ne furent point attaqués de la *peste* qui y régna en 1738 & 1739. M. HENCIVS, Médecin Allemand, dans une *peste* dont Venise fut attaquée en 1656, conseilla universellement l'usage du *cautère*, & son conseil produisit de grands succès. On éleva, en reconnaissance, à ce Médecin, un monument à la place Saint-Marc, avec cette inscription: *Liberator Patriæ à peste.*

Quelques simples & peu nombreux que soient les moyens que nous proposons contre la *contagion*, il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préserver; tous les autres sont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un cependant se trouvoit dans la nécessité de se purger, il faudroit qu'il ne se servît que des *purgatifs* les plus doux, tels que la *crème de tartre*, la *casse*, les *tamarins*, &c.

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.

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

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.

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

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!

Effets funes-
tes de l'inac-
tion.

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-

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'*étéfie* 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 dut-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.

Les exercices du champ de Mars & de la guerre.

Ce qu'on doit entendre par exercice.

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

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 nécessai-

exercice 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 permettrais 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 & amollissent 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 six ou sept; qu'ils emploient 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 gonflemens, 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 aient 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

CHAPITRE VI.

Du Sommeil.

LE sommeil ne demande pas moins à être réglé, que le régime. Trop peu dormir affoiblit les nerfs, épuise les esprits & cause des maladies. Au contraire, trop dormir rend l'esprit & le corps pesans, dispose à l'apoplexie, à la léthargie & aux autres maladies de ce genre. Un juste milieu est la règle que l'on doit suivre.

Il faut régler le temps du sommeil. Pourquoi?

Mais il est difficile de fixer la quantité de sommeil nécessaire à chaque individu. Les enfans en demandent davantage que les adultes; les gens laborieux, que les gens oisifs; ceux qui mangent & boivent beaucoup, que ceux qui vivent avec tempérance. Il est en outre difficile de mesurer la quantité de sommeil par le temps, puisqu'une personne fera souvent plus reposée après cinq ou six heures de sommeil, qu'une autre après huit ou neuf.

Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, &c.

On peut satisfaire les enfans, & les laisser dormir tant qu'ils le désirent: mais, pour les adultes, six ou sept heures suffisent, & personne ne doit en prendre plus de huit. Les personnes qui restent au lit plus de huit heures, sommeillent plus qu'elles ne dorment. Elles ne sont qu'agitées: elles ne font que rêver la plus grande partie de la nuit: elles sont abymées vers le matin, & cet état dure jusqu'à midi.

Sept à huit heures de sommeil suffisent aux adultes. Ce qui arrive lorsqu'on reste plus de temps au lit.

Le meilleur moyen de rendre le sommeil salutaire, est de se lever de bonne heure. La coutume nonchalante de rester neuf ou dix heures.

Moyen de rendre le sommeil salutaire.

Tome I.

Q

res au lit, non seulement rend le sommeil moins avantageux, mais encore dispose les *nerfs* au relâchement & à la foiblesse, comme il est dit ci-devant, pag. 234 de ce Vol.

La nuit est
le temps des-
tiné, par la
Nature, au
sommeil.

La Nature a voulu que la nuit fût le temps du sommeil. Rien de plus contraire à la santé que de veiller la nuit. C'est le plus grand des malheurs, qu'un usage aussi destructeur de la santé soit si fort à la mode. Nous voyons tous les jours combien le défaut de sommeil, dans le temps convenable, ruine promptement le *tempérament* le mieux constitué, par l'aspect blême & défiguré de ceux qui, selon l'expression ordinaire, *font du jour la nuit, & la nuit du jour.*

(C'est une observation constante, que le sommeil est plus tranquille & plus doux, tandis que le soleil est sous l'horizon : au lieu que l'air échauffé de ses rayons ne maintient pas nos sens dans un aussi grand calme. Aussi l'habitude la plus salutaire est certainement de se lever & de se coucher avec le soleil : d'où il suit que dans nos climats, l'homme & tous les animaux ont, en général, besoin de dormir plus long-temps l'hiver que l'été.)

Autres
moyens de
rendre le
sommeil sa-
lutaire.

Pour rendre le sommeil salutaire, il est encore nécessaire de prendre un *exercice* suffisant pendant le jour, de souper légèrement, & enfin de se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

Point de
sommeil sans
exercice.

Il est vrai que l'excès d'*exercice*, comme *sa* trop petite quantité, s'oppose au sommeil. Cependant nous voyons rarement que les personnes actives & laborieuses se plaignent de ne pas reposer la nuit. Nous voyons, au contraire, que ce sont les oisifs & les indolens qui, en gé-

néral, passent de mauvaises nuits. Est-il étonnant que le lit ne soit pas agréable à une personne qui reste tout le jour dans un fauteuil ? Une grande partie des plaisirs de la vie consiste dans l'alternative du repos & du mouvement ; & qui-conque ne connoît point le dernier, n'est point dans le cas de goûter les douceurs du premier. Un ouvrier, qui va même jusqu'à se fatiguer, goûte plus de vrais plaisirs à table & au lit, que ceux qui ne font pas d'exercice, quelques somptueux que soient leurs repas, quelques mollets que soient leurs couchers.

C'est une vérité, même proverbiale, que *petits soupers donnent grand sommeil*. La plupart ^{Nécessité des soupers légers pour le jour du sommeil.} des personnes sont sûres d'avoir de mauvaises nuits, pour peu qu'elles fassent d'excès à souper, ainsi que nous l'avons fait voir ci-devant, pag. 202, note 9 de ce Vol. ; & si elles s'endorment, les *alimens* dont leur *estomac* est surchargé, oppriment ce *viscère*, troublent l'esprit, occasionnent des rêves effrayans, produisent un sommeil interrompu, l'*incube*, &c. Mais si ces mêmes personnes ne se couchent qu'après un souper léger, ou veillent pour laisser faire la *digestion* de ce qu'elles ont mangé, elles goûtent les douceurs du repos & se lèvent défatiguées.

Il est vrai qu'il y a quelques personnes qui ne peuvent se coucher sans avoir pris quelques nourritures solides le soir ; mais cela ne les oblige pas de faire un grand souper. D'ailleurs, ce ne peut être que celles qui se sont d'elles-mêmes habituées à cet usage, & qui ne prennent pas une suffisante quantité d'*alimens* solides dans le jour.

(On dispute beaucoup sur les avantages & les ^{Ce qu'on}

doit penser
de la méridienne.

désavantages de la *méridienne*. Les uns la regardent comme importante à la conservation de la santé; tandis que d'autres croiroient s'exposer à plus ou moins de Maladies, s'ils se livroient au *sommeil* léger que la Nature suscite au plus grand nombre des individus, vers le milieu du jour, surtout après le repas. Pour fixer les idées sur cet objet important, il faut se rappeler ce qu'on a déjà dit, relativement aux fruits, pag. 50 de ce Vol., qu'une inclination naturelle & constante est rarement capable de nous tromper. D'après cette vérité, il doit y avoir un grand nombre de personnes qui se trouvent bien de la *méridienne*, parce qu'il y en a un grand nombre qui en éprouvent opiniâtrément le désir ou le besoin.

Qui sont
ceux qui peu-
vent en reti-
rer de l'avan-
tage.

En effet, tous les enfans, jusqu'à l'âge de trois ou quatre ans, les vieillards, les *gens de lettres*, les voyageurs, les *mélancoliques*, ceux qui sont d'un tempérament flegmatique & *pituiteux*, les convalescens, les *valétudinaires*, surtout ceux qui tendent à l'*étéisie*, &c., ont plus ou moins d'inclination à dormir, vers le milieu du jour, après le dîner; & tous s'applaudissent d'y satisfaire: La raison? C'est que le repos & le *sommeil*, quelque courts & légers qu'ils soient, sont nécessaires à chacune de ces personnes pour bien digérer.

Les enfans très-jeunes, par exemple, à qui il faut un *chyle* d'autant plus parfait qu'ils ont plus besoin de croître, ne pourroient absolument vivre, s'ils ne dormoient en proportion de leur foiblesse. Le peu de forces dont ils jouissent, se trouvant concentrées par le repos & le *sommeil*, auxquels les livre la Nature, sont toutes employées à la *digestion*. Aussi ne les voit-on

teter que pour dormir. Mais à mesure qu'ils grandissent & qu'ils se fortifient, ils cessent de dormir autant de fois qu'ils têtent, & enfin ils ne dorment plus qu'une fois dans le milieu du jour. Il n'est personne qui ne sente que les *convalescens*, les *valétudinaires* & les *vieillards*, qui sont, relativement au peu de forces dont ils jouissent, dans la classe des enfans, doivent avoir le même besoin de *méridienne*, & en retirer le même avantage.

Les *flegmatiques* & les *pituiteux*, quoique jouissant de leur santé ordinaire, ont si peu de ressort, sont dans une telle *apathie*, ont si peu de chaleur, si peu de *fluide nerveux*, que si le *sommeil* & le repos ne venoient à leur secours, ils ne pourroient absolument digérer. Ces secours deviennent également nécessaires aux *vaporeux*, aux *mélancoliques* & aux *gens de lettres*; parce que la perte prodigieuse d'*esprits animaux* qu'ils font pendant la veille, épuise les *organes digestifs*, au point que, sans une concentration de forces, ils ne pourroient faire leurs *fonctions*.

De tous les hommes, ceux qui ont le moins de dispositions à la *méridienne*, & à qui elle seroit réellement contraire dans un grand nombre de cas, sont les *bilieux* & les *sanguins*. Les *bilieux* ont une somme de forces & de chaleur intérieure, que le *sommeil* & le repos ne feroient qu'augmenter: aussi se trouvent-ils beaucoup mieux de la dissipation & de l'*exercice* après le dîner. Ils ont, pour ainsi dire, des forces de reste; ils peuvent les prodiguer impunément. Pour les *sanguins*, quoique moins bien pourvus que les *bilieux* à cet égard, ils digèrent cependant très-bien sans le secours de la *méridienne*; & la promenade leur semble très-agréable. Nous ex-

Qui sont
ceux à qui
elle seroit
nuisible ou
inutile.

poserons ci-après, Chap. XI, § VI de ce Vol., les caractères physiques & moraux des diverses espèces de *tempéramens*.

Circonstances qui l'arrent nécessairement à tous les individus.

La *méri dienne* devient cependant nécessaire aux uns & aux autres, lorsque le *sommeil* de la nuit n'a été ni assez tranquille, ni assez long, ou que le soleil d'été rend l'*atmosphère* brûlante, comme en Italie, en Espagne, &c., où la *méri dienne* est indispensable à tous les individus.

Mais pourquoi toutes les personnes, que nous venons de dire avoir besoin de la *méri dienne*, ne s'en trouvent-elles pas toutes également bien? C'est que toutes ne savent point s'y livrer. Écoutons M. MARET, célèbre Médecin de Dijon, & Secrétaire perpétuel de l'Académie de cette Ville. Voici comme il s'exprime.

Temps que doit durer la *méri dienne*.

La *méri dienne* peut nuire, si elle dure trop long-temps : il est donc nécessaire de la renfermer dans de justes bornes. Un quart-d'heure, une demi-heure, suffisent; on doit rarement dormir une heure. D'ailleurs c'est le *tempérament*, c'est la quantité & la qualité des *alimens* qui doivent servir de règle. Plus on a de difficulté à digérer, & plus les *alimens* résistent à leur décomposition, plus aussi la *méri dienne* doit être longue : au contraire, elle doit avoir d'autant moins de durée, que les *alimens* sont plus faciles à digérer, & que le *tempérament* favorise davantage la *digestion*. En peu de temps, l'habitude ne laissera pas d'excès à redouter dans ce *sommeil*. Bientôt on s'éveillera de soi-même, dans l'instant où il devra cesser. Cependant, avant que cette habitude soit contractée, il faudra se faire éveiller, mais avec précaution.

Position dans laquelle il faut la faire.

Si l'on a fait attention à la forme de l'*estomac*, à sa position horizontale, à la situation de ses

orifices, &c., exposées ci-devant, note 3 du Chap. II de ce Vol., on sentira qu'il ne faut pas faire la *méridienne* étendu sur un lit, parce que cette position horizontale forceroit la *pâte alimentaire* à sortir de l'estomac par l'orifice inférieur, avant que d'être parfaitement digérée. Voilà la raison pour laquelle il est dangereux de faire de grands soupers, & de se coucher immédiatement après. La position la plus favorable pour la *méridienne*, est donc celle dans laquelle le corps est un peu incliné à l'horizon. Il ne faut donc pas se coucher sur un lit, & parallèlement à l'horizon, pour prendre ce *sommeil*; mais s'asseoir dans un fauteuil, ou sur un sofa; la tête haute, le corps légèrement penché en arrière, & un peu tourné sur le côté gauche.

Il faut de plus avoir attention que la *circulation du sang* ne soit gênée dans aucune partie du corps. En conséquence, avant que de se livrer au *sommeil*, il faut se défaire de tous les liens dont la mode nous embarrasse. Le col de la chemise doit être libre, de même que la ceinture de la culotte, les cordons des jupons, &c. Il faut encore ôter les jarretières: alors nulle pesanteur, nulle douleur de tête, nul engorgement à craindre; accidens qu'on a souvent attribués à la *méridienne*, faute d'y avoir assez apporté d'attention.

Rien n'est plus capable de troubler notre repos, que le chagrin. Quand l'esprit n'est pas à son aise, on goûte rarement un *sommeil* tranquille. Ce grand avantage de l'humanité s'éloigne souvent du malheureux qui en a le plus de besoin, tandis qu'il vient trouver celui qui est heureux & content. Cette vérité devoit engager tous les hommes à faire tous leurs efforts pour ne se coucher que lorsque leur esprit est le plus tran-

Il faut être à son aise, & se défaire de tous les liens qui embarrassent.

Le chagrin s'oppose au sommeil.

quille qu'il est possible. Il y a des personnes qui, à force de s'abymer dans des réflexions tristes & défagréables, ont tellement éloigné le sommeil de leurs paupières, qu'elles n'ont jamais pu le goûter par la fuite.

Comment
la paix de
l'ame & la
pureté des
mœurs sont
capables de
procurer un
sommeil
tranquille.

(La bonne conduite est la mère de la gaieté; la gaieté est la mère de la santé, & la santé est la mère du doux sommeil. On voit donc que le sommeil tranquille ne peut se trouver où la pureté des mœurs ne se trouve pas; parce que où manque cette dernière, la tranquillité de l'ame, le contentement de l'esprit, ne sauroient avoir lieu. Le chagrin & la tristesse dans un homme fait, ne peuvent être que le fruit des remords, qui jettent les fibres dans le relâchement, troublent les digestions, détruisent les forces, & conduisent à la destruction universelle de tout le corps.

Le bonheur
& la santé ont
une même
source; l'in-
tégrité de la
conscience.

Il n'y a personne qui ne trouve sa leçon dans les caractères de l'homme heureux d'HORACE : *Mens conscia recti in corpore sano*. Malheur à ceux qui, s'occupant sans cesse du beau & de l'honnête, voyent le bien & font le mal ! Ils se privent par là du plus doux des plaisirs, le souvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les sentimens agréables, font de porter dans toutes les fondions une force, une aisance, une régularité, qui font la base d'une santé ferme & constante. On ne peut penser qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables, qui, suivant le conseil de PLINÉ, avoient vécu pendant toute leur vie, comme on se propose de vivre quand on est bien mal, & qui ont joni jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une conscience sans

reproche, de la vivacité de leurs sens & de la force de leur génie. Le célèbre Historien PAUL JOVE ayant demandé avec étonnement à NICOLAS LÉONICÉNI, l'un des hommes de lettres les plus illustres dans le seizième siècle, par quel secret il avoit conservé pendant plus de quatre-vingt-dix ans une mémoire sûre, des sens entiers, un corps droit & une santé pleine de vigueur; ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité de l'esprit & de la frugalité. LÉONICÉNI naquit à Vicenze en 1428, & mourut à Ferrare en 1524, après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de soixante ans.)

Le sommeil pris dans le commencement de la nuit, est, en général, celui qui délasse & défatigue le plus : que cela soit l'effet de l'habitude ou non, c'est ce qu'il est difficile de dire. Cependant, comme les hommes sont accoutumés à se coucher de bonne heure dans l'enfance, il est à présumer que dans la suite le sommeil à cette heure leur devient plus favorable par l'habitude. Mais, que le commencement de la nuit soit le meilleur temps pour le sommeil, ou qu'il ne le soit pas, le commencement du jour est certainement le meilleur pour les affaires & pour l'exercice. J'ai vu peu de personnes se levant matin, ne pas jouir de la meilleure santé.



CHAPITRE VII.

Des Habits.

Considérations qu'il faut avoir dans le choix des habits.

Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite. La coutume a sans doute ici une grande influence; mais elle n'a jamais pu changer la nature des choses, au point de faire que le même habit pût convenir à un habitant de la Nouvelle-Zemble & à un habitant de la Jamaïque. Il n'est pas, à la vérité, nécessaire d'observer une exacte proportion entre la quantité d'habits que nous portons, & le degré de latitude que nous habitons; cependant l'on ne peut s'empêcher de faire attention à la chaleur du pays, à la fréquence, à la violence des vents, &c.

Quantité d'habits qu'il faut aux enfans & aux vieillards.

Dans la jeunesse, où le *sang* a un fort degré de chaleur, & où la *transpiration* est facile, il est moins nécessaire de couvrir le corps d'une grande quantité d'habits: mais dans l'âge avancé, lorsque la *peau* devient ferrée & que les humeurs ont moins de chaleur, il faut en augmenter la quantité. La plupart des Maladies viennent, dans le dernier âge, du défaut de *transpiration*. On peut les prévenir jusqu'à un certain point, en augmentant convenablement les habits, ou en portant ceux qui sont plus capables de favoriser cette *transpiration*, comme les habits de coton, de flanelle, de laine ouattée, &c.

Les jeunes gens ne doivent point

La flanelle est actuellement portée par la plupart de nos jeunes gens. Cette habitude est

absolument déplacée. Non seulement elle les affoiblit & les rend délicats, mais encore elle fait que la flanelle devient moins utile quand les occasions la rendent nécessaire. Jamais les jeunes personnes ne doivent porter de flanelle, à moins que les *rhumatismes* ou quelque autre maladie ne le demandent.

porter de flanelle tant qu'ils sont en santé.

Les habits doivent toujours être relatifs à la saison de l'année. Un habit assez chaud pour l'été, ne le seroit pas assez pour l'hiver. Il faut cependant apporter la plus grande précaution dans le changement des habits de saison. Il ne faut, ni quitter ceux d'hiver trop tôt, ni porter ceux d'été trop long-temps. Dans ce pays, l'hiver commence souvent de très-bonne heure, & nous voyons encore des froids dans les premiers mois de l'été. La prudence exigeroit qu'on ne changeât pas d'habit tout de suite, mais qu'on le fit graduellement; & dans ce pays, il seroit presque inutile de le faire, surtout pour ceux qui ont passé le milieu de leur âge.

Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison.

(Pour éviter toute erreur dans le changement d'habits de saison, il faudroit, comme nous l'avons conseillé ci-devant, pag. 32 de ce Vol., qu'on accoutumât les hommes dès leur enfance, à s'endurcir au froid & au chaud; à contracter une espèce d'habitude avec les intempéries des saisons. Il résulteroit un autre avantage de cette pratique; c'est qu'en ne s'approchant pas du feu, on échapperoit à ces transitions subites du chaud au froid, plus dangereuses encore que les changemens trop prompts ou trop tardifs de nos habits. Car c'est moins dans nos habits qu'il faut chercher la cause des accidens auxquels on est si exposé au renouvellement des

Moyens d'éviter les erreurs dans le changement d'habits de saison.

faisons, que dans notre conduite, toujours mal entendue, de diriger, soit la chaleur, soit la fraîcheur.

Dangers
auxquels on
s'expose,
lorsqu'on
échauffe
trop ses ap-
partemens.

Il est aussi dangereux pour un homme de passer les journées d'hiver, tantôt à se tapir au coin d'un grand feu, les fenêtres & les portes bien closes; tantôt à sortir au grand air pour vaquer à ses affaires, qu'il le feroit pour le même homme, de prendre, dans un jour de forte chaleur, plusieurs bains à la glace. Il est impossible qu'une personne qui reste pendant plusieurs heures dans une chambre, dont la température est à 12, 15 degrés du *Thermomètre* de M. DE REAUMUR, quelquefois davantage, & qui s'expose tout à coup à l'air extérieur, qui peut être, dans la même journée, à 10, 12 degrés au-dessous de la glace, n'éprouve, quelque couverture qu'elle soit, une suppression de *transpiration*, source de maladies sans nombre.

Il est rare de voir une personne qui n'a pas les moyens de se faire bien fermer, d'entretenir de grands feux dans ses appartemens, d'avoir des habits fourrés, &c., attaquée, à l'entrée de l'hiver, de *rhumes*, de *fluxions*, dont sont accablés les gens riches. Les campagnes nous fournissent des exemples journaliers d'hommes, qui ne connoissent d'autre manière de s'échauffer que par l'*exercice*, qui n'ont jamais su ce que c'est que les flanelles, &c.; qui, l'hiver comme l'été, portent la même étoffe, & ne sont jamais attaqués de *rhumes*, de *catarres*, de *rhumatismes*, &c. J'ai vu un homme à Paris, père d'une nombreuse famille, mourir âgé de près de quatre-vingt ans, sans jamais avoir augmenté ses habits, & sans s'être jamais chauffé par besoin: ses en-

fans suivent son exemple, & ne connoissent aucune des indispositions causées par une *transpiration* arrêtée.

C'est une vérité reconnue universellement, Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur pour sortir, sans risquer d'être exposé aux rhumes, aux fluxions, &c. que les *rhumes*, les *fluxions*, & plusieurs *Maladies inflammatoires*, si communes dans les *saïsons froides*, ne sont dues qu'à une *translition* subite du chaud au froid. Or, si l'*air* des appartemens étoit à peu près au même degré de chaleur que l'*air* extérieur, on se garantirait de tous ces accidens. On a observé qu'en général on n'a rien à redouter de l'*air* extérieur, quand il n'est qu'à 10 degrés au dessous de celui qu'on respire dans un appartement: c'est-à-dire, que si l'*air* extérieur est à 5 degrés au dessous de zéro, celui de l'appartement ne doit être qu'à 5 au dessus de zéro, &c., si l'on veut sortir sans courir les risques d'arrêter la *transpiration*.

Mais nous sommes bien loin de nous comporter ainsi: nous échauffons d'autant plus nos appartemens, que le froid est plus grand, de sorte que souvent il y a vingt degrés & plus de différence entre l'*air* que l'on respire dans une chambre, & celui qu'on va respirer, si l'on sort dehors. On a beau se couvrir, se surcharger d'habits: pour peu qu'on fasse attention aux propriétés de l'*air*, on sentira qu'on ne pourra jamais fuir ses effets, qui ne deviennent funestes que par notre conduite.

Ce seroit donc un service réel à rendre à l'humanité, que d'accoutumer les enfans à être insensibles aux impressions des saisons. La Nature semble nous donner elle-même ce conseil, en inspirant aux enfans de l'aversion pour le feu & de l'amour pour l'exercice. Il ne s'agit que

d'entretenir ce goût naturel. Les mouvemens perpétuels dans lesquels ils vivent, les empêchent de s'apercevoir de la transition d'une saison à une autre. Ce ne seroit jamais eux qui demanderoient aux parens de changer d'habits, à moins que ces habits ne soient neufs; mais alors ce n'est qu'un goût particulier dont il est aisé de les corriger, & qui ne prouve rien contre ce que nous avançons. Parvenus à un certain âge, ils n'y penseroient pas davantage, parce que l'habitude, comme dit le vulgaire, est une seconde nature: ils n'auroient besoin, quand ils seroient hommes, ni de feu, ni de fourrure.

Le drap est une étoffe appropriée à toutes les saisons.

Un habit de drap, étoffe appropriée à nos contrées tempérées, parce qu'elle est assez chaude pour amortir les trop vives impressions du froid, & assez légère pour ne pas contribuer à augmenter la chaleur de l'air extérieur, leur suffiroit pour toutes les saisons. Ils n'auroient besoin, ni de ces gilets, ni de ces camisoles de laine, de futaine, de flanelle, &c., qui ne conviennent qu'à des gens oisifs & à des malades.

Je n'entrerais point dans le détail des habits des femmes; la multiplicité de leurs ajustemens meneroit trop loin. Si on les a élevées, étant enfans, comme nous le conseillons, pag. 33 & suiv. de ce Vol.; si on les a habituées, comme les garçons, à l'exercice & aux intempéries des saisons, elles n'auront plus besoin de feu & d'habits chauds, que les hommes.

Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé.

Les habits deviennent souvent nuisibles à la santé, parce que, dans la forme qu'on leur donne, on ne consulte que la parure & la vanité. Il paroît que de tout temps on a considéré les habits sous ce point de vue; en conséquence on n'a fait attention qu'à la mode ou à la forme.

& la santé, le climat, la commodité, n'ont jamais été comptés pour rien. Par exemple, le panier, ajustement des femmes, peut être très-nécessaire dans les pays chauds du midi; mais rien n'est certainement plus ridicule que de le voir porter dans nos climats froids du Nord.

On trouve même souvent des gens qui prétendent qu'il faut modeler la forme du corps sur celle des habits; & ceux qui n'en savent pas davantage, croient que les hommes seroient des monstres, sans le secours des habits: tentatives qui, de leur nature, sont des plus pernicieuses. La plus nuisible de toutes celles qui sont d'usage dans ce pays, est de presser l'estomac & les intestins dans le plus petit espace possible, afin de procurer, comme on le dit fausement, une fine taille. Par ce moyen, l'action de l'estomac & des intestins, les mouvemens du cœur & des poumons, presque toutes les fonctions animales, sont viciées. De là les indigestions, les syncopes, les pâmoisons, la toux, la consommation, &c. Nous avons exposé ci-devant, Chap. I, § III de ce Vol., les inconvéniens du maillot & des corps de baleine, nous y renvoyons.

Les pieds sont aussi très-souvent mis à la torture. Pourquoi la petitesse du pied est-elle recherchée? C'est ce que nous n'entreprendrons pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain, c'est que l'effet de cette opinion a estropié plusieurs personnes. Presque les neuf dixièmes des hommes ont des durillons ou des cors aux pieds; maladie qui n'est due, le plus souvent, qu'à la compression des souliers. Les cors sont non seulement très-douloureux, mais encore ils ôtent la possibilité de marcher, & ils peuvent en

Opinion ridicule du peuple sur les habits: Maladies qui en résultent.

Les souliers trop étroits sont la cause des cors, des durillons, &c.

conséquence être considérés comme une cause éloignée de plusieurs autres Maladies.

Autres in-
convéniens
des fouliers
trop étroits.

La grandeur & la forme d'un foulier doivent certainement être proportionnées à celles du pied. Les pieds des enfans ont la même forme que leurs mains : les mouvemens de leurs *orteils* sont aussi libres, aussi aisés que ceux de leurs *doigts*. Cependant il n'est qu'un petit nombre de personnes, qui, dans un âge avancé, puissent faire quelque usage des *orteils*. Serrés, pour l'ordinaire, dans des fouliers étroits, ils sont ramassés en un paquet, & souvent posés les uns sur les autres de manière à les rendre incapables d'aucun mouvement.

Inconvé-
niens des ta-
lons hauts
des fouliers
des femmes.

Les talons hauts ne sont pas moins nuisibles que les fouliers étroits : une femme paroît sans doute plus grande, parce qu'elle marche sur la pointe du pied ; mais elle ne marche jamais bien de cette manière : elle est gênée dans les *articulations* ; tous ses membres sont dans une position forcée : elle est contrainte de se tenir pliée en-dedans, & elle n'a absolument aucune grâce, aucune noblesse dans les mouvemens : défauts qui sont absolument dus aux talons hauts, aux fouliers trop étroits & aux *orteils* comprimés. Aussi n'y a-t-il pas une femme sur dix, qu'on puisse dire bien marcher. Nous parlerons, Tome IV, Chap. LX, des *Cors aux pieds*.

Dangers des
jarretières,
des boucles,
des cols, des
ceilliers, &c.

Dans la manière d'attacher les habits, il faut avoir grand soin de ne se servir d'aucune espèce de ligature. Les jarretières, les boucles, &c., lorsqu'elles sont trop serrées, empêchent le mouvement & le libre usage des parties : elles s'opposent à la *circulation du sang*, qui rallentie, empêche l'accroissement des parties, & cause diverses maladies. Les liens que l'on met autour du

du

du cou, tels que les cols, les cravates, les colliers, &c., sont singulièrement dangereux. Ils empêchent le libre cours du sang dans le cerveau : de là souvent les maux de tête, les vertiges, l'apoplexie, & plusieurs autres maladies graves.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. Rien d'aussi ridicule que de se rendre esclave de ses habits. Il y a des personnes, & le nombre en est grand, qui aimeroient mieux rester du matin au soir aussi immobiles qu'une statue, plutôt que de s'exposer au dérangement d'un seul cheveu, ou d'une seule épingle. Si nous avions quelqu'un à donner pour modèle dans la manière de se comporter à l'égard de ses habits, nous donnerions les *Quakers*. Ils sont toujours propres & souvent élégans, sans avoir jamais de superflu. Ce que les autres dépensent en galons, en dentelles, en rubans, les *Quakers* l'employent en excès de propreté. La parure n'est qu'une affectation dans les habits, & elle cache très-souvent la plus grande mal-propreté (1).

En quoi consiste la perfection d'un habit.

(1) Les *Quakers* ou *Trembleurs*, forment une secte considérable en Angleterre, encore plus singulière par la manière simple, unie, de s'habiller, que par son culte religieux. Un habit complet de drap de la même couleur, sans galons, sans ornemens; de beau linge, sans manchettes, surtout sans dentelles; aucune parure pour la tête; une propreté presque superstitieuse, distinguent cette classe d'hommes de tous les autres Anglois. *Georges Fox*, qui fut leur fondateur, n'étoit qu'un simple Cordonnier. Son peu de fortune & sa singularité le portèrent sans doute à éviter les habits recherchés. Ses disciples l'imitèrent jusque dans la manière de s'habiller; &, depuis plus d'un siècle que subsiste cette secte, aucun de ses membres ne s'est jamais écarté de cet usage.

Les *Quakers* proposent pour modèles de la manière de s'habiller.

Tome I.

R

Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits.

Nous ajouterons, relativement aux habits, qu'il ne suffit pas qu'ils soient analogues aux climats, aux saisons de l'année & aux périodes de la vie : il faut encore qu'ils le soient aux *tempéramens* & à la *constitution*. Une personne robuste est plus en état de supporter le chaud ou le froid, qu'une personne délicate ; elle peut en conséquence être moins attentive à la manière de s'habiller.

Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu.

Mais quelle est la quantité d'habits nécessaire pour chaque personne ? C'est ce qu'il n'est pas possible de déterminer par le raisonnement ; c'est à l'expérience à le décider. Tout homme est en état de juger lui-même du nombre des vêtements qui lui sont nécessaires pour le tenir chaudement.

Quel est le but des gens du monde dans le choix des habits.

(Pour cela, il faut que l'attention de se couvrir & de se tenir chaudement, relativement à la saison dans laquelle on est, soit la seule qu'on suive dans le choix de ses habits : mais le premier but est toujours de se parer, & l'on ne pense à se garantir du froid ou du chaud, qu'autant que l'ajustement de mode ou de saison le permet.

C'est surtout au commencement & à la fin des saisons, que les gens du bel air se trouvent

La Pensilvanie, province de l'Amérique Septentrionale, une des plus belles & des plus riches Colonies unies, est presque toute peuplée de *Quakers*. Guillaume PENN, fils du Vice-Amiral d'Angleterre de ce nom, un de leurs premiers membres, à qui le Roi avoit donné cette contrée de l'Amérique, y entraîna une grande quantité de ses confrères, & y bâtit la ville de *Philadelphie*, une des plus puissantes & des plus commerçantes de cette partie du monde. Elle a une Société Philothique, dont l'illustre & savant M. FRANKLIN est Président.

exposés. Le jour, fixé par la mode ou l'usage, de prendre les habits de printemps; est-il, par exemple, arrivé, on ne considère pas si la veille on se trouvoit encore très-bien des habits d'hiver; on quitte brusquement ces derniers, & sous un habit léger, relativement à ceux qu'on abandonne, on se produit dans les sociétés, à toute heure du jour & de la nuit, avec d'autant plus de risques, que presque toujours on tient encore de grands feux dans les appartemens. Je sais que les hommes peuvent mettre des camisoles sous leurs habits, & qu'il y en a qui le font. Mais les femmes, qui pourroient avoir la même ressource, s'en gardent bien: leur taille, qu'elles trouvent toujours trop surchargée, y perdrait trop. D'ailleurs ce vêtement n'est pas inscrit dans la liste de ceux que leur présente la mode du jour.

Il en est de même de toutes les saisons. Il n'en est pas où l'on ne voye des Maladies occasionnées par les seules fautes que l'on commet à cet égard. Mais qu'est-ce que la santé en comparaison du plaisir de plaire? Une bonne santé; voilà une belle chose à présenter en public!)



CHAPITRE VIII.

De l'Intempérance.

La tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé, que l'exercice.

UN Auteur moderne, Jean-Jacques ROUSSEAU, observe que la *tempérance* & l'*exercice* sont les deux meilleurs Médecins du monde. Il auroit pu ajouter que si on les pratiquoit exactement, on n'auroit besoin d'aucun autre Médecin. La *tempérance* peut, à juste titre, être appelée la mère de la santé. La plupart des hommes agissent comme s'ils pensoient que la maladie & la mort ne doivent jamais venir : cependant ils paroissent les appeler, pour ainsi dire, par l'*intempérance* & par la débauche.

(HYPPOCRATE, à qui nous devons presque tout ce que nous favons des signes & des *symptômes* des maladies, nous a donné un grand nombre de maximes importantes sur la cure des maladies & sur la conservation de la santé : maximes que tout Médecin ne doit jamais perdre de vue, s'il veut pratiquer avec succès, & dont tous les hommes devroient s'instruire pour prévenir les maladies. Elles leur apprendroient que la santé dépend de la *tempérance* & de l'*exercice*. Il est impossible, dit HYPPOCRATE, que celui qui mange, continue de se bien porter, s'il n'agit. L'*exercice* consume le superflu des *alimens*, & les *alimens* réparent ce que l'*exercice* a dissipé. Il recommande la *tempérance*, tant à l'égard de la boisson, du manger, du travail & du sommeil, que dans l'usage des femmes. On peut réduire à ces maximes tout ce que les modernes ont dit en mille & mille volumes. Elles

sont tellement sûres, que si tous les hommes s'entendoient pour les mettre en pratique, la science de guérir deviendrait presque inutile. En effet, excepté les maladies épidémiques & accidentelles, les autres feroient en petit nombre, si l'intempérance n'en faisoit éclore à l'infini, comme nous l'avons déjà dit ci-devant, page 158 & suiv. de ce Vol.)

La structure du corps humain met en évidence tous les dangers qui doivent être la suite de l'intempérance. La santé dépend du bon état des solides & des fluides; & ce bon état est dû à la libre exécution des fonctions vitales. Tant que ces fonctions s'accomplissent régulièrement, nous sommes sains & en santé; dès qu'elles sont troublées, la santé dépérit nécessairement.

L'intempérance ne manque donc jamais d'apporter les plus grands désordres dans l'économie animale. Elle nuit à la digestion; elle relâche les nerfs; elle rend les sécrétions irrégulières; elle vicie les humeurs, & occasionne des maladies sans nombre.

(On demandoit un jour à BOERRHAAVE, quelles étoient les causes de plusieurs Maladies ignorées des Anciens? Il répondit: *Coquos numerat*. Il auroit pu, dit M. CLERC, ajouter, & otiosos. L'inaction & la mollesse influent encore plus sur le physique, que sur le moral. Mais, malgré l'exemple & les préceptes des Anciens, la gymnastique & les disciples d'HÉRODICUS, qui en fut l'inventeur, ne persuadent presque personne. Cependant tout le monde convient que la santé est le plus précieux de tous les biens: par quelle fatalité en abuse-t-on aussi-tôt qu'on en jouit? Pourquoi, même en la recherchant, fait-on absolument le contraire de ce qu'il faut pour

En quoi
consiste la
santé.

Effets de
l'intempé-
rance.

Quelles
sont les cau-
ses de plu-
sieurs Mala-
dies nouvel-
les.

la recouvrer ? Ressembleroit-elle à la liberté, dont on ne connoît le prix qu'après l'avoir perdue ?

Conduite
étrange &
journalière
des gens ri-
ches.

On veut se bien porter, & l'on change l'ordre de la Nature, & la nuit prend la place du jour. L'homme, aussi ennemi de lui-même que de ses semblables, emploie dix bras au service d'un ventre; on lui sert dans un repas les productions des deux hémisphères, les fruits & les vins des différentes parties du globe. Accablé de nourriture, il ne quitte la table que pour digérer dans un fauteuil : le *café* & les liqueurs viennent l'y trouver. Il ajoute de nouveaux feux au feu *vital*; mais bientôt l'estomac en souffrance lui reproche ses excès : c'est un volcan qui renferme des matières en fermentation. La chaleur se répand dans les *veines*; les vapeurs montent à la tête, & *LUCULLUS* accablé s'endort. A son réveil, il se plaint de *flatuosités*, de gonflemens, &c. On appelle un Médecin, qui prescrit l'usage du *thé* ou des boissons *délayantes*, tièdes, qui le font digérer par *indigestion*. Voilà à peu près notre manière de vivre : & nous nous moquons des *Omaguas*, qui, avant que de se mettre à table, présentent une seringue à chaque convive ! *Histoire naturelle de l'Homme malade, T. I, p. 267.*

La tempérance
consiste à éviter
toute espèce
d'excès.

L'analogie, entre l'accroissement des plantes & des animaux, donne la plus forte preuve des dangers qui suivent l'intempérance. L'humidité & l'engrais favorisent singulièrement la végétation; cependant l'excès de l'un ou de l'autre l'arrête entièrement. Les meilleures choses deviennent malfaisantes, même dangereuses, si elles sont portées à l'excès. Nous voyons donc que toute la sagesse humaine consiste à savoir régler ses ap-

pétits & ses passions, de manière à éviter tous les extrêmes. C'est cette modération qui caractérise particulièrement l'animal raisonnable. Les esclaves de leurs ventres seront à jamais la honte de l'humanité.

L'Auteur de la Nature nous a créés avec des désirs, des passions & des appétits relatifs à la propagation de notre espèce, à la conservation de notre individu, &c. L'intempérance est l'abus de ces diverses passions, & la tempérance consiste dans l'usage modéré que nous devons en faire. L'homme, non content de satisfaire aux appétits naturels, se crée des besoins artificiels; qu'il cherche perpétuellement à aiguïser; mais ces besoins imaginaires ne peuvent jamais être satisfaits complètement.

Si la Nature se contente de peu de chose, l'intempérance ne connoît point de bornes : de là les buveurs, les gourmands, les débauchés, &c., s'arrêtent rarement, que leur fortune ou leur santé ne les empêche d'aller plus loin. Aussi ne peuvent-ils, en général, reconnoître leur erreur que lorsqu'il n'est plus temps.

L'intempérance ne connoît point de bornes.

Il est impossible de donner des règles fixes sur la manière dont chaque tempérament & chaque constitution doivent satisfaire leurs appétits & leurs désirs. L'homme le plus ignorant connoît certainement ce qu'on entend par le mot excès; &, pour peu qu'il sache choisir, il est en état de l'éviter.

La grande règle de la tempérance est de s'en tenir à la simplicité. La Nature se plaît dans les aliments simples, sans apprêts; & tous les animaux, excepté l'homme, suivent cette inclination de la Nature. L'homme seul se livre aux excès; il pille & saccage la terre entière, pour

Règle de la tempérance, relativement aux aliments.

satisfaire son luxe & courir à sa propre destruction. Un élégant Ecrivain du dernier siècle, ADDISSON, parle en ces termes de l'intempérance : "Quant à moi, lorsque je vois ces tables à la mode, couvertes de toutes les richesses des quatre parties du monde, j'imagine voir la goutte, l'hydropisie, la fièvre, la léthargie, & presque toutes les autres maladies, cachées en embuscade, sous chaque plat".

Suite de
l'intempé-
rance dans
l'usage des li-
queurs for-
tes & des
plaisirs char-
nels.

L'intempérance n'est pas moins dangereuse dans la satisfaction des autres desirs, que dans le régime. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs fortes & des plaisirs charnels ne détruit-il point la meilleure constitution ? Tous ces vices se tiennent en général par la main. Aussi voyons-nous tous les jours les esclaves de Bacchus & de Vénus, à peine parvenus au printemps de leur vie, être accablés sous le poids des maladies, & arriver à grands pas à une mort précipitée. Si les hommes réfléchissoient sur les maladies douloureuses, sur la mort prématurée, suites journalières de l'intempérance, cette leçon seroit presque suffisante pour leur faire regarder avec horreur la satisfaction de leurs plaisirs, même les plus favoris.

Les effets
de l'intem-
pérance des
pères & mè-
res, s'éten-
dent jusque
sur leurs en-
fans.

L'intempérance ne frappe pas seulement les débauchés de ses coups mortels : l'innocent en éprouve souvent les funestes effets. Combien ne voyons-nous pas de malheureux orphelins périr de misère, tandis que leurs pères & mères, sans s'inquiéter de l'avenir, dépensent, en excès & en débauche, ce qu'ils devroient employer à élever leurs enfans, conformément à leur état ! Combien ne voyons-nous pas de mères malheureuses chargées d'enfans incapables de les aider, périr de besoin, tandis que les pères cruels

se livrent sans mesure à leurs appétits insatiables!

La misère n'est pas la seule suite de l'intempérance; ce vice abominable va jusqu'à détruire des familles entières. Rien ne s'oppose plus à la propagation, & n'avance davantage la mort des enfans, que les excès des pères & mères.

Les pauvres qui travaillent tout le jour, & qui, le soir, se couchent satisfaits de leur vie frugale, ne nous présentent que de nombreuses familles; tandis que *les gens de condition*, qui ont tout en abondance, qui vivent dans l'opulence & dans le luxe, languissent souvent sans héritiers à qui ils puissent laisser leurs fortunes immenses. L'intempérance influe même sur les Etats & les Empires, qui ne s'élèvent & ne s'écroulent qu'en proportion que ce vice est chéri ou détesté.

Elle est la cause de la ruine des familles, & même des Empires.

Nous n'entreprendrons point de parler de tous les vices différens qui constituent l'intempérance: nous ne suffirions pas à assigner l'influence que chacun d'eux a sur la santé: nous bornerons nos réflexions à une espèce particulière, par exemple, à l'abus des liqueurs de table.

Abus des liqueurs de table, pris pour exemple des effets de l'intempérance.

Tout ce qui enivre met la Nature dans le cas d'exciter la fièvre, afin de se débarrasser du poison que l'on vient d'avalier. Si ce poison est répété tous les jours, il n'est pas difficile de prévoir les conséquences qui doivent en résulter.

L'abus des liqueurs enivrantes produit la fièvre.

Quelle constitution sera assez forte pour soutenir long-temps une fièvre qui reviendra tous les jours? Mais les fièvres produites par la boisson, ne se bornent pas toujours à être de simples fièvres; elles finissent souvent par l'inflammation de poitrine, du foie, du cerveau, & produisent les effets les plus funestes.

L'inflammation de poitrine, du foie, du cerveau, &c.;

Si un buveur n'est pas toujours attaqué de maladies aiguës, il échappe rarement aux maladies

Des Maladies chroniques de dis-

férentes et chroniques. Les liqueurs enivrantes, prises avec excès, affoiblissent les organes & s'opposent à la digestion. Elles détruisent le pouvoir des nerfs, causent la paralysie & les maladies convulsives: elles échauffent & enflamment le sang; elles épuisent les parties balsamiques; elles le rendent incapable de circuler & de porter la nourriture dans toutes les parties du corps: de là les obstructions, l'atrophie, les hydropisies & la consommation. Ces maladies sont celles qui conduisent ordinairement les ivrognes à la mort; & quand une fois elles attaquent les grands buveurs, elles sont, pour la plupart, incurables.

Beaucoup de gens détruisent leur santé par la boisson, quoique dans le fait ils s'enivrent rarement. L'habitude qu'ils ont de tremper continuellement, comme ils disent, quoiqu'elle ait des effets moins violens, n'en est pas moins pernicieuse. Quand les vaisseaux sont perpétuellement remplis & distendus, les différentes digestions ne peuvent se perfectionner, & par conséquent les humeurs ne seront jamais préparées convenablement. Aussi voit-on que ces personnes sont attaquées, pour l'ordinaire, de goutte, de gravelle, d'ulcères fordides aux jambes, &c.; ou, si ces maladies ne se manifestent pas, ces personnes ont l'esprit affaibli; elles deviennent hypocondriaques, & ont les autres symptômes des mauvaises digestions, comme nous l'avons déjà fait observer ci-devant, page 180 & suiv. de ce Volume.

La consommation est actuellement si commune, qu'il faut regarder la dixième partie des habitants des grandes Villes, comme victime de cette Maladie. L'ivrognerie est sans doute une des causes auxquelles on doit imputer la consommation.

Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées, quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse.

L'ivrognerie est une des causes de la consommation.

ption. La grande quantité de *bière visqueuse* que boit le petit peuple de l'Angleterre, ne peut manquer de communiquer au *sang* sa qualité, & de le rendre peu propre à la *circulation* : de là les *obstructions* & l'*inflammation* des *poumons*. Il y a peu de grands buveurs de *bière* qui ne deviennent *phthifiques*; & on ne doit point en être étonné, si l'on fait attention à la qualité glutineuse, & presque *indigestible*, de la *bière* forte.

Ceux qui boivent de l'*eau-de-vie* ou des *vins* capiteux, courent toujours les plus grands dangers. Ces *liqueurs* échauffent & enflamment le *sang*; elles forcent & déchirent les *vaisseaux* tendres du *poumon* : cependant la *consomption*, causée par ces *liqueurs*, est si commune dans ce pays, qu'on seroit presque tenté de croire que les habitans ne vivent que de *liqueurs fortes* (a).

L'habitude de boire, a, le plus souvent, sa cause dans la misère & dans les malheurs. Le malheureux boit pour se consoler, & il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit; mais, hélas! ce plaisir n'est pas de longue durée; & lorsqu'il n'a plus de *vin*, il est d'autant plus à plaindre, qu'il avoit oublié davantage son malheur. Aussi est-il obligé de boire de nou-

Suite funeste de la boisson, à laquelle se livrent les malheureux, pour se consoler.

(a) On peut avoir une idée de l'immense quantité d'*eau-de-vie* consommée dans la Grande-Bretagne, en faisant attention à cette circonstance; c'est que, dans la ville d'Edimbourg & dans ses environs, outre la grande quantité d'*eau-de-vie* étrangère, enregistrée dans les bureaux d'entrées, outre une plus grande quantité encore que l'on doit supposer frauder les droits, on compte plus de deux mille alambics perpétuellement employés à préparer une liqueur, véritable poison, appelée *molasse*. Le petit peuple, tellement livré à l'habitude de boire de cette mauvaise *eau-de-vie*, que lorsqu'un Portefaix ou un Ouvrier paroît chanceler dans les rues, on crie après lui : *He has got molassed!*

veau : c'est ainsi qu'une dose nouvelle en amène une autre, jusqu'à ce que ce malheureux devienne *esclave de la bouteille*, & qu'enfin il tombe victime d'une ressource, que dans les commencemens il avoit regardée comme un remède. Il n'y a personne de plus triste qu'un buveur, après sa débauche. De là il arrive que ceux qui ont le plus d'esprit le verre à la main, sont les plus *mélancoliques* lorsqu'ils sont à jeun, & souvent ils terminent & finissent leur malheureuse existence dans un accès, ou de tristesse, ou de désespoir.

L'ivrognerie ruine la santé, & conduit à l'imbécillité.

Outre que l'ivrognerie ruine la santé, elle ruine encore les facultés de l'esprit. Il est étonnant que les hommes, qui se vantent d'avoir un degré de raison supérieur à celui des animaux, puissent prendre du plaisir à se réduire si fort au dessous d'eux. Si, après qu'ils se sont volontairement dépouillés de leur raison, ils restoient dans cet état, il semble qu'ils ne seroient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne soit pas là la suite soudaine des débauches des *liqueurs*, on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit souvent les plus grands génies à cet état d'imbécillité.

Il est étonnant que les progrès que l'on a faits dans les Arts, dans les Sciences & dans la politesse, n'ayent point fait passer de mode cet usage barbare de boire jusqu'à l'excès. Il est vrai qu'il est moins commun dans le Sud de l'Angleterre, qu'il ne l'étoit autrefois; mais il domine toujours dans le Nord de cette Isle, où ce reste de barbarie est pris pour un acte d'hospitalité. Là, personne ne pense avoir bien traité ses convives, s'il ne les a enivrés. Forcer quelqu'un à boire, est, sans contredit, l'acte de grossièreté le plus

complet que l'on puisse commettre. La fanfaronnade, la complaisance, ou même le bon cœur, peuvent engager un homme qu'on presse, à accepter un verre, dans un temps où il pourroit aussi bien prendre du *poison*. Il y a déjà longtemps que la coutume de boire jusqu'à l'excès, n'est plus de mode en France, ainsi que nous l'avons fait voir ci-devant, page 151, note 9 de ce Vol.; & comme elle perd beaucoup de son crédit parmi les personnes les plus policées de l'Angleterre, nous espérons que bientôt elle sera bannie entièrement de cette Ile.

Les *liqueurs enivrantes* sont particulièrement nuisibles aux jeunes personnes. Elles échauffent leur sang, détruisent leurs forces, & s'opposent à leur accroissement. De plus, l'usage fréquent des *liqueurs fortes*, dans les premiers temps de la vie, empêche qu'on ne puisse en retirer de bons effets par la suite. Ceux qui contractent l'habitude des *liqueurs fortes* dans leur jeunesse, ne peuvent en espérer aucun avantage, comme *cordial*, dans l'âge avancé.

L'ivrognerie est par elle-même, non seulement le vice le plus abominable, mais elle est encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelque horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des *liqueurs*. On a vu des mères vendre les habits de leurs enfans, vendre les *alimens* qu'elles devoient manger, vendre même ensuite leurs propres enfans, pour acheter un malheureux verre de *liqueur*.

(Si nous considérons l'ivrognerie relativement à la santé, nous verrons que si elle ne produit pas des *épidémies*, elle tue en détail. Dans tous les temps & par-tout, les malheureux qui

Les *liqueurs fortes* nuisent surtout aux jeunes gens.

Vices affreux, dont l'ivrognerie est la source.

Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie.

s'y livrent, sont sujets à de fréquentes *inflammations de poitrine* & à des *pleurésies*, qui souvent les emportent à la fleur de l'âge. S'ils échappent quelquefois à ces maladies violentes, ils tombent, long-temps avant l'âge de la vieillesse, dans toutes ses infirmités, & surtout dans l'*asthme*, qui les conduit à l'*hydropisie de poitrine*. Leurs corps usés par l'excès, ne répondent point à l'action des *remèdes*, & les maladies de langueur, qui dépendent de cette cause, sont presque toujours incurables. Heureusement la société ne perd rien, en perdant des sujets qui la déshonorent, & dont l'ame abrutie est, en quelque façon, morte long-temps avant le corps.)

CHAPITRE IX.

De la Propreté.

Idée qu'on
doit se faire
de la propre-
té.

LA *propreté*, dit le Chancelier BACON, est à l'égard du corps, ce qu'est la décence dans les mœurs. Elle sert à témoigner le respect qu'on a pour la société & pour soi-même; car l'homme doit se respecter. Il ne faut pas confondre la *propreté* avec les recherches de luxe; le goût de la parure, des parfums, des odeurs: ces derniers n'appartiennent qu'à la sensualité. La *propreté*, la décence, les manières aimables, sont les indices d'une ame sage & bien réglée, qui sent ce qu'elle doit à la société: au lieu que la mal-propreté, la grossièreté, l'air indécent, décèlent une ame basse, stupide, qui oublie ce qu'elle se doit à elle-même & aux autres.)

Personne
n'est exempt
d'être pro-
pre.

Le défaut de *propreté* est une négligence qui n'admet point d'excuse. Par-tout où l'eau ne se

paye pas, tout le monde a certainement le pouvoir d'être propre.

La matière de la *transpiration*, qui s'échappe perpétuellement du corps, force de changer souvent de linge. Ce changement favorise singulièrement l'excrétion de la *peau*, si nécessaire à la santé. Quand cette *excrétion* est retenue dans la masse des humeurs, ou repoussée par la malpropreté du linge, elle occasionne des Maladies cutanées, des *fièvres*, &c.

La propreté est le moyen qui favorise le plus la transpiration.

(Comme le linge se porte immédiatement sur la *peau*, & qu'il est presque absolument recouvert par nos habits, il est de toutes les parties de notre habillement celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle soit, dans le fait, la plus utile. On ne pense qu'à la décoration. Que l'on brille à l'extérieur, voilà tout ce que l'amour du luxe demande de nous & des autres. Peu importe que la saleté, la mal-propreté du linge, fomentent des maladies sans nombre, en répercutant dans la *masse du sang* les humeurs que la Nature, qui tend sans cesse à le purifier, chasse perpétuellement par le moyen de la *transpiration insensible*; il faut que nous portions des soieries, que nous nous couvrions de galons; l'usage le veut: c'est la pratique des *gens comme il faut*. Ayons de beaux habits, dussions-nous n'avoir point de chemise, c'est l'ordre.

Indifférence que l'on a pour le linge. Raisons de cette indifférence.

Ce raisonnement absurde, qui est celui de tout le monde, fait que les grands, les petits, les riches & les pauvres, regardent le linge comme un ajustement superflu, & qu'ils n'y pensent que quand ils se sont procuré tous les autres. De là, tel qui seroit dans le pouvoir de changer de linge tous les jours, n'en change que tous les deux jours; tel qui pourroit en changer tous les

Effets & Maladies occasionnées parce qu'on ne change pas assez souvent de linge.

deux jours, ne le fait que tous les quatre ou cinq; tel enfin qui pourroit le faire deux fois par semaine, ne le fait qu'une fois. La mauvaise odeur est le partage des premiers; la mauvaise odeur, les *obstructions*, les *fièvres*, sont le partage des seconds; l'odeur infecte, les *obstructions*, les *fièvres*, les *Maladies de la peau*, la *vermine*, &c., sont celui des derniers.

Avantages
de changer
tous les jours
de linge.

Que l'on ait des habits moins riches, que l'on en ait même une moins grande quantité, l'on trouvera dans cette épargne de quoi se procurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoir assez pour en changer tous les jours, & l'on prévendra une foule de maladies: la *transpiration*, sans cesse essuyée par un nouveau linge, n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur désagréable qui rend insupportable à soi-même & aux autres.)

La mal-pro-
preté occa-
sionne la ga-
le;

La *gale* & la plupart des autres *maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté*. Il est vrai que ces maladies se gagnent par *contagion*, par les *alimens* mal-sains, &c.; mais elles ne feroient pas de longue durée, si ceux qui en sont attaqués étoient propres.

La vermine:
la propreté
en est le re-
mède.

C'est à la *mal-propreté* que l'on doit imputer les diverses espèces de vermines qui infectent les hommes, les maisons, &c. La *propreté* seule peut toujours en être le remède; & par-tout où l'on rencontre de la vermine, on ne se trompera jamais de croire que la *propreté* y est négligée.

La mal-pro-
preté est une
des causes
des fièvres
malignes,
&c.

Une des causes ordinaires des *fièvres putrides* & *malignes*, est le défaut de *propreté*. Ces *fièvres* commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées, qui respirent un air mal-sain, qui ne prennent pas d'exercice,

d'exercice, & qui portent des habits sales. C'est là que la contagion couve en général, pour souvent se répandre au dehors, au grand détriment de ceux qu'elle attaque. Sous ce point de vue, la *propreté* doit donc être regardée comme un objet de l'attention publique.

Il ne suffit pas que je sois propre moi-même, si la mal-propreté de mon voisin peut altérer ma santé, comme elle altère la sienne. Si les gens mal-propres ne peuvent être chassés, comme faisant un tort réel à la société, on doit au moins les éviter comme *contagieux*. Tous ceux qui seront jaloux de leur santé, se tiendront à une certaine distance de leurs demeures.

Il faut être les gens mal-propres; comme contagieux.

Dans les lieux où l'on rassemble un grand nombre de personnes, la *propreté* devient un objet de la plus grande importance. Il n'y a personne qui ne sache que les maladies *contagieuses* se communiquent par l'air corrompu. Or, tout ce qui peut tendre à corrompre l'air, ou à répandre la contagion, doit être évité avec le plus grand soin.

De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde?

En conséquence on ne doit jamais souffrir que, dans les grandes Villes, les ordures de quelque genre que ce soit restent dans les rues: rien de plus capable de faire naître la contagion, que les excréments des personnes malades.

Dans les Villes.

Dans beaucoup de grandes Villes, les rues ne sont guère plus propres que des écuries, étant perpétuellement couvertes de cendres, de fumiers, de mal-propreté de toute espèce: on voit même que les boucheries & les tueries sont souvent dans le centre des grandes Villes. Le sang qui tombe en putréfaction, les excréments, &c., dont tous ces endroits sont généralement couverts, ne peuvent manquer de cor-

Ce qui rend les Villes mal-propres.

rompre l'air & de le rendre mal-sain. Combien il seroit facile à une Police active, de prévenir ces inconvéniens, puisqu'elle a toujours le pouvoir de créer des lois relatives à ces objets, & de forcer à les observer!

On ne devroit pas permettre que les tueries soient dans les Villes.

(Il est étonnant qu'on permette les tueries dans le sein des grandes Villes; car, pour ce qui est des Boucheries, on ne peut guère les en séparer. Mais les tueries, toujours placées dans les rues les plus peuplées & les plus fréquentées, deviennent des sources inépuisables de corruption, qui, se joignant à celle qu'occasionnent toutes les mal-propretés qui se renouvellent tous les jours, du matin au soir, dans les rues, rend le séjour des grandes Villes le plus mal-sain, le plus nuisible à la santé, & le plus propre à faire naître les Maladies, à les fomenter, à les propager. La Police de Paris auroit d'autant plus de facilité à détruire cet usage, que, les années précédentes, les tueries étoient reléguées aux Invalides pendant le Carême, & l'on ne voyoit pas que les Boucheries fussent moins bien & moins promptement fournies pendant ce temps que le reste de l'année. Les vues de récompense proposée dans l'alinéa suivant, aux Magistrats Anglois, sont bien dignes de flatter l'ambition de celui qui maintient cet ordre admirable qui règne dans la Capitale.)

Avantages de la propreté des Villes.

Nous sommes fâchés d'être obligés de dire que l'importance de la *propreté* publique ne paroît pas être suffisamment connue des Magistrats de la plupart des grandes Villes de l'Angleterre, quoique la santé, la satisfaction, l'honneur, tout conspire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut satisfaire plus agréablement les sens; ne peut faire plus d'honneur aux habitans, ne peut

être plus avantageux à la santé, que la *propreté* des grandes Villes : rien, au contraire, ne peut inspirer aux étrangers une idée plus défavorable d'une nation, que la *mal-propreté* de ces mêmes Villes.

Quelque prétention qu'ait une nation à la politesse, à l'urbanité & aux Sciences, nous ne craignons pas de dire que tant qu'elle négligera la *propreté*, elle sera toujours regardée comme barbare (a).

Les habitans de la Campagne, dans la plupart des pays, semblent avoir, pour la *propreté*, une sorte de mépris; &, si ce n'étoit la situation favorable de leurs habitations, ils éprouveroi-
Négligence des payfans relativement à la propreté.
 ent souvent les plus mauvais effets de cette aversion pour la *propreté*. On ne voit presque point de Ferme, devant la porte de laquelle ne soit accumulé du fumier; & très-souvent les bestiaux & leurs gardiens couchent sous le même toit. Les payfans sont singulièrement paresseux de changer d'habits, de tenir leurs maisons propres, &c. : ce ne peut être que l'effet de l'indolence & d'un goût de *mal-propreté*. L'habitude peut les leur rendre moins désagréables, mais l'habitude ne peut jamais faire que des habits mal-propres & qu'un air mal-fain soient salutaires.

(a) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardoient pas la *propreté* comme un objet indigne de leur attention. PLINÉ dit, que les cloaques ou les égouts publics, faits pour le transport des ordures de la Ville, furent, de tous les ouvrages publics, les plus importants; & il fait plus d'éloges de TARQUIN, d'AGRIPPA, & des autres Romains qui ont fait ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.

Moyens de
porter à la
propreté les
gens qui pré-
parent les
alimens, les
gens de bou-
che, &c.

Comme la plupart des objets qui regardent le régime, tels que les *alimens*, les boissons, &c., sont préparés par les payfans & par le peuple, ou passent par leurs mains, on devroit employer tous les moyens possibles, pour porter ces hommes à la *propreté*, & pour les encourager à s'en faire une espèce d'habitude. On devroit, par exemple, donner une petite récompense à ceux qui apporteroient, dans les marchés, les denrées les plus propres & les meilleures, surtout quand il s'agiroit de *beurre*, de *fromage*, &c., & punir sévèrement ceux qui s'écarteroient de cette loi. On devroit employer les mêmes moyens à l'égard des Bouchers, des Boulangers, des Brasseurs, & de tous ceux qui préparent les choses nécessaires à la vie.

Importance
de la propre-
té dans les
camps.

La *propreté* doit être observée avec la plus scrupuleuse attention, dans les camps. Si elle y est négligée, les maladies *contagieuses* se répandent bientôt dans les armées, & elles tuent plus de soldats que le fer des ennemis. Les Juifs, pendant leur séjour dans le désert, reçurent des instructions particulières, relatives à la *propreté* des camps (b).

Ces lois doivent être observées par tous ceux qui se trouvent dans la même situation. On peut dire que le code des lois que reçurent les juifs, avoit une tendance manifeste à les porter à la *propreté*. Quiconque réfléchira sur la nature de

(b) *Habebis locum extra castra, ad quem egrediaris ad requisita natura. gerens paxillum in balteo; cumque sederis fodies per circuitum & egesta humo operies, &c. Deuter. cap. XXIII, v. 12-13.* (Il y aura un lieu hors du camp pour faire vos nécessités. Vous porterez une petite bêche à votre ceinture, vous ferez un trou rond, & vous couvrirez de terre ce que vous aurez fait, &c.)

leur climat & sur les Maladies auxquelles ils ont été sujets, sentira de quelle importance devoient être de telles lois.

C'est une chose remarquable, que, dans l'Orient, la *propreté* fait une partie essentielle du culte religieux. La Religion Mahométane, ainsi que celle des Juifs, a ses *bains*, ses ablutions, ses purifications. Sans doute que l'objet qu'on leur attribue actuellement, est la pureté intérieure; mais le but n'en est pas moins la conservation de la santé (1).

Quelque bizarres que paroissent ces ablutions, peu de choses cependant contribuent davantage à la conservation de la santé, que leur exacte observation. Si, par exemple, quelqu'un, après avoir visité un malade, après avoir touché un cadavre,

La propreté est, dans l'Orient, un acte de religion.

Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, & à la garantir des Ma-

(1) Les Turcs sont obligés par leur Loi, de prendre cinq fois par jour ce qu'ils appellent leur *abtesse*, c'est-à-dire, de se laver le visage, le cou, les bras, les mains & les pieds. Il y a plus; le *bain* est un précepte très-expressément recommandé à tout bon Musulman qui aura couché avec sa femme. Dans ce cas, il ne suffit pas de se laver comme nous venons de le dire; il faut, de toute nécessité, aller au *bain*, & se purifier tout le corps. La même nécessité est imposée toutes les fois qu'on aura seulement pensé d'être marié. La femme, de son côté, est obligée de se servir du *bain*, pour la même cause. Un Turc qui n'est point marié, doit aller au *bain*, s'il lui arrive un *bénéfice de songe*. Chaque fille, chaque veuve est obligée d'en user ainsi après ses *règles*. Mais, outre toutes ces obligations, il faut convenir qu'il n'est pas de Nation au monde plus ennemie de la *mal-propreté*, que la Nation Turque; car les Turcs se lavent encore, & à plusieurs reprises, la bouche, la barbe, les mains avant & après les repas. Ils se lavent de même chaque matin à leur lever, & toutes les fois qu'ils satisfont quelques besoins naturels. *Dissert. par M. Ant. TIMONY, D. M. à Constantinople.*

Ablutions auxquelles sont assujettis les Turcs.

Maladies contagieuses.

ou avoit fait quelque chose de semblable, se lave avant de se trouver en compagnie, ou de se mettre à table, il sera moins exposé à gagner les maladies, & moins en état de les communiquer aux autres.

Elles favorisent la transpiration, fortifient le corps & raniment les esprits.

Les fréquentes lotions nettoient non seulement la *peau* de toutes les ordures & de toutes les impuretés dont elle peut être souillée, mais encore elles favorisent la *transpiration*, fortifient le corps & raniment les esprits. Combien se trouve rafraîchi & ranimé, celui qui vient d'être rasé, lavé, & de changer de chemise, surtout s'il y a long-temps qu'il n'a fait cette opération!

Avantages de se laver fréquemment les pieds.

La coutume de l'Orient, de se laver les pieds, quoique nécessitée par la nature du climat, n'en est pas moins un acte de *propreté* très-agréable, & contribue singulièrement à la conservation de la santé. La *sueur* & la *mal-propreté* dont ces parties sont sans cesse couvertes, ne peuvent manquer de s'opposer à la *transpiration*. Cet acte de *propreté* prévient souvent les *rhumes* & les *fièvres*. Si l'on a soin de se baigner le soir les pieds & les jambes dans l'eau tiède, après qu'elles ont été exposées au froid & à l'humidité pendant le jour, on se garantira souvent des mauvais effets qui pourroient en résulter.

Maladies que prévient cet acte de propreté.

« (J'ai vu, dit M. TISSOT, des *pleurésies* mortelles survenir à des voyageurs, qui, mouillés en route, ont négligé de changer d'habits. »
 « Quand on a eu le corps, les jambes & les pieds mouillés, il n'y a rien de plus utile que de se laver avec de l'eau tiède. Quand il n'y a eu que les jambes mouillées, un *bain* tiède de jambes est très-utile. J'ai guéri radicalement des personnes sujettes à avoir des *coliques* vio-

» lentes, toutes les fois qu'elles avoient eu les
 » pieds mouillés, en leur donnant ce conseil. Le
 » bain est encore plus efficace, si l'on fait dissou-
 » dre dans l'eau un peu de savon ».)

La *propreté* n'est nulle part aussi nécessaire que Importance de la propreté sur les vaisseaux ;
 sur les vaisseaux. Si une fois les *maladies épidé-*
miques viennent à s'y introduire, personne n'en
 fera exempt. Le meilleur moyen de prévenir ces
 maladies, est d'avoir soin que tout l'équipage soit
 propre dans ses habits, dans les couvertures de
 lit, &c. Quand une *maladie contagieuse* se ma-
 nifeste, la *propreté* est encore le meilleur moyen
 pour empêcher qu'elle ne se communique. Il est
 également nécessaire de s'opposer à son retour,
 après qu'elle a disparu : pour cet effet, il faut que
 les habits, les couvertures, tout ce qui touche à
 la *peau*, soit lavé avec beaucoup de soin, &
 exposé à la vapeur du *soufre*. La *contagion* peut
 rester long-temps cachée dans des habits sales,
 se développer ensuite, & produire les plus grands
 ravages.

Les lieux qui rassemblent beaucoup de mala- Dans les hôpitaux.
 des, exigent que la *propreté* soit observée le plus
 religieusement qu'il est possible. Dans les hôpi-
 taux, la seule odeur suffit souvent pour indisposer
 les personnes en *santé*. Il est facile d'imaginer
 quel effet elle produira sur les malades. Dans un
 hôpital où la *propreté* est négligée, les personnes en
santé courent plus de risques de tomber malades,
 que les malades n'ont de certitude de recouvrer
 la *santé*.

Rien d'aussi peu raisonnable que la négligence Négligence de ceux qui soignent les malades, relativement à la propreté.
 ou plutôt l'éloignement que ceux qui soignent les
 malades, font paroître pour les tenir propres. Ils
 croiroient se rendre criminels, s'ils souffroient
 que tout ce qui approche d'une personne qui a la

fièvre, par exemple, fût propre; & ils aimeroient mieux la laisser croupir dans la fange, que de vouloir, le moins du monde, changer son lit de draps, &c.

La propreté, nécessaire à une personne en santé, l'est davantage à un malade. Pour-quoi?

Si la *propreté* est nécessaire pour une personne en santé, elle l'est sans doute davantage pour une personne malade. La *propreté* est elle seule un remède contre plusieurs maladies, qui pour la plupart sont mitigées par elle; & lorsqu'elle est négligée, les maladies les plus légères se changent souvent en des maladies les plus *malignes*. La même erreur qui a suggéré d'interdire au malade toute admission d'*air* frais, paroît avoir aussi suggéré de les laisser dans la *mal-propreté*; mais ces préjugés destructeurs seront, comme nous avons lieu de l'espérer, bientôt entièrement extirpés.

Elle est aussi importante pour le malade, que l'*air* frais.

(On a déjà fait voir de quelle importance est l'*air* renouvelé & frais pour les malades. On a prouvé ci-devant, pages 219 & suivantes de ce Volume, qu'il étoit un des remèdes les plus puissans dans la guérison de presque toutes les maladies. Nous ne craignons pas de faire le même éloge de la *propreté*. Il n'y a pas de circonstances dans lesquelles un malade ne puisse être changé, quand il est sali. Le peuple est rempli de préjugés à cet égard. Les gardes-malades sont surtout indomptables dans ces cas. Les Médecins ont beau déclarer leurs intentions, elles n'ont point d'oreilles, & elles n'en font toujours qu'à leur tête.

Effets dangereux de la mal-propreté chez les malades.

Il n'est pas rare de voir des malades, pour peu que la maladie soit longue, avoir des *escoriations* ou des *escarres* à la partie inférieure du dos: elles ne sont, la plupart du temps, dues qu'à la *mal-propreté*; & la preuve de cette vérité, c'est que du linge blanc suffit souvent pour les guérir. Souvent aussi ces *escarres* deviennent *gangreneuses*, & tuent

le malade, que plus de *propreté*, jointe aux autres secours, auroit sauvé.

En général, dès qu'un malade est, sali dans quelque état qu'il soit, il faut le changer: on ne risque jamais rien, si le linge qu'on emploie est très-propre, très-sec & chaud. Dès qu'un malade a sué, il faut le changer de chemise, avec les mêmes précautions. Si la Maladie n'est point de nature à exciter des sueurs, il suffira de le changer de linge une fois par jour.

Dès qu'un malade est sali, il faut le changer de linge.

Parmi tous ces préjugés, celui qui est le plus universel, est qu'il ne faut pas mettre au malade du linge blanc de lessive: il faut que ce linge ait été employé: en conséquence, on s'empresse de faire porter les chemises & de faire coucher dans les draps qui doivent servir aux malades. Cette pratique est absurde & pernicieuse.

Préjugé relatif au linge blanc de lessive.

Elle est absurde, en ce qu'on ne change le malade que parce que son linge, imprégné des humeurs de la sueur ou de la transpiration, n'est plus en état de s'en imbiber de nouvelles; & si celui qu'on lui substitue a déjà été porté, quelque peu de temps qu'il l'ait été, on sent qu'il aura perdu une partie de ses propriétés, & qu'il sera d'autant moins capable de remplir cette indication, que la personne qui s'en sera servi aura eu une transpiration ou une sueur plus abondante.

Absurdité de ce préjugé.

Cette pratique est pernicieuse, en ce qu'on ne considère jamais la personne que l'on choisit pour faire porter ce linge; & quelque saine qu'elle soit en apparence, elle ne le fera jamais assez pour ne pas lui communiquer ces qualités mal-faisantes, qui forcent les personnes en santé de changer de linge tous les jours, comme nous l'avons fait voir ci-dessus, pages 271 & suivantes de ce volume. A plus forte raison, si cette personne est malade, ou

Inconvéniens dans lesquels il entraîne.

recèle quelque vice caché. S'il n'y a personne qui n'ait de la répugnance à porter du linge qui a déjà servi, par quelle manie s'est-on imaginé qu'un malade doive être traité moins délicatement ?

Moyens de
faire dispa-
roître les dé-
fauts préten-
dus du linge
blanc de lessive.

Mais, dira-t-on, du linge qui sort de lessive a quelque chose de rude, de cru, & une odeur désagréable : voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces défauts légers, si on peut leur donner ce nom, ne sont point à comparer aux inconvénients qu'entraîne votre pratique. Rien ne seroit aussi facile que de les faire disparaître. Faites chauffer le linge, comme nous vous le recommandons ; froissez-le entre vos mains : il deviendra souple ; il n'aura plus l'odeur qui vous affecte ; il sera en état de remplir l'indication du Médecin, & de procurer au malade tous les avantages qu'on doit en attendre.

Avantages
de la propre-
té sur la pa-
rure.

La *propreté* plaît certainement à tous les hommes. Nous ne pouvons nous empêcher de l'approuver dans les autres, quoique nous ne la pratiquions pas nous-mêmes. Elle a plus d'attraits à nos yeux que la parure, & souvent elle gagne notre estime, tandis que la parure ne nous fait aucune sensation. Elle est un ornement pour tous les états. Depuis le plus grand jusqu'au plus petit, personne n'est dispensé de la pratiquer. Il est peu de vertu aussi importante dans la société, que l'exakte *propreté* : elle doit être cultivée avec le plus grand soin par-tout ; mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée. (c)

(c) Comme il est impossible de pratiquer une exakte *propreté*, quand on manque d'une quantité d'eau suffisante, nous recommandons ardemment aux Magistrats des grandes Villes, d'être singulièrement attentifs à cette partie de la police. La plupart des grandes Villes d'Angleterre (& de France) sont situées de manière qu'elles peuvent aisément

Nous ne pouvons finir cet article, sans recommander, de la manière la plus sérieuse, la pratique de la *propreté* à toutes les personnes, dans tous les instans de la vie. Ce n'est pas que nous prétendions la mettre au rang des vertus cardinales; mais nous la recommandons comme nécessaire pour rendre la vie supportable, comme agréable & utile à la société, comme étant de la plus grande importance pour la conservation de la santé.

Il n'est personne qui ne doive être propre, & on doit l'être dans tous les instans de la vie.

CHAPITRE X.

De la Contagion.

PRESQUE toutes les maladies sont *contagieuses*. Presque toutes les Maladies sont contagieuses. On doit donc, autant qu'on le peut, éviter toute communication avec les malades. L'usage ordinaire de les visiter, quoique dans de bonnes vues, peut avoir des suites très-fâcheuses. Nous sommes bien loin de vouloir empêcher aucun acte de charité ou de bienfaisance, surtout envers ceux qui sont dans le besoin; mais nous ne pouvons nous empêcher de blâmer ceux qui, par une tendresse mal-entendue, ou par une imprudente curiosité, exposent leur vie ou celle de leurs voisins.

Les chambres des malades, surtout à la cam- Les Mala-

se fournir d'eau; & les personnes qui ne veulent pas s'en servir, tandis qu'elles l'ont à leur portée, méritent, sans contredit, d'être sévèrement punies. Les rues des grandes Villes, dans lesquelles l'eau ne peut point passer, doivent être lavées tous les jours. C'est le seul moyen efficace pour les entretenir parfaitement propres; & supposé que l'on eût à choisir, nous sommes persuadés que c'est celui qui coûtera le moins.

elles se com-
muniquent
par ceux qui
fréquentent
les malades.

pagne, sont en général remplies du matin au soir de visites indiscrètes. Il est ordinaire d'y voir des valets, ou de jeunes gens, servir le malade tour à tour, ou même le veiller toute la nuit. Ce seroit en vérité un miracle, qu'ils pussent toujours échapper à la maladie. L'expérience nous fournit tous les jours des exemples des dangers de cette conduite. On voit souvent ces gens gagner des *fièvres*, qu'ils communiquent à d'autres, jusqu'à ce qu'à la fin elles deviennent *épidémiques*.

On regarderoit comme très-imprudente une personne qui, n'ayant pas eu la *petite-vérole*, seroit auprès d'un malade attaqué de cette maladie. Cependant plusieurs autres *fièvres* ne sont pas moins *contagieuses* que la *petite-vérole*, & sont aussi funestes. Il y en a qui pensent que les *fièvres* sont plus dangereuses dans les campagnes que dans les grandes Villes, à cause du peu de secours que l'on y reçoit de la médecine. Cette assertion peut être vraie dans quelques circonstances; mais nous sommes portés à croire que cela vient le plus souvent par les raisons que nous venons de donner.

Si l'on vouloit chercher les moyens de propager la *contagion*, on ne pourroit pas en trouver de plus efficaces, que l'habitude dans laquelle on est de visiter les malades.

Les visites
sont nuisi-
bles à ceux
qui les font,
& au malade.
Pourquoi?

Non seulement les gens qui vont les voir, s'exposent eux-mêmes, & avec eux ceux qui leur appartiennent, mais encore ils nuisent aux malades mêmes. Rassemblés en grand nombre dans la chambre, ils rendent l'*air* mal-sain. Leurs propos sourds & à petit bruit, leurs conté-
nances effrayées & tristes, troublent l'imagination du malade, & le jettent dans l'*abattement*.

Les person-
nes qui sont
mal, doivent

Les personnes qui sont mal, surtout si elles sont attaquées de *fièvres*, doivent être laissées seules

avec leur Garde, autant qu'il est possible. La vue d'une personne étrangère, & tout ce qui peut porter du trouble dans l'esprit, leur devient nuisible.

*être laissées
seules avec
leur Garde.*

(Un Professeur de Montpellier, avantageusement connu par son esprit & par ses connoissances, se plaçoit à nous répéter, dans ses leçons particulières, que, quand il étoit appelé chez un malade, il commençoit par chasser de la chambre toutes les personnes inutiles, & par ordonner à la Garde de ne laisser entrer qui que ce soit. Cette pratique est très-sage; il seroit à désirer qu'elle fût celle de tous les Médecins.

M. DE HAEN avoue, avec une candeur digne d'un des plus grands Médecins de l'Europe, qu'il commit une imprudence qui pensa devenir funeste à un malade, en faisant rester autour de lui tous les étudiants qui le suivoient, pendant qu'il faisoit ses démonstrations. C'est depuis ce moment, qu'il prit le parti de ne permettre à ses auditeurs que de jeter un coup-d'œil sur le malade, pour examiner l'état actuel de la maladie, & de se retirer dans une chambre voisine, pour disserter sur ce qu'ils avoient remarqué. Si le séjour d'une vingtaine de personnes, pendant un quart-d'heure tout au plus, a causé un changement aussi considérable dans une Maladie, à combien plus forte raison ne doivent pas être funestes à un malade sept ou huit visites, plus ou moins, qui se succèdent sans interruption du matin au soir?

Cet inconvénient & tous ceux dont on vient de parler, ne sont pas les seuls qui résultent de ce concours de gens désœuvrés. Il en est un, au moins aussi dangereux, s'il ne l'est pas davantage: c'est que la plupart des gens, même parmi le peuple, se croient possesseurs de secrets contre toutes les maladies. Ils ne manquent pas de débiter tout leur

*Autres in-
convéniens
des visites in-
discrètes au-
près des ma-
lades.*

favoir dès qu'ils entrent, & de s'appuyer de l'amitié ou de tout autre motif d'attachement, pour faire suivre leurs conseils. Il arrive de là que les *ordonnances* du Médecin sont à peine exécutées, ou qu'elles ne le sont qu'avec des restrictions. Mais la maladie, qui parcourt toujours ses périodes, & qui, par une loi constante de la nature, augmente d'intensité en proportion qu'elle avance vers son état; qui d'ailleurs n'est point secourue par une administration exacte de *remèdes* convenables, emporte le malade au grand étonnement du Médecin, qui, conduit par les règles invariables d'une Médecine éclairée, s'étoit flatté d'une espérance prochaine de guérison.

L'art de son côté y perd nécessairement. Le Médecin, trompé par une fausse confiance que lui témoignent ou le malade, ou les parens, ou les assistans, s'en rapporte à leur bonne-foi: il ne peut soupçonner qu'on ne suive point ses avis: il fait avoir ordonné les *remèdes* indiqués; il n'en voit point d'effets, ou il n'en voit que de contraires. S'il aime véritablement son art; s'il prend à ses malades tout l'intérêt qu'exigent, & l'humanité, & son état; s'il suit le sage précepte de l'*Hippocrate moderne*; s'il décrit la marche des maladies que lui présente la pratique, & les moyens qu'il employe pour les combattre, il se trouve à chaque pas arrêté, & l'analogie, cette route immanquable en fait d'expérience, n'est plus pour lui qu'un *dédales* affreux. Tel qu'un autre *Icare*, ses ailes mal assurées lui manquent à chaque instant, & le plongent toujours de nouveau dans des détours insurmontables.

Il perd d'abord pour sa propre instruction; & s'il est persuadé que la bonne Médecine tire son existence de l'observation & de l'expérience; si,

en conséquence, il prend jamais le parti de transmettre à la postérité ce qu'une longue pratique lui aura fait voir, il transmettra des erreurs, d'autant plus dangereuses, qu'elles seront noyées au milieu de mille vérités. De là l'incertitude de quelques observations éparfées çà & là dans les Ouvrages même de nos plus grands maîtres. De là les progrès lents & tardifs de tous les jeunes Médecins, qui, n'ayant ni observations ni expériences en propre, & n'étant pas toujours en état de discerner le vrai d'avec le faux, sont forcés d'abandonner un chemin que leurs maîtres leur représentoient comme battu, & de créer de nouveau, pour ainsi dire, l'art, qui leur semble avoir perdu son existence réelle.)

L'usage, dans les campagnes, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les assembler dans la chambre qui recèle le mort, est un autre moyen de propager la contagion : car la contagion ne meurt pas toujours avec le malade. Dans presque tous les cas, elle augmente dans la proportion des progrès de la putréfaction. C'est surtout ce qui arrive après les fièvres malignes, ou autres maladies accompagnées de putridité. Les corps de ceux qui sont morts de ces maladies, ne doivent point rester long-temps sans être enterrés; &, autant que cela est possible, on doit n'en approcher qu'à une certaine distance.

Ce seroit un excellent moyen de prévenir la contagion, que les personnes en santé se tinssent éloignées des malades. Le Législateur des Juifs, entre toutes les sages lois qu'il leur a données pour veiller à la conservation de leur santé, a eu une attention particulière à tout ce qui pouvoit contribuer à éloigner la contagion, ou la souillure, comme il l'appeloit, en empêchant d'approcher,

L'usage
d'inviter
beaucoup de
monde aux
funérailles,
est un autre
moyen de
propager la
contagion.

Moyens
d'empêcher
que la conta-
gion ne se
communi-
que.

soit un malade, soit un corps mort. La plupart du temps, les malades étoient séparés des gens en santé, & c'étoit un crime d'approcher même de leurs habitations. Si quelqu'un avoit seulement touché un malade ou un corps mort, il falloit qu'il allât se laver, & qu'il se dispensât, pendant quelque temps, de se présenter dans la société.

Il est dangereux de porter les habits des malades, parce qu'ils peuvent communiquer la contagion.

La contagion est souvent communiquée par les habits. Il est très-dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés, exposés à des fumées, &c., parce que la contagion peut rester long-temps cachée dans ces habits, pour enfin en sortir & produire les effets les plus tragiques. On voit donc combien il est dangereux d'acheter à l'aventure des habits qui ont déjà été portés par d'autres personnes.

(Tout le monde connoît les précautions qu'on apporte dans le temps de peste. Les habits & les meubles des pestiférés sont exposés, pendant un temps plus ou moins long, en plein air, afin d'en laisser évaporer la contagion. Dans l'Orient, où ces précautions sont négligées, la peste y a des retours très-fréquens.

Exemple de la peste communiquée par une lettre;

Mais les habits & les meubles ne sont pas les seuls instrumens capables de propager la contagion. VAN HELMONT rapporte qu'un homme, en touchant une lettre qui venoit d'un pestiféré, ressentit tout à coup dans le doigt index une douleur semblable à celle d'une piqûre d'aiguille. Bientôt un charbon se manifesta dans le lieu de la douleur, & le malade mourut au bout de deux jours.

Par de la paille, jonchée sous un lit placé à l'air libre.

Nous lisons dans DIEMERBROEK, observat. 119, Liv. IV, qu'un élève en Pharmacie, attaqué de la peste au mois de Juillet, placé, pendant sa maladie, au fond d'un jardin, sous une espèce de hangar ouvert de tout côté, laissa, malgré toutes

toutes ces précautions, dans de la paille que l'on avoit jonchée sous son lit, un germe *pestilentiel*, qui, au bout de huit mois, donna la *peste* à l'Apothicaire. Celui-ci étant entré sous ce hangar, remua avec le pied la paille, qui, pendant l'automne & l'hiver, avoit été exposée au vent, à la pluie, à la neige & à la gelée. Il respira aussitôt une odeur infecte qui sortit de cette paille, & bientôt après, une *douleur aiguë & pongitive* se fit sentir à la partie inférieure de la jambe & supérieure du pied. Il dit qu'il lui avoit semblé que son pied & sa jambe avoient été plongés dans de l'eau bouillante. Le lendemain, l'*épiderme* se sépara de la *peau*, & forma une grande vessie. On l'ouvrit; il en sortit une grande quantité d'eau noire, & laissa apercevoir un *charbon pestilentiel*, qu'on eut peine à guérir en quinze jours.

Ces effets, toujours éclatans quand ils ont pour cause la *peste*, ont un degré de danger plus ou moins grand dans toutes les autres maladies. Presque toutes sont *contagieuses*; elles sont donc dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits, le linge, les habits des malades. On a donc grand tort, & c'est surtout chez le peuple qu'existe cet usage de coucher dans un lit dans lequel vient de mourir un malade, de porter son linge & ses habits, sans auparavant les avoir exposés un temps suffisant à l'air, & les avoir purifiés à la vapeur du *soufre*, ou de *plantes aromatiques*.

La négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, est impardonnable à cet égard. Un homme du peuple m'a rapporté que, s'étant rendu à l'Hôtel-Dieu de P***, pour une maladie considérable, qu'il essuya il y a quelques années, à peine fut-il couché dans un lit seul, parce qu'il

On ne doit
coucher dans
le lit des ma-
lades, & por-
ter leurs ha-
bits, qu'a-
près qu'ils
ont été ex-
posés à la va-
peur du sou-
fre.

Négligence
de ceux qui
sont à la tête
des hôpi-
taux, relati-
vement à la
contagion
qui y est épi-
démique.

Tome I,

T

étoit recommandé, qu'il entendit deux de ses voisins qui se disoient entr'eux : Celui-ci n'y restera pas plus que les autres, car il paroît bien malade. Ce malade ne l'étoit pas assez pour ne pas entendre ce propos : il s'avisa de leur demander pourquoi ils tenoient ce langage. Ils lui répondirent que c'étoit parce que ce lit paroissoit maudit, qu'il étoit le quatrième malade qu'ils y voyoient placer de la journée ; que les trois précédens n'y étoient restés que deux heures, & qu'il n'y avoit pas trois heures que le dernier étoit mort & enlevé. La frayeur s'empare de cet homme ; il se jette à bas de ce lit mortuaire, & s'en revient chez lui, où il guérit. Il est indubitable que cet homme seroit mort s'il fût resté dans ce lit, & probablement ce lit fut fatal à plusieurs autres. Cette conduite odieuse à l'humanité, fait, dit M. CLERC, ressembler les hôpitaux à l'ancre du lion, d'où rien ne sort. C'est moins la mort qui tue le voisin de celui qui vient d'expirer, que la contagion toujours funeste, surtout dans les hôpitaux où elle est *épidémique*.

Danger de
coucher avec
les malades.

Un autre usage universel parmi le peuple, & assez commun chez le Bourgeois, est de faire coucher les gens sains avec les malades : une femme couche avec son mari, un mari auprès de sa femme, & souvent ils font coucher avec eux leurs enfans. Les Médecins de paroisse ont sans cesse ces exemples sous les yeux. Il leur est ordinaire de voir toute une famille tomber malade à la suite de la Maladie ou du père ou de la mère. La misère est sans doute le tyran qui force les malheureux à tenir cette conduite ; mais ils gagneroient infiniment davantage à coucher sur une chaise, même sur le carreau, que de s'exposer à devenir malades).

Les maladies *contagieuses* sont souvent apportées des pays étrangers. Le commerce, en nous procurant les richesses de ces pays, nous communique aussi leurs maladies; & souvent elles sont plus que contre-balancer tous les avantages du commerce, par le moyen duquel elles sont introduites. Il est à regretter qu'on ne s'occupe pas davantage, soit à s'opposer à l'introduction de ces maladies, soit à empêcher qu'elles ne se propagent quand elles sont introduites. Il est vrai qu'on a quelque attention relativement à la *peste*; mais on ne prend pas garde aux autres maladies (a).

On doit au commerce une partie des Maladies contagieuses.

Les prisons, les hôpitaux, &c., répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Ces lieux publics sont ordinairement situés dans le milieu des Villes peuplées; & si les maladies *contagieuses* s'échappent une fois des lieux où elles ont pris naissance, il est impossible que les habitans n'en soient attaqués. Que les Magistrats tournent leur

Les prisons & les hôpitaux répandent la contagion dans les Villes. Pourquoi?

(a) Si l'on apportoit la dixième partie des soins que l'on prend pour prévenir la fraude de la Douane, à prévenir l'importation des maladies, on en verroit résulter les effets les plus heureux. Il seroit facile de placer dans chaque port un peu considérable, un Médecin dont l'occupation seroit d'examiner tous les gens de l'équipage, les passagers, &c., avant qu'ils prissent terre; & lorsqu'il découvroit une *fièvre*, ou toute autre maladie *contagieuse*, il ordonneroit au vaisseau de faire une espèce de quarantaine, & il enverroit le malade dans quelque hôpital, ou dans quelqu'endroit convenable, pour le faire guérir. Il ordonneroit également que les habits, les couvertures, &c., qui auroient servi au malade pendant le voyage, fussent lavés & parfaitement purifiés par la *fumigation*, &c., avant que d'être transportés à terre. Ce plan, ou tout autre de cette espèce, exécuté avec attention, prévient la plupart des *fièvres*, & d'autres maladies *contagieuses*, qui passent des vaisseaux dans les villes maritimes, & de là se répandent dans les autres pays.

Moyens qu'il faudroit employer pour les prévenir.

attention sur la santé du peuple, & il fera facile de prévenir ces inconvéniens.

Presque tous
les hôpitaux
pèchent par
leur forme &
le lieu où ils
sont situés.

Les hôpitaux sont, en général, mal situés. Tant qu'ils ne seront point bâtis hors des villes, qu'ils ne seront point construits sur un terrain sec & élevé, qu'ils n'aient point dans leur voisinage une rivière profonde qui ne tarisse jamais, ils ne feront que des magasins de *miasmes contagieux*, qui pénétreront par-tout avec l'air, qui en est le véhicule. Il semble que dans les grandes Villes on n'ait fait attention qu'à un seul de ces préceptes. Dans la plupart de celles qui possèdent une rivière, on voit qu'on a assez choisi ses bords pour y élever les hôpitaux; mais on n'a pas réfléchi sur les dangers auxquels sont exposés les habitans de ces Villes, quand on construit un hôpital dans leur sein, quand on l'assied sur un terrain bas & humide, quand on le compose de petites salles, toutes aboutissantes les unes dans les autres, toutes mal percées, remplies de lits à droite & à gauche: tels sont presque tous les hôpitaux; tels sont encore les restes de l'Hôtel-Dieu de Paris; tel est même l'hôpital que l'on a choisi pour en être le supplément. L'hôpital Saint-Louis a de plus le désavantage d'être éloigné de la rivière. Quelque abondantes que soient les sources qui lui fournissent ses eaux, elles ne suppléeront jamais au renouvellement d'eau que donneroit sans cesse une rivière qui couleroit à sa proximité.

C'est aux
Médecins &
aux Physi-
ciens qu'il
appartient
de fixer l'em-
placement
d'un hôpital,
& d'en or-
donner la
construction.

Il est certain que tous les projets présentés jusqu'à présent pour la construction d'un nouvel Hôtel-Dieu, ont absolument manqué leur objet, parce que, quelles que soient les intentions d'un fondateur, elles doivent toujours être soumises aux lumières des Médecins & des Physiciens: c'est à eux seuls qu'il appartient de fixer l'emplace-

ment d'un hôpital, & d'en ordonner la distribution. L'illustre M. LE ROY, de l'Académie Royale des Sciences, aussi connu par les qualités de son cœur & par les agrémens de son esprit, que par la profondeur de ses connoissances dans presque toutes les sciences, m'a fait l'honneur de me communiquer, il y a trois ans, un Ouvrage qu'il a composé sur la manière de construire un Hôtel-Dieu. Cet Ouvrage, dont il a présenté des extraits à un Ministre, auroit déjà vu le jour, si son Auteur ne trouvoit dans des travaux indispensables, & dans les services qu'il se plait à rendre aux personnes qu'il honore de son amitié, des occupations qui lui enlèvent tous les instans qu'il auroit consacrés à y mettre la dernière main.

Cependant nous osons ici provoquer le zèle de ce savant Académicien : nous osons, au nom de toutes les âmes sensibles, de tous les bons patriotes, le supplier de se hâter de mettre au jour un Ouvrage, dans lequel les Architectes pourront puiser les lumières dont ils paroissent toujours manquer, quand ils entreprennent d'élever un temple à la santé. Les Architectes ont, en général, raison des'occuper de décorer les monumens publics ; mais l'objet essentiel d'un hôpital, n'est pas d'embellir une Capitale : un hôpital ne doit être projeté & exécuté que par celui qui connoît bien le prix des hommes. Il ne faut point qu'à l'aspect d'un hôpital on demande quel est ce Palais ? Il faut que l'on reconnoisse d'abord que c'est l'asyle salutaire que l'Etat offre aux malheureux accablés sous le poids des Maladies, ainsi qu'aux Médecins, obligés par devoir de sacrifier leurs jours, leur santé & leur vie à secourir l'humanité souffrante.)

Il y a beaucoup de causes qui tendent à répan-

T iij

Autres
causes qui
concourent à

répandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir.

dre la *contagion* dans les Villes peuplées. Toute l'atmosphère d'une grande Ville n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules des plus pernicieuses à la santé. Le meilleur conseil que nous puissions donner à ceux qui sont obligés de vivre dans les grandes Villes, est de choisir une habitation bien exposée, d'éviter les rues étroites, mal-propres & passagères, de tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires; enfin de sortir & de se tenir en plein air, aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état, seroit un moyen sûr de prévenir la contagion.

Un moyen qui tendroit singulièrement à empêcher que les maladies *contagieuses* ne se répandissent, seroit de n'employer à garder les malades, que les personnes qui se destinent à cet état. On sauroit souvent par là des familles, des Villes entières, qui peuvent être infectées par une seule personne. Ce n'est pas que nous prétendions conseiller d'abandonner ses amis & ses parens dans le besoin; nous voulons seulement que l'on se tienne sur ses gardes, & qu'on ne fréquente pas si souvent ceux qui sont attaqués de maladies d'espèce *contagieuse*.

Manière dont doivent se comporter ceux qui soignent les malades, pour se préserver de la contagion & ne pas la répandre.

Ceux qui soignent une personne attaquée de maladie *contagieuse*, courent de grands risques. Ils doivent s'emplir le nez de tabac, ou de toute autre plante odorante très-forte: telles sont la rue, la *tanaïsie*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre où ils couchent avec du *vinaigre*, ou tout autre *acide fort*. Ils doivent éviter, autant que faire se pourra, de respirer l'air qui sort de la *poitrine* du malade. Les Gardes & les Médecins ne doivent jamais aller dans le monde, sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, &c.: autrement, si la maladie est *contagieuse*, ils la répan-

dront indubitablement par-tout où ils iront.

On doit croire que la *contagion* est souvent transportée d'un lieu en un autre, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes. Plusieurs Médecins affectent ordinairement de rester auprès du lit du malade, & de lui tenir la main pendant un temps considérable. Si le malade a la *petite-vérole*, ou toute autre Maladie *contagieuse*, il n'est pas douteux que les mains du Médecin, ses habits, &c., ne soient imprégnés des *miasmes* de la *contagion*; & s'il va sur le champ visiter un autre malade, ce qui lui arrive très-souvent, sans s'être lavé les mains, sans avoir changé d'habits, ou sans s'être exposé au grand air, est-il étonnant qu'il porte la maladie par-tout avec lui? Les Médecins non seulement exposent les malades, mais ils s'exposent eux-mêmes par cette négligence: aussi très-souvent en sont-ils les victimes, comme nous l'avons fait voir ci-devant, page 223 & suivantes de ce Vol.

La contagion est souvent répandue, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes.

Quelques légères que puissent paroître toutes ces réflexions à des personnes inconsiderées, nous ne craignons pas de dire qu'une scrupuleuse attention sur tout ce qui peut répandre la *contagion*, est d'une grande importance pour prévenir les maladies. Il y a beaucoup de maladies qui sont *contagieuses* à un certain degré; on ne doit donc souffrir auprès des malades que ceux qui y sont nécessaires. Je n'entends pas, en indiquant cette précaution, détourner de ces occupations estimables & nécessaires, ceux que leur devoir & leur état portent à servir les malades.

Le Magistrat est en puissance de s'opposer à tout ce qui peut contribuer à répandre la *contagion*. Il est en son pouvoir de porter le peuple

à la *propreté*, d'éloigner les prisons, les cimetières, tous les lieux où la *contagion* peut prendre naissance, & de les placer à une distance raisonnable des grandes Villes (*b*). Il est en son pouvoir de faire élargir les rues, de faire abattre les murailles inutiles, & d'employer tous les moyens possibles pour introduire, dans toutes les parties d'une Ville, une libre circulation d'*air*, &c.

Les hôpitaux doivent être propres, aérés & bâtis hors du sein des Villes.

Que les hôpitaux publics, que les lieux où l'on rassemble des malades, soient toujours tenus propres, qu'ils soient bien aérés, qu'ils soient placés dans un lieu ouvert ou isolé; & ces moyens contribueront encore à empêcher que la *contagion* ne se répande. L'éloignement des hôpitaux du sein des Villes, empêchera que les pauvres ne soient visités aussi souvent par leurs voisins, oisifs ou officieux.

Les maîtres doivent envoyer aux hôpitaux leurs domestiques malades.

Le Magistrat devoit aussi veiller à ce que les maîtres ne gardassent point, dans leurs maisons, leurs domestiques malades : les maîtres sans doute aimeroient mieux payer pour que leurs domestiques fussent traités dans les hôpitaux, que de courir les risques de voir une Maladie *contagieuse* attaquer leurs familles. Les domestiques malades & les pauvres, placés dans les hôpitaux, sont non seulement moins en état de propager la *contagion* parmi les voisins & leurs connoissances, mais ils ont encore l'avantage d'être mieux soignés.

Causes pour lesquelles les hôpitaux sont les

Ce n'est pas que nous ignorions que les hôpitaux, bien loin d'être un obstacle à la *contagion*, en sont, au contraire, les propagateurs.

(*b*) Les anciens n'auroient pas souffert que même les Temples de leurs Dieux, dans lesquels on rassembloit les malades, fussent bâtis dans l'intérieur des murs d'une ville.

Quand ils sont placés au milieu des grandes Villes; quand les malades nombreux sont amoncelés les uns sur les autres dans de petites salles; quand la *propreté* & les *ventilateurs* sont négligés, les hôpitaux deviennent des repaires de *Maladies contagieuses*, & personne ne peut y entrer, qu'il ne s'expose à gagner la *contagion* & à la communiquer à d'autres. Cependant tous ces inconvéniens ne dépendent point des hôpitaux, mais de ceux qui les dirigent.

(Il y a cinq hôpitaux à Paris, dans lesquels la *gale* est *épidémique* : tels sont l'*Hôtel-Dieu*, l'*Hôpital-Général*, *Bicêtre*, la *Pitié*, les *Petites Maisons* : de cent personnes qui séjournent dans chacune de ces Maisons, quatre-vingt-dix gagnent la *gale*. On ne voit pas qu'il en soit de même à la *Charité*, aux *Hospitalières*, aux *Incurables*, &c. D'où peut provenir cette différence, si ce n'est de la manière dont sont administrés ces derniers hôpitaux, & surtout de la *propreté*, presque religieuse, qui y règne ? Car on ne peut raisonnablement l'attribuer à la construction & à la distribution seulement, puisque tous ces hôpitaux semblent avoir été bâtis sur le même modèle. Ce sont par-tout des salles longues, étroites, dont les voûtes sont plates, dont les croisées sont petites & peu nombreuses, dans lesquelles sont deux, trois, quatre rangées de lits, très-près les uns des autres. Toutes ces salles se communiquent entr'elles : tantôt elles forment des croix, tantôt des triangles, tantôt des carrés, &c. : qui en a vu un, les a vus tous.

Si c'étoit la seule distribution que l'on dût en accuser, tous, dans une même Ville, procureroient la même *épidémie*, ou au moins une

propagateurs
de la conta-
gion.

Les Mala-
dies conta-
gieuses des
hôpitaux,
sont dues à la
mauvaise ad-
ministration,
à la mal-pro-
preté, &c.

épidémie quelconque, puisque nous voyons qu'à peu de chose près, leur construction est la même. Cependant l'on ne voit pas que la Charité & les autres hôpitaux que nous venons de nommer, y soient aussi sujets que l'Hôtel-Dieu, &c., quoique dans ces premiers on y reçoive assez généralement tous ceux qui s'y présentent, & que les malades ne soient point soumis à un examen plus rigoureux.

N'en accusons donc que la mauvaise administration & la *mal-propreté*. Il est affreux de voir réunis dans un même lit, un corps vivant, un corps mourant, un corps mort. Il est déplorable de voir des salles contenir cent, cent cinquante, deux cents malades, & de ne voir que dix ou douze personnes préposées pour soigner cette foule de malheureux. Il est odieux de voir ces infortunés s'empoisonner eux-mêmes par leurs propres ordures, & empoisonner leurs voisins. Tout le monde sait que les matières fécales, dans certaines maladies, sont les *poisons* les plus subtils; & il est impossible qu'une si grande quantité de malades soit changée aussi souvent qu'il seroit nécessaire, ayant aussi peu de gens pour les servir. En général, les Hôpitaux sont trop remplis de malades. De là ces *contagions* renaissantes, qui sèment dans un Etat des principes de mortalité. Les Médecins qui s'efforcent d'en rechercher les causes, pourroient se dispenser de leurs travaux; elles sont dans le centre des Villes dans les marchés publics, dans les hôpitaux, dans les cimetières, & chaque citoyen les a sous les yeux.

J'ai ouï dire à un homme digne de foi, qu'il y avoit eu une maison dans le voisinage de l'Hôtel-Dieu, dans laquelle le *flux de sang* avoit

été *épidémique*. Cette maison fut à la fin désertée, & l'on en a construit une autre à la place. Je ne fais si c'est dans le même endroit; mais l'on m'a dit, il y a quelque temps, qu'il y avoit encore actuellement une maison, dans laquelle il y avoit une *épidémie*: on ne m'a pas dit le nom de la maladie.

Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier, un de ceux dans lesquels la *propreté* est le plus sévèrement observée, il y a une salle de blessés, dans laquelle la *gangrène* est *épidémique*. Quelles que soient les précautions que l'on ait prises, car on y a établi des courans d'*air* de tous les côtés, il est très-difficile d'en garantir les malades, & la plupart périssent, malgré les secours les mieux administrés.

Un hôpital ne doit point former une maison, mais des rues; aucune des salles ne doit communiquer avec les autres. On verra dans l'ouvrage de M. LE ROY, annoncé ci-dessus, pag. 293 de ce Vol., combien il a fallu d'art & de connoissances pour donner à cette forme l'ensemble d'un tout; combien il en a fallu pour que le service, malgré cette distribution, soit encore plus prompt & plus facile que dans aucun de nos hôpitaux. On y verra quels sont les moyens qu'il employe pour suppléer aux *ventilateurs*, absolument nécessaires dans chacune des salles des hôpitaux.

Chaque salle doit contenir les malades atteints de la même maladie; chaque malade doit avoir un lit; chaque Médecin son département; & ce département ne doit s'étendre que sur cent malades au plus. Comment est-il possible qu'un Médecin chargé d'un plus grand nombre, puisse s'acquitter de ses devoirs, examiner chaque maladie avec l'attention nécessaire, en saisir toutes

Comment
doit être
construit un
hôpital.

Comment
il doit être
administré.

les circonstances, & prescrire tout ce qui convient dans chaque cas particulier ? Si le reproche que l'on fait aux Médecins des hôpitaux pouvoit être fondé, rien n'est plus facile que de remédier à cet abus. Donnez à ces Médecins des honoraires qui leur tiennent lieu d'une pratique plus étendue, ils s'attacheront uniquement à leurs malades; ils braveront tous les dangers, ils se dévoueront à la partie la plus précieuse de l'Etat. Ce moyen les empêchera de sentir ce dégoût, cette aversion qui les accompagnent dans leurs visites, & leur rendent leurs devoirs odieux, parce qu'il n'y a pas de proportion entre les dangers qu'ils courent & les émolumens qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons que des choses faciles. Les sommes immenses dont on abuse dans les grands établissemens, suffiroient pour en former de petits, bien plus utiles. D'ailleurs on trouve toujours de l'argent, quand il s'agit d'envoyer des hommes s'entre-détruire : en manqueroit-on, ou le regretteroit-on, quand il s'agit de les conserver ? S'il en étoit ainsi, je ferois, dit M. CLERC, tenté de croire qu'à force d'avoir parlé d'humanité dans ce siècle, on en auroit usé le sentiment.)

Les hôpitaux devroient être plus nombreux. Pour quoi ?

Il seroit à désirer que les hôpitaux fussent plus nombreux, & qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante : le peuple s'y rendroit avec beaucoup moins de répugnance. Nous le souhaitons avec d'autant plus d'empressement, que les *fièvres putrides* & les autres maladies contagieuses s'engendrent parmi les pauvres, & que ce sont ces derniers qui les communiquent aux gens plus riches (1).

(1) Il semble que le Gouvernement soit persuadé de la

Si l'on apportoit une attention convenable aux premières apparences de maladies *contagieuses*, & qu'on envoyât de bonne heure les malades aux hôpitaux, on verroit moins de *fièvres putrides*, qui, routes aussi *contagieuses* que la peste, deviennent *épidémiques*.

nécessité de multiplier les Hôpitaux, les Hôtels-Dieu, &c. Aussi-tôt après l'incendie d'une partie de celui de Paris, on forma le projet de lui donner deux supplémens, l'Hôpital Saint-Louis & la Maison de Santé. L'Hôpital Saint-Louis fut aussi-tôt mis en état de recevoir les malades, & l'on y admit surtout ceux qui sont attaqués de *scorbut*. Quant à la Maison de Santé, il n'en a plus été question.

Mais un projet qui remplira bien mieux les vœux de l'humanité, est celui qui paroît adopté, d'élever des Hôtels-Dieu dans les différens quartiers de la Capitale. Déjà ceux de Saint-Germain & de Saint-Jacques du Haut-pas jouissent de cet avantage. On vient de construire, dans chacun de ces Faubourgs, un *Hospice de Charité*, qui, à l'avantage d'une belle exposition, joint celui d'une distribution favorable, & divers courans d'air, excités d'ailleurs dans les salles par des *Ventilateurs* multipliés. La *propreté* la plus recherchée règne par-tout, & chaque lit ne doit recevoir, & ne reçoit ou ne recevra en effet qu'un seul malade. Les secours de toute espèce y sont prodigués. Nombre d'infirmiers sont sans cesse autour des malades, pour les secourir à la première réquisition. On n'y administre que les plus excellens remèdes, que les alimens de la première qualité. Enfin, à chaque pas que l'on fait dans ces Hospices, on y bénit l'active sensibilité des personnes qui ont bien voulu se charger de leur administration, & qui mettent tant d'art dans l'emploi des moyens, qu'on est à chaque instant tenté de les accuser de prodigalité, tandis que l'économie, mais l'économie guidée par la sagesse la plus profonde & l'humanité la mieux sentie, préside à toutes leurs opérations. Aussi la frayeur & la crainte, qui couchent avec ces malheureux dans quelques hôpitaux, ne pénètrent-elles jamais dans ceux-ci. L'infortuné y repose dans les bras de la confiance & de la tranquillité de l'ame, bienfait dont il sent d'autant plus le prix, qu'il n'en goûte pas souvent les douceurs.

CHAPITRE XI.

DES PASSIONS,

Et particulièrement de la Colère, de la Peur, de la Crainte, du Chagrin, de l'Amour, de la Mélancolie religieuse & des Tempéramens, sources de nos Passions.

Influences des passions sur les Maladies & sur leur guérison. **L**es passions ont une grande influence, & sur les causes des maladies, & sur leur guérison. La manière dont l'ame agit sur la matière, sera probablement toujours un mystère (1). Il nous suffit de savoir qu'il y a une réciprocité d'actions établie entre les parties spirituelles & les parties corporelles, & que ce qui affecte les unes affecte également les autres.

§ I.

De la Colère.

Effets de la colère : à qui surtout elle est nuisible.

LA colère trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du sang, & dérange toutes les fonctions vitales & animales. Elle occasionne souvent des fièvres, d'autres Maladies aiguës, & quelquefois la mort subite. Cette passion est surtout nuisible aux personnes délicates, & attaquées de Maladies nerveuses. J'ai

(1) „L'Auteur de la Nature, dit SAINT-ÉVREMONT, „ n'a pas voulu que nous puissions bien connoître ce que „ nous sommes. Après y avoir rêvé inutilement, on trouve „ que c'est sagesse de ne pas y rêver davantage, & de se sou- „ mettre aux ordres de la Providence. „)

vu une femme *hystérique*, mourir dans un violent accès de *colère*. Toutes ces personnes doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette passion.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours en notre pouvoir de ne pas nous mettre en *colère*; mais nous pouvons certainement toujours ne pas conserver le ressentiment dans notre âme. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit, occasionne les *maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine insensiblement la *constitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'âme, que le pardon des injures. Il entretient la paix dans la société, il nous soulage; il concourt à conserver la santé, il nous conduit à la félicité.

Ceux qui connoissent le prix de la santé, devroient éviter la *colère* comme le *poison* le plus mortel. Ils ne doivent point ouvrir l'oreille au ressentiment; ils doivent faire tous leurs efforts pour que leur âme soit toujours calme & tranquille. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une tranquillité constante d'esprit.

(On voit que cette *passion* est une de celles sur lesquelles la Médecine a le moins d'empire. C'est donc à la morale que nous devons recourir pour en prévenir les suites funestes. Voici le portrait qu'en fait le sage CHARRON, dans son style gothique, mais nerveux & vrai; il donne ensuite le moyen de s'en préserver.

» Cette *passion*, dit-il, a souvent des effets
 » lamentables: elle nous pousse à l'injustice;
 » elle nous jette dans de grands maux, par son
 » inconfidération; elle nous fait dire & faire
 » des choses mesléantes, honteuses, indignes,
 » quelquefois funestes & irréparables; d'où s'en-

Effets du
ressentiment

Pouvoir du
pardon des
injuries.

Moyens de
se garantir
des mouve-
mens de
colère.

„suivent de cruels remords. L'Histoire ancienne
 „& moderne n'en fournit que trop d'exemples.
 „HORACE a bien raison de dire :

Qui non moderabitur ira, &c.

„Les remèdes, continue-t-il, sont plusieurs &
 „divers, desquels l'esprit doit être, avant la
 „main, armé & bien muni comme ceux qui
 „craignent d'être assiégés; car, après n'est plus
 „temps. Ils peuvent se réduire à trois chefs.
 „Le premier est de couper chemin à la *colère*,
 „& lui fermer toutes les avenues. Il faut
 „donc se délivrer de toutes les causes & occa-
 „sions de *colère*, ci-devant énoncées.

„Le second chef est de ceux qu'il faut em-
 „ployer lorsque les occasions de *colère* se pré-
 „sentent, qui sont, 1^o, arrêter & tenir son corps
 „en paix & en repos, sans mouvement & agi-
 „tation: 2^o, dilation (délai, remise) à croire &
 „prendre résolution, donner loisir au jugement
 „de considérer, se craindre soi-même, recourir
 „à de vrais amis, & meurir nos *colères* entre
 „leurs discours: 3^o, y faire diversion par tout
 „ce qui peut calmer, adoucir, égayer.

„Le troisième chef est aux belles considéra-
 „tions, dont il faut abreuver & nourrir notre
 „esprit de longue main, des actions funestes &
 „mouvemens qui résultent de la *colère*, des
 „avantages de la modération, de l'estime que
 „nous devons porter à la sagesse, laquelle se
 „montre principalement à se retenir & se
 „commander”).

§ II.

De la Peur & de la Crainte.

La peur a une très-grande part, soit à occasionner les maladies, soit à les aggraver. On ne peut être blâmé de chercher à conserver sa vie : mais si ce désir de conservation est porté trop loin, il conduit souvent à la perte de la vie même. La peur & la crainte affaiblissent l'esprit. Non seulement elles occasionnent des Maladies, mais encore elles rendent souvent ces Maladies fatales, & triomphent du courage le plus intrépide.

Effets de la
peur & de la
crainte dans
les Maladies.

Une peur subite a, en général, les effets les plus funestes. Les accès épileptiques & les autres Maladies convulsives en sont souvent les suites. De là le danger de cette habitude si commune parmi les enfans du peuple, de s'effrayer les uns les autres. Plusieurs ont perdu la vie, d'autres ont été rendus pour jamais inutiles à la société, par ces sortes de jeux. Il est dangereux de réveiller les passions humaines : elles sont susceptibles d'être facilement portées à des excès qui les empêchent d'avoir par la suite une marche régulière.

Maladies
occasionnées
par la peur.

(Cette habitude si commune aux enfans, de s'effrayer les uns les autres, est due surtout à l'imitation. Il y a peu de nourrices, de sœurs, de domestiques, qui, soit par caprice, soit pour témoigner un prétendu attachement aux enfans, soit par bêtise, ne se plaisent à ne jouer avec eux qu'en les effrayant : tantôt c'est par une surprise, occasionnée par un bruit fort & inattendu ; tantôt c'est par des cris aigus &

Suites fr.
nestes de
l'habitude où
sont les nour-
rices & les
valets, de ne
jouer avec
les enfans
qu'en les ef-
frayant.

perçans; tantôt c'est en leur présentant des objets capables de les surprendre désagréablement. Souvent ils leur font des récits fabuleux de mangeurs d'hommes, de revenans, de loups-garoux & de pareilles sottises, qui ne peuvent nuire à l'esprit sans nuire au corps. En blessant vivement leur petite imagination, cela peut leur procurer des songes funestes, & par conséquent de violentes émotions, qui irriteront trop fortement chez eux le genre nerveux, & donneront lieu à des *convulsions* auxquelles ils n'ont déjà que trop de propension. Un tremblement dans les membres, des attaques de *vapeurs* & d'*épilepsie*, sont souvent les tristes fruits de cette manie détestable, commune à tous ceux qui se mêlent d'élever les enfans.

La plupart de ces gens-là connoissent si peu les ménagemens qu'il faut avoir dans les jeux qu'ils font quelquefois avec les enfans, qu'on doit toujours interdire ces sortes de jeux à tous ceux qu'on ne connoît pas assez prudents. Les uns soulèvent de terre les enfans par le bas de la tête, pour leur faire voir, disent-ils, leur grand-père. S'il étoit vrai que les trépassés vissent leurs grands-pères, on pourroit, dit M. BALLEXERD, tenir parole sans y penser; car ce prétendu badinage est capable de les tuer. Les autres vont par derrière leur appliquer fortement les mains sur les deux yeux, pour leur faire deviner ceux qui font une pareille sottise; jeu détestable qui ne va pas moins qu'à altérer l'organe de la vue pour toujours. Ceux-ci les prennent subitement dans les bras pour faire semblant de les jeter dans un puits, dans une rivière, ou par la fenêtre. Ceux-là leur tordent rudement les bras, en les serrant lourdement dans les leurs. D'autres

enfin seignent brusquement de courir après eux, leur font cogner la tête ou autre partie contre quelques corps durs, qui les blessent gravement. Je ne finirois pas, si je voulois énoncer ici les inconvéniens qu'il y a de laisser jouer les enfans avec des gens de cette espèce).

Mais ce sont les effets successifs de la peur, qui deviennent, en général, plus dangereux : la crainte constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. De là il arrive qu'un grand nombre de personnes sont mortes des mêmes maladies qu'elles avoient appréhendées pendant longtemps, ou dont quelque accident, quelque folle prédiction les avoient frappées. C'est souvent le cas des femmes en couches. La plupart de celles qui sont mortes dans cet état, avoient été frappées de l'idée de cette espèce de mort longtemps avant qu'elles accouchassent ; & il y a grande raison de croire que cette impression a souvent été la seule cause de cette mort.

La manie qu'ont plusieurs personnes de ne parler de l'accouchement, qu'en le représentant accompagné de douleurs & de dangers, est très-nuisible aux femmes. Peu de femmes meurent en travail, quoiqu'un assez grand nombre meurt en couches ; ce qu'on peut expliquer de la manière suivante. Une femme, après être délivrée, se trouvant foible & épuisée, se croit tout aussitôt dans le plus grand danger ; & cette crainte est telle, que souvent elle supprime les évacuations nécessaires, dont dépend son rétablissement. C'est ainsi que les femmes sont souvent la victime de leur propre imagination, pendant qu'elles ne courroient aucun risque, si elles n'appréhendoient pas.

La crainte continue d'une Maladie, occasionne souvent cette Maladie même.

Les femmes en couches prises pour exemple.

Il arrive rarement que dans une grande Ville, la mort de deux ou trois *femmes en couches* ne soit pas suivie de plusieurs autres. Qu'une femme de la connoissance de ces premières soit enceinte, elle craint aussi-tôt le même sort, & cet accident devient *épidémique*, par la seule force de l'imagination. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la peur, & qu'elles évitent, à tel prix que ce soit, de se trouver avec des commères, des babillardes, qui sont continuellement à répéter à leurs oreilles les accidens arrivés aux autres. On doit, en général, éloigner avec le plus grand soin tout ce qui peut alarmer une femme, soit *enceinte*, soit *en couches*.

Dangereux
effets des
sonneries fu-
néraires.

La plupart des femmes qui meurent *en couches*, doivent cet accident à une coutume ancienne & superstitieuse, encore en vogue dans la plupart des Provinces de l'Angleterre (& dans toutes les campagnes de France), de sonner toutes les cloches d'une Paroisse pour chaque personne qui meurt. Les personnes qui se croient en danger sont ordinairement très-curieuses; & si elles viennent à apprendre que l'on sonne pour une personne morte dans le même état que celui où elles se trouvent, quelles funestes conséquences ne doit-il pas en résulter? De quelque manière que les *femmes enceintes* apprennent la mort de leurs connoissances, elles sont toujours tellement disposées à craindre pour elles le même accident, qu'on ne peut, qu'avec les plus grandes difficultés, les persuader du contraire.

L'usage de sonner les cloches n'est pas pernicieux aux *femmes en couches* seules; il l'est encore dans beaucoup d'autres circonstances. Dans les *fièvres malignes*, dans lesquelles il est si difficile de soutenir le courage du malade,

quel effet ne produira pas une sonnerie funéraire, dont il est étourdi cinq ou six fois par jour ? Il n'est pas douteux que son imagination frappée ne lui fasse croire que ceux pour qui l'on sonne, sont morts de la maladie même dont il est attaqué. Cette crainte aura plus de force pour le décourager, que tous les cordiaux de la Médecine n'en auront pour le guérir.

(Si le son des cloches a des effets aussi funestes sur les personnes attaquées de Maladies graves, quelle impression ne doit point faire sur ces mêmes personnes, l'aspect d'un cadavre souvent étendu à leurs côtés ? C'est ce qui arrive tous les jours dans les hôpitaux, & surtout dans les hôpitaux où l'on entasse les malades les uns sur les autres, comme à l'Hôtel - Dieu de Paris. Nos Philosophes ont beau répéter cette vérité, que la mort n'est que le terme de la vie, qu'elle n'est que la séparation de l'âme & du corps; que par conséquent elle n'est point un mal réel, qu'elle n'est que la privation d'un bien; privation qui est même insensible : le peuple, tous les hommes en général, la regarderont toujours comme le plus grand des maux. La crainte de la mort aura toujours sur nous le plus grand empire : de là la repugnance pour les hôpitaux. Aussi n'y voit-on guère entrer que ceux qui sont absolument sans ressource : comme ils n'ont rien à perdre, que la mort n'est pour eux que le terme de la misère, ils y vont sans crainte, & cette confiance les sauve; car, si l'on y fait attention, ils sont presque les seuls qui en reviennent.

Pour les autres, que la perte de leur fortune, ou toute autre considération, force de s'y rendre, comme la vie a été pour eux quelque

Effets funestes de la crainte de la mort inspirée dans les hôpitaux.

chose, la crainte accompagne leurs premiers pas vers le séjour de la mort : la frayeur couche avec eux, & l'aspect de leurs voisins expirans & même expirés, les tue. M. LE ROY, dans l'Ouvrage annoncé ci-dessus, pag. 293 de ce Vol., a sagement prévu à tous ces funestes inconvéniens. Chaque malade, dans son Hôtel-Dieu, peut & doit avoir son lit; & chaque lit est placé & arrangé de manière que les malades qui sont dans les lits voisins, ne peuvent voir ce qui s'y passe. Par cette disposition, non seulement il empêche qu'ils ne soient épouvantés par les souffrances ou la mort de ceux qui les avoient, mais encore il prévient les courans du mauvais air des uns sur les autres. Cependant la libre circulation de l'air dans les salles, qui est si nécessaire, n'en est point altérée, parce que les habiles Physiciens savent trouver des ressources pour tout, comme on le verra dans l'Hôtel-Dieu de M. LE ROY).

Il faut éloigner du malade tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte.

Si l'on ne peut abolir la cérémonie superstitieuse des sonneries funéraires, il faut, autant qu'il est possible, tenir le malade éloigné du bruit des cloches & de tout ce qui peut l'alarmer; mais on est bien loin de suivre ce précepte. Il y a des gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles. Tels qui passent pour des amis sensibles, devroient plutôt être regardés comme des ennemis. Quiconque veut du bien à un malade, ne doit jamais laisser approcher de telles gens.

Le malade n'a besoin que de sa garde, & d'un aide quand on le change. Pourquoi

(Nous avons fait voir ci-devant, pag. 284 de ce Volume, qu'il étoit de la prudence de ne laisser entrer dans la chambre d'un malade, que les personnes nécessaires; & le nombre de ces

personnes est toujours très-petit : il se réduit toujours à la Garde, & à un aide dans les momens où il faut changer le malade : dans tout autre temps, la Garde seule suffit. Sur dix malades, neuf ont de l'aversion pour la compagnie; & pour peu qu'ils soient craintifs, cette compagnie leur est à charge, & même nuisible. La plupart des personnes qui se font une espèce de métier de visiter du matin au soir les malades, ont la fureur de parler, à quelque prix que ce soit, & quelque chose qui doive en arriver, il faut qu'elles aient donné leur avis avant que de sortir : ce n'est point à la Garde, ce n'est point aux parens à qui elles s'adressent, c'est au malade même; & si elles voyent que le malade n'y fasse pas une attention marquée, elles le lui répètent, de peur qu'il n'en soit point persuadé.

J'ai vu une Dame, quinze jours après un accouchement laborieux, à qui une de ces commères persuada qu'elle avoit un *ulcère* à la *matrice*. Rien n'annonçoit dans cette Dame une pareille maladie, & la visite confirma l'absurdité d'un pareil pronostic : on eut beau vouloir la convaincre du contraire, & détruire l'impression qu'avoit faite sur son esprit cette fausseté; elle avoit jeté des racines trop profondes, & la malade périt, au bout de deux mois, dans le *marasme*.

Une autre Dame périt également par une pareille imprudence. Elle étoit attaquée d'une *fièvre lente nerveuse* : comme l'*oppression* étoit considérable, & qu'elle n'avoit point cédé aux remèdes appropriés, une consultation décida qu'il falloit en venir à la *saignée* du pied. Le Chirurgien, après son opération, prit à part le mari & quelques commères qui étoient pré-

sentés ; il leur dit , *en confidence* , que les Médecins n'y connoissoient rien ; que cette maladie étoit une *hydropisie de poitrine*. Une de ces commères ne manqua pas de venir vite trouver la malade , & de lui rapporter le propos du Chirurgien ; il n'en fallut point davantage. Cette Dame avoit entendu dire que cette maladie étoit incurable ; l'impression que cette imprudence fit sur elle fut d'autant plus vive , qu'elle avoit le *genre nerveux* très-irritable : elle tomba insensiblement dans le *marasme* , & mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de Praticien qui n'ait fait de pareilles observations).

L'usage de
pronostiquer
l'issue d'une
Maladie, ne
peut être que
nuisible aux
malades.

Les Médecins ont été long-temps dans l'habitude de *pronostiquer* , comme ils disent , le sort du malade , ou de prédire l'issue de la maladie. Ce ne peut être que la vanité qui ait introduit cet usage dans la pratique , & il ne peut avoir lieu qu'en dépit du sens commun & du salut du malade. J'ai connu un Médecin assez barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentences , plus d'arrêts , que tous les Juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'ayent pas toujours été aussi funestes !

On peut , à la vérité , alléguer que le Médecin ne donne pas son opinion en présence du malade ; mais il fait encore plus mal. Il vaudroit mieux qu'un malade sensible entendit lui-même ce que dit le Docteur , que de l'apprendre par l'air triste , par les pleurs , par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du Médecin , s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou ceux qui soignent le malade , rapportent ce qu'on leur a dit , est , en général , suffisant pour découvrir la vérité.

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, surtout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Il est vrai que les hommes sont curieux de savoir les évènements, & qu'ils ne manquent jamais d'importuner le Médecin, jusqu'à ce qu'il ait donné son sentiment. Cependant une réponse équivoque, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances du malade, est sans contredit la plus sage comme la plus sûre. Cette conduite ne nuit ni au malade, ni au Médecin. Rien ne tend plus à décrier la Médecine, que ces hardis *pronostiqueurs* qui, pour le dire en passant, sont les plus ignorans de la Faculté. Les erreurs qu'ils commettent tous les jours dans leurs *pronostics*, sont des preuves parlantes de la vanité humaine & de l'ignorance.

On ne doit qu'une réponse équivoque aux questions indiscrètes sur l'issue d'une Maladie.

Nous convenons qu'il est des circonstances dans lesquelles un Médecin ne peut s'empêcher de découvrir à quelqu'un de la famille, ou à quelque ami, le danger dans lequel se trouve un malade, quoiqu'il doive toujours le faire avec les plus grandes précautions. Mais, dans aucun cas, il n'est pas nécessaire que tout un canton, toute une Ville, sache, immédiatement après la première visite du Médecin, qu'il n'a pas d'espérance de rétablir ce malade. Les personnes qui, par une curiosité indiscrète, sont sans cesse à questionner le Médecin sur le sort d'une Maladie, ne méritent certainement qu'une réponse équivoque (2).

Précautions dont il faut user lorsqu'on est nécessaire de porter un pronostic.

(2) La science des *pronostics* est une partie de la Médecine absolument nécessaire à tout Praticien. Elle est sa boussole; c'est elle qui lui trace la route qu'il doit suivre, qui fixe sa marche: Par elle, il connoît le terme où doit aboutir

En quoi la science des pronostics peut être utile au Médecin.

Les Médecins ne sont pas les seuls

Cette vanité de prédire le sort des malades, n'est point particulière aux Médecins. D'autres sui-

la Maladie; quelle en sera la fin; si elle sera heureuse ou funeste. Cette connoissance le guide dans l'administration des remèdes, & surtout de la diète. C'est ainsi que, dans une *Maladie très-aiguë*, il prescrit une diète sévère, parce que les *symptômes* de la Maladie, & la rapidité de sa marche, lui assurent qu'elle ne sera pas de longue durée. Dans une *Maladie* moins vive, & surtout dans une *Maladie chronique*, qui paroît plutôt dans un état de station que dans une véritable marche, qui par conséquent doit durer plusieurs mois, plusieurs années, il prescrit des *alimens*, même solides, parce qu'il fait qu'un corps qui peut soutenir une abstinence de quelques jours, succomberoit, si cette abstinence étoit prolongée un mois & davantage.

Les cas où il faut porter un jugement décisif d'une Maladie, sont rares. Incertitude de la science des pronostics.

Mais cette science si utile, si indispensable au Médecin, deviendra funeste au malade, toutes les fois qu'elle sera maniée ou par un ignorant, ou par un imprudent. Il n'y a presque aucun cas où un Médecin soit forcé de porter un jugement décisif dans une Maladie, surtout lorsqu'on en craint une mauvaise issue. D'ailleurs rien d'aussi incertain que les pronostics dans les maladies. HYPOCRATE lui-même nous en prévient dans ses *Aphorismes*, sect. 2-19. On ne peut, dit-il, dans toutes les Maladies aiguës, prédire le sort du malade, soit pour la vie, soit pour la mort; & M. LE ROY, ancien Professeur de Médecine à Montpellier, que nous venons de perdre, & que la Physique & la Médecine regrettent également, nous disoit, dans ses leçons sur HYPOCRATE, qu'il avoit vu revenir un malade qui avoit eu le râle, *symptôme* qui a toujours passé pour mortel.

Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer.

Je fais que la Religion oblige le Médecin de faire remplir à ses malades un devoir indispensable. Mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade est instruit de son triste sort, par les visites indifférentes, par les propos interrompus, par les larmes & les pleurs de toute la famille. Si l'on attend cet instant pour lui conseiller de se faire administrer, il est à craindre que ce conseil ne soit pour lui un poignard qu'on lui plonge dans le sein.

J'en ai un exemple frappant dans une jeune femme attaquée d'une *fluxion de poitrine*, accompagnée de *fièvre putride*. Cette femme avoit vu mourir sa mère, le lende-

vent leurs exemples, & ceux qui se croient les plus savans, font souvent beaucoup de mal de cette manière. L'humanité, qui doit seule nous porter à rendre service aux malades, est bien loin de nous engager à exciter la crainte de ceux qui sont déjà assez malheureux d'être accablés sous le poids de la Maladie.

Un ami, & même un Médecin, peut souvent faire plus de bien, en se conduisant avec douceur, & en plaignant le malade, qu'en administrant les remèdes. Ils ne doivent jamais négliger d'employer le plus puissant des cordiaux, l'espérance.

qui se mé-
lent de pré-
dire le sort
des malades.

La compas-
sion & l'es-
pérance sont
plus utiles
aux malades,
que les remè-
des.

main du jour où elle avoit reçu ses Sacremens. Elle avoit entendu dire que son aïeule étoit morte de même : elle avoit toujours dit, avant sa Maladie, que si jamais elle étoit administrée, elle mourroit également. Elle tombe malade; sa Maladie se déclare avec les symptômes les plus violens. Je suis appelé le deuxième jour au soir : à ma seconde visite, je parle au mari de la faire administrer. On me fait part de sa répugnance; j'insiste, personne ne veut s'en charger : deux jours se passent en délais : à la fin, quelqu'un prend sur soi de le lui conseiller : aussi-tôt cette femme se croit morte : elle commence à délirer, & elle meurt en effet douze heures après.

Dès qu'un Médecin voit qu'une personne est attaquée de Maladie qu'il fait être dangereuse, & en deux ou trois jours il peut en être assuré, qu'il parle des Sacremens; & son malade, sur lequel la Maladie n'a pas encore épuisé ses forces, sera d'autant moins frappé de cette annonce, qu'il se sentira encore une partie de ses forces. Par ce moyen, il ne l'exposera pas à périr victime d'une frayeur qui, pour être mal-fondée, n'en est pas moins funeste.

Que le Médecin agisse de même à l'égard des dernières volontés du malade, & il aura prévenu tous les cas dans lesquels il se trouvera obligé de déclarer ce qu'il pense d'une Maladie. Dans toute autre circonstance, une réponse équivoque qui tendra à exciter, à ranimer l'espérance du malade, est la seule que l'on doive se permettre.

Quel mo-
ment il faut
choisir pour
leur faire
cette propo-
sition;

Et pour les
porter à met-
tre ordre à
leurs affaires.

§ III.

Du Chagrin.

Effets du
chagrin.

LE *chagrin* est, de toutes les *passions*, celle qui est la plus nuisible, relativement à la santé. Les effets du *chagrin* n'ont point d'interruption; &, quand il se fixe profondément dans l'âme, il a les suites les plus fâcheuses. La *colère* & la *peur* sont des *passions* violentes, qui sont rarement de longue durée. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'âme & détruit le *tempérament*. Il faut, par tous les moyens possibles, chercher à éloigner cette *passion*.

Il faut le
dompter
dans les
commen-
cemens.

On peut en triompher dans les commencemens; mais quand une fois elle a pris une certaine force, c'est en vain que le plus souvent on veut travailler à la détruire.

Il y a de la
grandeur
d'âme à sup-
porter avec
courage les
malheurs de
la vie.

Il est impossible d'échapper à tous les malheurs qui assiègent la vie; mais on montre une véritable grandeur d'âme quand on les supporte avec courage. Il y a des personnes qui se font une espèce de mérite de céder au *chagrin*; & quand elles sont poursuivies par l'infortune, on les voit refuser obstinément toute consolation, jusqu'à ce que leur âme, accablée par le poids de la *mélancolie*, succombe sous le fardeau. Cette conduite, qui mine la santé, est encore contraire à la Religion, à la raison, au sens commun.

Maladies
occasionnées
par le cha-
grin.

Le changement d'idées est aussi nécessaire à la santé, que l'*exercice*. Quand l'âme reste longtemps fixée sur un objet, & particulièrement sur un objet désagréable, toutes les *fonctions* du corps en sont troublées. Aussi les personnes qui se livrent au *chagrin*, ont-elles l'appétit dérangé & font-elles de mauvaises *digestions*. De là l'affaisse-

ment de l'esprit; le relâchement des nerfs; les vents dans les intestins, & la corruption des humeurs; parce que le chyle ne peut plus être renouvelé. C'est ainsi que les meilleures constitutions ont été la victime des malheurs de famille, ou de tout ce qui peut occasionner de violens chagrins.

Il est absolument impossible que ceux qui ont l'esprit affecté, jouissent d'une bonne santé. On peut dans cet état vivre quelques années; mais quiconque veut parvenir à un âge avancé, doit vivre content & satisfait. Je sais que cela n'est pas toujours en notre pouvoir; cependant nous sommes, en général, aussi maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le régime de notre corps: par exemple, nous sommes maîtres de faire société, ou avec des gens gais, ou avec des gens mélancoliques; d'entre-mêler nos travaux d'amusemens & de récréations, ou de rester toujours abymés sous le poids de nos infortunes, à notre choix. Cette conduite est certainement en notre pouvoir, & c'est d'elle que dépend, en général, l'état de notre ame.

La variété des scènes qui se présentent d'elles-mêmes à nos sens, a sans doute, pour but, d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet. La Nature nous offre partout de ces variétés, & l'esprit, à moins qu'il n'ait contracté l'habitude d'être constamment attaché à un seul objet, se plaît dans la diversité. Elle nous montre en même temps les moyens de distraire l'esprit affligé.

Tourner souvent notre attention sur de nouveaux objets, les examiner pendant quelque temps, & quand l'esprit commence à se rebuter, changer de scène; voilà les moyens de se fournir une succession de nouvelles idées, jusqu'à ce que

Moyens
qu'il faut em-
ployer pour
échapper au
chagrin;

Une société
agréable;

La variété
d'idées;

Le change-
ment d'ob-
jets;

318 PREMIÈRE PARTIE, CHAP. XI, § IV.

celles qui sont désagréables, soient entièrement dissipées. C'est ainsi que les voyages; l'étude des arts, ou des sciences; même de lire, ou écrire, sur les sujets les plus sérieux, peuvent conduire à chasser plutôt le *chagrin* & l'ennui, que les amusemens les plus tumultueux.

L'applica-
tion à des af-
faires, même
sérieuses;

J'ai déjà fait observer que le corps ne peut conserver la santé sans *exercice*; il en est de même de l'ame. L'indolence nourrit le *chagrin*. Quand l'esprit n'a rien autre à penser qu'à ses malheurs, il ne doit point être étonnant qu'il soit sans cesse affligé. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, soient chagrins. Au lieu donc de chercher à se distraire de son travail, ou de ses affaires, quand l'on tombe dans le malheur, il faut, au contraire, s'y plonger avec une attention plus sérieuse; se livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent, & entre-mêler ses devoirs de la compagnie d'amis gais & sociables.

Les plaisirs
honnêtes.

Les plaisirs honnêtes doivent être cultivés avec le plus grand soin. En portant insensiblement l'esprit à la contemplation d'objets agréables, ils parviennent à dissiper le noir dans lequel l'infortune ne manque jamais de nous plonger. Les plaisirs semblent donner de la rapidité au temps, & ils ont les suites les plus heureuses.

Erreurs de
ceux qui,
étant dans le
chagrin, se
livrent à
boire.

La plupart de ceux qui sont dans le *chagrin*, se livrent à boire; mais le *remède* est pire que le mal: il est rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur caractère & leur *tempérament*.

§ IV.

De l'Amour.

L'amour est

L'*AMOUR* est peut-être la plus forte de toutes

les *passions* : au moins quand il est porté à un certain degré, il est moins susceptible que toutes les autres d'être réprimé, ou de céder aux impulsions de la raison. La crainte, le chagrin, toutes les autres *passions*, sont nécessaires pour la conservation de l'individu; mais l'*amour* est nécessaire pour la propagation de l'espèce: il falloit donc que cette *passion* fût profondément enracinée dans le cœur de l'homme.

Quoique l'*amour* soit la *passion* la plus violente, il est rare qu'il marche aussi rapidement que quelques unes des autres *passions*. Peu de personnes aiment à l'extrême du premier abord.

Nous conseillons donc à qui que ce soit, avant que de s'abandonner à l'*amour*, de peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, nous devons éviter toutes les occasions d'augmenter notre *passion*. Nous devons aussi-tôt fuir la compagnie de l'objet de notre amour: nous devons nous appliquer sérieusement à nos affaires, ou à l'étude; nous livrer à toutes sortes de dissipations, & surtout chercher à nous attacher, s'il est possible, à un autre objet, que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

Il n'est pas de *passion* à laquelle on est plus disposé à se livrer qu'à l'*amour*, quoiqu'il n'y en ait point de plus dangereuse. On voit des hommes qui font l'*amour* pour s'amuser, d'autres par pure vanité, ou pour faire voir ce qu'ils peuvent sur le cœur d'une Belle. C'est la cruauté la plus noire dont on puisse se rendre coupable. Ce qu'on désire ardemment, on le croit facilement: de là les femmes trop crédules se trouvent souvent être trahies, de la manière la plus cruelle, avant que d'avoir pu découvrir que ce prétendu *amour* n'é-

la plus forte
des passions.

Attention
qu'il faut
avoir avant
que de se li-
vrer à l'a-
mour.

Suites fu-
nestes dans
lesquelles
entraîne l'a-
mour, lors-
qu'on a la
barbarie de
s'en faire un
jeu.

toit qu'un jeu. Mais on ne doit jamais se jouer avec cette *passion*.

Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé, qui, dans ce cas, doit toujours être accordé, à moins qu'il n'y ait une impossibilité absolue.

Conduite ordinaire des pères & mères dans les mariages.

La conduite des pères & mères relativement au mariage de leurs enfans, n'est pas toujours exempte de blâme. Un parti avantageux est le but ordinaire des parens, tandis que leurs enfans souffrent le plus cruel martyre, entraînés d'un côté par leur inclination, & de l'autre par les devoirs qu'ils croient dus à leurs parens. La première chose que les parens doivent consulter en établissant leurs enfans, est, sans contredit, l'inclination de ces derniers. Si on y apportoit toujours une attention convenable, on feroit de plus heureuses alliances, & les parens n'auroient pas si souvent lieu de se repentir de la sévérité de leur conduite. La perte de la santé & des sentimens de leurs enfans, ne leur montre que trop souvent, par la fuite, leur erreur.

On doit, dans les mariages, consulter surtout l'inclination des sujets, & avoir attention à leurs tempéramens. Pour quoi?

(L'inclination est le point essentiel à considérer dans les mariages. C'est une vérité dont l'intérêt seul ne voit point l'évidence, parce qu'il est aveugle. Mais une autre considération qu'il faut apporter dans les alliances, est celle des *tempéramens*. Nous allons voir ci-après, § VI, art. II de ce chapitre, qu'un homme & une femme d'un *tempérament bilieux*, ne sont pas propres à la *conception*. Il est donc intéressant de ne point unir deux personnes de ce même *tempérament*. Les femmes *sanguines*, plus modérées que les femmes *bilieuses*, sont plus fécondes: il feroit donc important que les hommes *bilieux* n'épousassent jamais que des femmes *sanguines*, *mélangoliques* ou *flegmatiques*.

flegmatiques, & que les femmes *bilieuses* prissent la même précaution envers leurs maris.

Mais on a malheureusement oublié que c'est d'une union assortie, quant au moral & quant au physique, que naissent des enfans bien faits & bien constitués. On doit craindre que, dans bien des pays, on ne soit dans peu obligé d'en venir au croisement des races, tant l'espèce humaine s'y est abâtardie, faute d'avoir égard à ces circonstances. Les grands noms, les familles illustres, ne s'éteignent jamais que par ces causes. La convenance des rangs & des fortunes fait les mariages; l'amour n'y est pour rien, ou du moins il ne bat que d'une aile. Il doit battre des deux pour faire des enfans robustes; ce qu'on fait à regret, on le fait toujours mal. L'amour, dans ce cas, ressemble à une lampe sépulcrale qui éclaire une urne, sans réchauffer les cendres qu'elle contient).

§ V.

De la Mélancolie religieuse.

La plupart des personnes dévotes regardent la gaieté comme un crime. Elles s'imaginent que toute la Religion consiste à pratiquer certaines mortifications, à se refuser la plus petite faveur, & à se priver des plaisirs, même les plus innocens, les plus honnêtes. Il règne sur leur physiologie le froid le plus glacial, & leur esprit est plongé dans la *mélancolie* la plus noire. Leurs figures, quelque jolies qu'elles soient, disparaissent bientôt: tout prend un aspect sinistre, & celles qui devroient n'inspirer que des idées agréables, ne procurent que du dégoût. La vie elle-même leur devient un fardeau; le bonheur leur est à charge: persuadées qu'il n'y a pas de maux semblables à ceux qu'elles éprouvent, souvent elles met-

Effets de la
mélancolie
religieuse,
qui a sa source
dans
l'idée fautive
qu'on se fait
de la Reli-
gion.

La Religion,
considérée
sous son vrai
point de vue,
en seroit
elle-même le
remède.

tent fin elles-mêmes à leur malheureuse existence. Il est bien malheureux que la Religion soit corrompue au point de devenir la cause des maux mêmes qu'elle est destinée à soulager. Rien de plus capable que la Religion Chrétienne, d'élever & de soutenir le courage des Fidèles au dessus des afflictions auxquelles ils sont en butte. Elle enseigne que les souffrances de la vie sont pour nous préparer au bonheur futur, & que ceux qui persistent dans la pratique des vertus, jouiront un jour d'une félicité sans bornes.

Les Prêtres, dont le devoir est d'enseigner la Religion au peuple, devroient se garder de pénétrer trop avant dans les matières obscures: la paix, la tranquillité de l'ame, que la vraie Religion fait si bien inspirer, est un argument en sa faveur, plus puissant que toutes les terreurs dont on nous épouvante. La terreur peut, à la vérité, détourner les hommes des crimes extérieurs; mais pourra-t-elle jamais leur inspirer l'amour de Dieu & du prochain, en quoi consiste toute la vraie Religion?

Seul moyen
de se souf-
traire à la
violence des
passions.

Je conclus, en disant que le meilleur moyen de s'opposer à la violence des *passions*, & de prévenir les altérations profondes qu'elles ne manquent jamais de jeter dans la *constitution* & dans le *tempérament*, est de se livrer à celles qui sont opposées, & d'appliquer son esprit à des occupations utiles.

Toutes les
passions
prennent
leur source
dans les tem-
péramens.

(D'après ce qu'on vient de dire des *passions* dans ce Chapitre, nous devons en conclure, avec les philosophes, qu'elles prennent toutes leurs sources dans les *tempéramens*. Tout est enchaîné dans la Nature. Le physique & le moral y sont unis par les liens de la plus étroite intimité. Si on les a négligés, ou séparés l'un de l'autre si souvent,

c'est que la plupart de ceux qui nous ont tracé le physique de l'homme, ne se sont pas assez attachés à nous en peindre le moral: c'est que les Moralistes n'ont point toujours été d'assez bons Physiciens. M. le Comte DE BUFFON est le premier qui ait respecté ces liens indivisibles: mais la Nature l'a trop bien traité pour qu'il la méconnût & qu'il la peignît dans un état de contorsion.

Pour mettre ces vérités dans tout leur jour, nous allons donner une esquisse des *tempéramens*, si bien décrits par M. CLERC, dans son *Histoire Naturelle de l'homme malade*. Si, d'après les caractères physiques & moraux, on prévoit quelles sont les *passions* qui doivent dominer dans tel ou tel *tempérament*; si, par exemple, on voit que la *colère*, la *haine*, le *ressentiment*, &c., indiquent l'homme *bilieux*; si l'on voit que la *peur*, la *crainte*, le *chagrin*, &c., annoncent le *mélancolique*; si l'on voit que l'*indolence*, l'*apathie*, &c., tiennent au *flegmatique*; si l'on voit enfin que la *légèreté*, l'*inconstance*, &c., sont dues au *tempérament sanguin*, nous aurons prouvé notre thèse. Nous remplirons d'autant plus volontiers cette tâche, qu'il n'est rien dit des *tempéramens* dans tout le cours de cet Ouvrage).

§ VI.

Des diverses espèces de Tempéramens, sources de nos passions.

(Les anciens ont admis neuf espèces de *tempéramens*, que l'on peut réduire à quatre. Tels sont le *sanguin*, le *bilieux*, le *mélancolique*, & le *pituiteux* ou *flegmatique*. Toutes ces espèces de *tempéramens* sont à la fois naturelles, acquises & composées. Le *tempérament naturel* & simple n'existe nulle part. Son existence suppose une combinai-

Énumération des divers tempéramens.

son métaphysique de principes; combinaison impossible, ou qui ne peut être que momentanée dans un corps sujet aux vicissitudes, dans un corps qui paye sans cesse à la Nature les frais de son existence, dans un corps enfin qui ne peut & ne doit avoir qu'un état stationnaire. Le changement de climat, le genre de vie, le côté physique & moral de l'individu, sont les causes du *tempérament* acquis; & la multiplicité de ces causes réunies dans l'individu, rendent son *tempérament* de plus en plus composé: mais la somme de ces variétés rentre dans l'unité, dans l'uniformité de la *constitution* primordiale; & les différences individuelles, qui appartiennent en propre à chaque sujet, sont précisément ce qu'on appelle l'*idiosyncrasie* de chaque sujet).

ARTICLE PREMIER.

Du Tempérament sanguin.

Qualités
physiques du
tempérament
sanguin.

(Une physionomie animée; des yeux ordinairement bleus; un beau corps, dont la stature est élevée; des chairs qui ne sont ni trop fermes, ni trop molles, ni trop garnies de poils; des cheveux blonds ou châains; une couleur agréable & vermeille; des membres souples & agiles, peu propres aux travaux de forces; des *veines* larges & bleues, remplies d'un *sang* qui circule aisément; un *pouls* *vis*, mais doux & *uniforme*, sont les signes individuels du *tempérament* que nous appelons *sanguin*.

L'homme *sanguin* exerce toutes ses fonctions avec une facilité admirable: il a bon appétit, sans cependant être aussi vorace que l'homme *bilieux*: il *digère* bien & lentement; il a le ventre libre; mais il urine peu, parce qu'il *transpire* aisément.

Qualités mo-

L'homme *sanguin* est bon, franc, brave, coura-

geux : la vivacité, l'enjouement, la douceur & l'aménité, forment son caractère; son imagination est brillante, sa mémoire facile. Il a beaucoup d'esprit, des idées heureuses & promptes, un jugement vif, des expressions aisées: il aime le luxe, les plaisirs, la table, les femmes. Toutes les affaires de cœur ont un empire absolu sur lui. Il aime avec beaucoup de délicatesse; mais ce *Céladon* est indiscret & inconstant: il a plutôt des goûts que des *passions*: il est plus propre à faire des connoissances que des amis. Aussi étourdi que sensible, il n'aime pas qu'on lui résiste; il s'emporte aisément & se calme de même. Presque tous ceux que l'on appelle gens d'esprit, sont de ce tempérament.

Les sciences abstraites, les méditations profondes & suivies, tout ce qui demande de la constance & de l'opiniâtreté dans le travail, donne du dégoût à l'homme *sanguin*: comme il saisit vivement tous les objets, il les quitte de même: c'est l'image du papillon. Mais il excelle dans toutes les sciences agréables, dans tous les arts de goût. Son imagination douce & riante le rend naturellement enclin à la Poësie, à la Peinture, à la Musique. Presque toutes ses productions sont gracieuses. La bonté de cette *constitution* n'est pas un titre pour vivre long-temps: la sensibilité & la vivacité qui lui sont propres, abrègent considérablement ses jours.)

ARTICLE II.

Du Tempérament bilieux.

(L'homme *bilieux* n'a pas ordinairement une taille avantageuse, ni un gros embonpoint; mais il est fort, *nerveux*, bien *musclé*. Ses os sont gros, ses chairs compactes: sa peau aride & sèche est d'un rouge foncé, brune, olivâtre, & quelquefois noire.

Qualités
physiques du
tempérament
bilieux.

Les poils qui le couvrent, ont la couleur des cheveux, qui sont presque toujours noirs & crépus. Le *bilieux* n'est pas beau : il a le cou gros, la bouche grande, les lèvres desséchées, l'haleine chaude, forte, le nez épaté, les yeux noirs & perçans.

Toutes les *fonctions vitales* se font promptement & fortement dans l'homme *bilieux* : son *pouls* est prompt, *élastique*, sec, roide. Il mange beaucoup, *digère* vite & facilement : la *constipation* est propre à cette complexion ; la *transpiration* ne l'est pas ; le *tissu* de la *peau* est trop serré, trop compacte. En revanche, les *urines* sont abondantes & très-âcres.

Qualités
morales de
l'homme bi-
lieux.

Le *bilieux* est, de tous les hommes, celui qui est le plus amoureux ; l'amour est pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé seul, parce qu'il aime passionnément, & porte souvent la jalousie jusqu'à la fureur : il est le plus vigoureux des hommes, & conserve long-temps cette vigueur ; il est aussi le plus propre à faire concevoir, pourvu que la femme soit d'un *tempérament sanguin* : si elle est d'un *tempérament bilieux*, elle est la plus amoureuse des femmes ; & l'on fait que trop de vivacité de part & d'autre, est un obstacle à la *conception*. Les *bilieux* n'ont point la gaieté & l'enjouement des personnes *sanguines* : toutes leurs *passions* sont grandes & fortes ; ils sont très-sensibles, très-prompts à s'enflammer : ils sont constans, fermes, inexorables : leur colère est celle d'*Achille*, leur haine celle de *Coriolan* ; leur amour tient de la manie : leur imagination est belle & sublime ; leur jugement est moins facile que celui des hommes *sanguins* ; mais il est plus utile, plus sûr, plus réfléchi : ils ont plus de génie que d'esprit. Ce génie est vaste, profond, propre à toutes les sciences abstraites ; quelquefois ces qualités précieuses sont altérées par un peu de dureté. Un *bilieux* est

presque toujours entêté & opiniâtre dans ce qu'il veut, ce qu'il pense, ce qu'il juge : ce caractère, qui ne fait pas plier, rend l'homme désagréable à la société; cet homme, à son tour, ne l'aime guère : il en est de cette *antipathie* réciproque, comme il en est de l'ennui ; quand on le donne, on le reçoit. Les *bilieux* vivent très-long-temps ; à l'âge de quarante ou quarante-cinq ans, ils deviennent *mélancoliques*).

ARTICLE III.

Du Tempérament mélancolique.

(La stature des *mélancoliques* est grande ou moyenne ; leurs cheveux sont bruns ou noirs ; leur visage est allongé ; leurs yeux sont grands & langoureux dans la jeunesse, & sombres dans un âge plus avancé. Leurs joues sont sèches & avalées : leur corps est grêle ; leurs jambes, leurs cuisses menues ; leurs bras & leurs doigts effilés ; leur *peau* est sèche, lisse, polie, quelquefois rude, brûlée, noirâtre, garnie de poils très-noirs ; leur teint est jaune ou brun.

Qualités
physiques du
tempérament
mélancolique.

Les femmes de ce *tempérament* ont la *peau* belle, mais sèche ; elles ont presque toutes une contenance nonchalante, soit qu'elles marchent, soit qu'elles agissent. L'homme *mélancolique*, au contraire, marche d'abord avec beaucoup de vivacité : il met de la promptitude dans toutes les actions qui ne demandent pas beaucoup de force & de constance. On a observé que les Laboureurs & les Artisans qui ont ce *tempérament*, ne passent guère l'âge de quarante ans ; les grands travaux les tuent. Ceux qui passent cet âge acquièrent les propriétés reconnues des *tempéramens bilieux*, & vivent très-long-temps. Au reste, cette *constitution* n'est pas commune dans les campagnes ; elle

ne l'est que dans les grandes Villes, & surtout dans les Capitales. Ce *tempérament* est celui de tous qui se transmet le plus facilement & le plus sensiblement des pères aux enfans. Il me semble qu'on doit le regarder plutôt comme une maladie d'acquisition, comme un vice héréditaire, que comme un *tempérament* propre à l'individu. Un garçon *mélancolique*, une fille *vaporeuse*, viennent ordinairement d'une mère *hystérique*.

Dans le *tempérament mélancolique*, les mouvemens du cœur & des artères sont très-prompts, très-variés. Le pouls y est fréquent, petit, élastique, enfoncé, mais beaucoup moins dur que dans la constitution bilieuse. Les *mélancoliques* sont souvent affamés : ils mangent trop, & quelquefois trop peu ; ils semblent faits pour les extrêmes. Les fonctions du ventre ne sont pas régulières ; il est tantôt serré, tantôt trop lâche : les urines sont abondantes, claires, peu colorées ; & le *mélancolique* a plutôt des sueurs d'expression, qu'une transpiration véritable.

Qualités
morales de
l'homme
mélancoli-
que.

Son imagination est aussi vive, aussi exaltée, aussi pittoresque que celle des Orientaux ; il peint toujours en parlant. Tout est image, comparaison ; mais il grossit, il exagère souvent les choses. Un *mélancolique* heureux se croit le plus heureux des hommes ; un petit revers, une sensation douloureuse, le jettent dans l'abattement, le désespoir : son malheur lui paroît extrême ; il n'étoit fait que pour lui. Mais s'il nous offre des tableaux, des images frappantes, son imagination lui peint des chimères qui le troublent, & le rendent très-souvent malheureux par la crainte de le devenir.

Cette constitution produit les héros, les grands hommes ; mais par un contraste singulier, elle produit aussi les ambitieux, les grands scélérats.

Les conquêtes, les entreprises qui paroissent surpasser les forces humaines, les crimes inouis, les sectes, les hérésies, les régicides, ont été l'ouvrage des *mélancoliques*.

Le caractère du *mélancolique* ne ressemble pas toujours à lui-même : il est machinal. Il dépend de l'impression des objets sur des sens qui ne sont pas toujours à l'unisson entr'eux. En général, ce caractère est sombre, difficile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant, timide & chagrin. Ceux-ci ont des passions fougueuses, qui entraînent avec elles tout ce qui leur fait résistance ; ceux-là ont le cœur bon & prodigieusement sensible : quelques uns craignent la mort ; d'autres la désirent, la recherchent, ou se la donnent. Quelquefois le même individu la craint & la désire alternativement, suivant les différentes situations de son ame.

Il est rare qu'un *mélancolique* manque aux égards qu'il doit aux autres ; mais il est exigeant à son tour. Rempli de lui-même, & presque toujours avec lui-même, quand on lui manque, la sensibilité se change en fureur, & le voilà vindicatif. Presque tous les *mélancoliques* sont amis éternels, amans jaloux, désespérés, désespérans, maris incommodes. Leurs mœurs honnêtes sont qu'on les estime, qu'on les respecte ; mais leur méfiance, leur exigence, leur morgue, le peu de goût qu'ils ont pour la dissipation, sont qu'on craint & qu'on évite de se trouver avec eux : c'est dommage ! La société est souvent le *spécifique* de cette maladie).

ARTICLE IV.

Du Tempérament pituiteux ou flegmatique.

(Les *pituiteux* ou *flegmatiques* ont presque tous la taille avantageuse ; les chairs lâches & molles,

Qualités
physiques du
tempérament
pitui-

reux ou fle-
gmatique.

couvertes de graisses. Leurs *vaisseaux* sont d'un très-petit diamètre, pleins d'un *sang* dont les principes ne sont pas bien liés entre eux. Ils ont la *peau* d'un blanc de lait, polie, belle, garnie de très-peu de poils blonds & fins; leurs cheveux sont blonds ou châains; leur visage est rond & pâle, quelquefois bouffi; leurs yeux sont bleus, grands, mais éteints; leur regard est humble & languissant; leurs lèvres sont pâles, décolorées: ils ont ordinairement un double menton; mais cette graisse, comme celle du reste du corps, est molle. Les Femmes de ce *tempérament* ont beaucoup de gorge, qui ne se soutient pas long-temps. Le contour de leur corps est assez beau; mais un prompt embonpoint le défigure.

Dans ce *tempérament*, le *pouls* est lent, mou, flexible; la *respiration* est lente. Aussi le *pituiteux* est sujet à l'oppression de poitrine, ses *fonctions naturelles* sont languissantes & imparfaites; il a peu d'appétit; il *digère* lentement & mal. C'est celui de tous les hommes qui supporte le plus facilement & le plus long-temps la faim, sans en être incommodé.

Qualités
morales de
l'homme pi-
tuiteux ou
flegmatique.

Les *appétits* des *pituiteux* semblent être émouffés; les *plaisirs* de l'amour les affectent peu: les femmes de ce *tempérament* ont peu d'affection pour les hommes. La continence n'est point pour elles une vertu pénible; la plupart même se présentent avec peine à ce qui fait le plaisir des autres; elles ne sont pas nées sous la planète de *Vénus*. Ce défaut de sensibilité rend les *fonctions* de l'esprit foibles & languissantes, l'imagination froide, la mémoire débile. Les *pituiteux* ne sont pas propres aux travaux pénibles, à moins qu'on ne les y accoutume par degré. L'habitude est leur loi. Ils sont naturellement obéissants & propres à rece-

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. LIEUTAUD, 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 sécrétion & 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 aliments 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 vessie, sont, non seulement résorbées ou reportées dans la masse des fluides, mais encore, en séjourant dans la vessie, 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-défa- ^{Accidens causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner par une fausse délicatesse.} gréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs urines trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la vessie est trop distendue, elle perd

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 pernicieux 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 oc-
casionner le
serein.

Le serein est
surtout nuisi-
ble aux valé-
tudinaires &
aux conva-
lescens.

Heure du
jour où l'on
peut faire
prendre l'air
à un conva-
lescent.

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 occasionnent.

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 personnes délicates ne doivent jamais coucher 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 inconvénients 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'ayent 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 craindre. chacun d'eux de ne jamais tenir cette conduite.

Rien n'expose à s'enrhumer comme de tenir ses appartemens trop chauds. C'est vivre dans une appartemens trop chauds, espèce d'étuve, & on ne peut sortir dehors, ou est une cause certaine de visiter même son voisin, sans exposer sa vie. 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, Maladies occasionnées pour, ayant chaud, se plonger dans l'eau froide: s'être plongé dans l'eau froide, ayant non seulement les fièvres, mais encore la folie, chaud. 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 Moyens d'éviter de s'enrhumer. 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.

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,

RÉCAPITULATION,

OU

RÉSUMÉ succinct des Préceptes les plus importants, sur la manière de prévenir les Maladies, & de se conserver en santé, objet principal de cette première Partie.

C'EST dans l'enfance que s'établissent les fondemens d'une bonne ou mauvaise *constitution*. Il est donc de la dernière importance que les pères & mères soient instruits des obligations qu'ils ont contractées envers leurs enfans, afin que, connoissant les moyens capables de fortifier leur *constitution*, ils s'empressent de les employer, & d'en écarter tout ce qui peut tendre à l'affoiblir.

En conséquence, on ne perdra jamais de vue ce principe, puisé dans la Nature, que c'est de la santé des pères & mères que résulte la santé des enfans. Dans les mariages, on s'étudiera donc à consulter la santé des époux, aussi scrupuleusement que l'on doit consulter les inclinations; puisque c'est du concours des dispositions de l'ame & du corps que dépendent non seulement le bonheur de la société, mais encore la richesse, la force & la sûreté des Etats.

Les pères & mères regarderont comme un de leurs devoirs les plus essentiels, de nourrir, d'élever & de former eux-mêmes le corps, l'esprit & le cœur de leurs enfans. Les hommes, par leurs conseils & par leurs connoissances, élève-

Tome I.

Z

ront le courage de leurs femmes, dissiperont les préjugés auxquels elles sont, pour la plupart, livrées. Ils les aideront dans une partie des soins que leurs enfans exigent d'elles, & partageront avec elles les peines, puisqu'ils doivent jouir en commun des plaisirs que procure une famille bien portante, forte, vigoureuse, élevée dans la pratique exacte de la vertu & de ses devoirs, envers ses père & mère, envers la société, envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes, de leur propre lait, leurs enfans. Il n'y a pas de cas, excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle, qui puisse les dispenser de ce devoir sacré : & encore, dans ce cas, nous avons prouvé qu'elles ne devoient pas pour cela confier leurs enfans à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce sujet rapporté l'exemple des femmes Allemandes.

Elles n'emmaillotteront point leurs enfans : elles écarteront de leurs petits membres flexibles & susceptibles de la moindre impression, les bandes, les ligatures, toutes ces entraves qui font gémir la Nature & la raison : elles se persuaderont facilement que ce n'est pas trop avancer que de dire, que le désir de l'exercice naît avec nous, quand elles réfléchiront que, même dans leur sein, l'enfant jouit de tout l'exercice qui lui est permis. Ces mouvemens, ces secousses plus ou moins multipliées, plus ou moins violentes, qu'elles ressentent ordinairement à quatre mois, quatre mois & demi, mettent cette vérité hors de doute.

Aussi-tôt que l'enfant fera né, elles le mettront sur des linges fins, secs & blancs de lessive : elles le couvriront de pareils linges & d'une simple

couverture : elles le changeront dès qu'il sera sali.

Elles se garderont bien de lui donner aucune des *drogues* en usage parmi les Sages-Femmes & les Gardes de femmes en couches : elles s'en tiendront au premier *lait*, ou à une eau *miellée*, si le *meconium* est plus de trois jours sans s'évacuer : elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfans, en ne leur donnant à teter que toutes les deux ou trois heures dans les commencemens, toutes les trois ou quatre heures dans la suite, de manière que, dès le deuxième mois, l'enfant soit déjà accoutumé à ne point teter la nuit.

Lorsque l'enfant a ses premières dents, la Nature indique qu'il peut prendre des nourritures plus solides que le *lait*. On a donné la manière de préparer ces nourritures, que l'on doit préférer à la *bouillie* & aux autres *alimens* dont on empâte ordinairement les enfans, plutôt qu'on ne les nourrit.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées ; quand les dents commenceront à s'annoncer, une croûte de pain est le seul hochet dont il ait besoin. Elle préviendra tous les accidens dans lesquels entraîne la perte de la *salive*.

On ne donnera jamais aux enfans, ni dragées, ni sucreries, aucune des *drogues* comprises sous le nom de *bonbons*. On leur refusera également toute espèce de fruits, à moins qu'ils ne soient bien mûrs ; & , dans ce cas, ils sont autant salutaires qu'ils sont nuisibles quand ils sont verts.

On ne se mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfans ; on les laissera se rouler sur un tapis, sur une couverture, &c. ; cet *exercice* les forti-

fiera. Peu à peu, leurs bras & leurs jambes connoîtront ce à quoi ils sont destinés; & à fix mois, plus ou moins, ils marcheront seuls.

On les tiendra toujours propres, sans aucune affectation, sans aucune recherche dans leurs vêtemens. Les parures ne servent qu'à les gêner, qu'à les contraindre dans leurs mouvemens & dans leurs exercices. On fuira l'usage des *corps de baleine*, de *cuir*, de *cordes*, &c., comme une invention barbare, plus funeste au genre humain que ne le furent jamais la *peste*, la *guerre*, &c. Leurs vêtemens seront aisés & libres, toujours attachés avec des rubans ou des cordons, jamais avec des épingles, & le plus tard que l'on pourra avec des boucles, &c.

On accoutumera les enfans peu à peu au froid, au chaud, & aux autres intempéries des saisons. Pour cet effet, on ne les vêtira jamais plus dans une saison que dans une autre. Depuis l'âge d'un an, ils doivent aller la tête sans être couverte & les pieds nus, dans quelque saison que ce soit. Quand ils sortiront dehors, ce qui doit arriver le plus souvent possible, on leur mettra de petites sandales, pour garantir leurs pieds des blessures que pourroient leur faire les corps étrangers. Les petits sabots de bois conviennent également.

A mesure qu'ils grandiront, on changera leurs vêtemens. Les petits habits à la houlard, à la turque, &c., pour les garçons; les fourreaux, les robes, &c., pour les filles: les uns & les autres très-larges, très-aisés; propres sans être riches ni recherchés, sont ceux qui sont le plus appropriés.

On ne sévrera les enfans qu'à l'âge d'un an, & même plus tard, si la mère a suffisamment de *lait*. On les préparera à ce sévrage par la nour-

riture que l'on a recommandée , page 40 & suiv. de ce Volume, & en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paroîtront s'en occuper, une croûte de pain sec. Peu à peu, on leur donnera du pain dans du bouillon de veau ou de poulet, & enfin dans du bouillon de bœuf. On ne leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer. On ne leur en donnera que peu, & jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager les enfans à manger trop, en sucrant les *alimens*, & de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros & trop gras: cette dernière manie est encore plus pernicieuse que la première, puisque, comme l'a fort bien remarqué l'Auteur, la Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort & robuste.

On évitera de donner aux enfans du *vin*, de la *bière*, du *cidre*, en général de toutes les *liqueurs fermentées*, à plus forte raison des liqueurs de table: ce sont autant de *poisons* à cet âge. Il en fera également des *alimens* salés, fumés, de haut goût, &c.

Leur boisson sera de l'eau pure en petite quantité. Le *relâchement* est une des causes les plus communes de maladies chez les enfans; par cette raison, ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfans, de quelque sexe qu'ils soient, à rester assis. L'*exercice* est le premier *aliment* de la santé, le bon *air* en est le second. Les garçons & les filles doivent jouer, courir, sauter, danser en plein *air*, autant que cela sera possible, tous les jours & à toutes

les heures du jour, jusqu'à ce que leurs *organes* ayent acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction; ce qui peut arriver plus ou moins promptement, suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet.

Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent; mais les pères & mères, guidés par la raison, sauront profiter des circonstances, & leur tendresse leur apprendra à ne point nourrir l'esprit aux dépens du corps. La santé est le premier des biens: sans la santé, point de bonheur. Les talens, les agrémens de l'esprit, les connoissances, la science, &c., ne sont des acquisitions utiles & satisfaisantes pour la société & pour soi, qu'autant que celui qui les possède jouit des facultés nécessaires pour les faire valoir; mais quand le corps est débile & malade, l'esprit est foible & languissant.

On ne forcera donc jamais les enfans au travail, de quelque nature qu'il soit, avant que leur *constitution* soit bien établie, ou l'on aura soin de ne leur en faire qu'un amusement. Mais il n'y a que les pères & mères qui soient capables de cette attention. Ce seront donc eux qui élèveront eux-mêmes leurs enfans. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils savent. Qu'ils ne se mettent point en peine: si leur enfant est destiné à en savoir davantage, le goût, qui se développera avec l'âge, indiquera sûrement l'espèce de travail ou de science pour lequel il est né.

Le *bain froid* étant une espèce d'*exercice*, il est d'autant plus intéressant d'y habituer les enfans, que ces enfans habitent dans les Villes, & sont renfermés dans des appartemens toujours trop peu aérés.

Les enfans ont besoin de beaucoup de fom-

meil. Dans les premiers mois de leur naissance, ils dorment plus qu'ils ne veillent. Mais par la suite le sommeil leur devenant moins nécessaire, on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment, jusqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, sept à huit heures. On respectera donc le sommeil des enfans nouveaux-nés; mais à mesure qu'ils dormiront moins, qu'ils se fortifieront & qu'ils deviendront moins sensibles, on rendra leur coucher moins mollet & plus dur, afin qu'ils puissent par la suite dormir par-tout.

Le lieu de leur coucher sera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves, les petites chambres, seront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures opposées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra, ni pavillon, ni baldaquin, ni rideaux, ou tous ces meubles d'ornement seront ouverts pendant que l'enfant sera dans son lit.

On ne laissera jamais approcher les enfans de domestiques, de valets superstitieux, tous gens à terreur, à contes de revenans, à histoires de mangeurs d'enfans, de loups-garoux, &c.; on ne les laissera jamais jouer avec ces imbécilles, qui ne connoissent d'autres manières de les amuser, que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inspirer de la crainte, de la terreur, &c. Toutes ces sottises rappetissent l'esprit, dégradent l'ame, étouffent le courage.

Il est de la dernière importance que les enfans soient accoutumés à une vie dure & difficile, quelle que soit leur destinée. Il faut qu'ils connoissent la faim, la soif, & surtout la fatigue. En conséquence, on les réglera de bonne heure

dans leurs repas. Il faut qu'ils sachent par eux-mêmes que l'appétit est le seul Cuisinier dont les hommes doivent faire cas.

Les mouvemens, les courses, les sauts, la danse, seront d'abord pour eux les seules causes de fatigue. Peu à peu, on mettra plus d'intérêt dans leurs *exercices*. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art, ou d'un métier, qui n'exigent point d'être sédentaires, pour les garçons; les occupations faciles du ménage, pour les filles, en fortifiant le corps des uns & des autres, leur donneront insensiblement le goût du travail, ou leur en inspireront la nécessité.

Mais que les pères & mères ne perdent jamais de vue que jusqu'à l'âge de puberté chez l'un & l'autre sexe, ils ne doivent avoir pour but que la santé & la force de la *constitution*: que le travail qui exige trop d'application, trop d'assiduité, épuise & mine cette même santé; ces mêmes forces: qu'ils se trompent grossièrement, quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantage de leurs enfans dans leur profession le plutôt possible: que cette utilité apparente qu'ils en reçoivent, est un appât trompeur: que ces mêmes enfans devenus hommes, haïront le travail, seront foibles, & par conséquent travailleront moins, dans la même proportion, qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance: que les jeux de volant, de balles, de boules, de paume & les occupations sérieuses, doivent, surtout à cet âge, se succéder les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme dans les Collèges & dans presque toutes les Maisons d'éducation, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet: qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes, qui, par leur force, leur courage

& leur santé, deviennent l'espoir de leur vieillesse, & soient utiles à leur patrie, en leur fournissant des sujets capables de la défendre & de l'enrichir.

Des diverses Professions, &c.

C'EST vers l'âge de treize à quatorze ans, plus ou moins, que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession, au choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part, & qui, en conséquence, se trouvent quelquefois répugner autant à leur santé qu'à leur goût. Cependant, comme chacune de ces occupations en particulier est moins nuisible par elle-même, qu'elle ne l'est par la manière dont on s'y livre, il est de la dernière importance que les hommes soient instruits de ce qu'ils doivent faire & éviter, chacun dans l'état qu'il a embrassé.

C'est ainsi que les Fondeurs, les Verriers, les Chimistes, toutes les personnes qui travaillent à un feu ardent, auront soin que leurs laboratoires soient ouverts de tous les côtés, afin que l'air y circulant le plus facilement possible, puisse entraîner promptement & sûrement la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses des corps qui sont en combustion. Cette libre circulation rafraîchit l'air, qui, sec & brûlé, ne peut dilater convenablement les *poumons*, & rend les personnes qui s'occupent de ces travaux, sujettes à la *toux*, à l'*asthme*, à la *phthisie*, &c. Ces mêmes personnes se couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires, afin de ne point être refroidies tout à coup. Elles ne travailleront que quelques heures de suite.

On apportera les mêmes précautions dans les mines, dans les carrières, dans les souterrains,

dont l'*air* est souvent imprégné d'exhalaisons qui le rendent le *poison* le plus subtil. Le *ventilateur* est indispensable dans ces cas. Une attention particulière à ces mêmes ouvriers, est de ne jamais se rendre aux mines étant à jeun, & de ne pas rester trop long-temps sous terre; de ne prendre que des *alimens* nourrissans, de boire des *liqueurs fermentées*; d'éviter la *constipation*, &, pour cet effet, de prendre de temps en temps de l'*huile d'olive*, qui a la propriété de relâcher, d'enduire les *intestins*, & par là de les défendre des particules *métalliques* dont l'*air* est imprégné, surtout dans les mines. On peut mâcher dans la même intention un peu de rhubarbe.

Toutes ces personnes doivent avoir la propreté en vénération. En conséquence, elles doivent se laver souvent, & changer d'habits toutes les fois qu'elles quittent l'ouvrage. Les Plombiers, les Peintres, les Barbouilleurs, les Potiers de terre, ceux qui colorent les talons pour les souliers des femmes, les Doreurs en or moulu, ceux qui travaillent au *blanc de plomb*, tous ceux qui travaillent aux *métaux*, les Chandeliers, ceux qui travaillent les substances animales, les Corroyeurs, les Chapeliers, ceux qui font des instrumens de musique, les Rôtisseurs-Traiteurs, les Cuisiniers, les Bouchers, les Tripiers, les Charcutiers, les Poissonniers, les Marchands de fromages, &c.; en un mot, tous ceux dont le métier les expose à la mal-propreté, & qui, pour la plupart, respirent des vapeurs fétides animales, étant exposés aux mêmes accidens, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Les Laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein air, exposés, par leur état, aux *transpirations arrêtées*, aux *rhumes*, aux *esquinancies*, aux

fièvres inflammatoires & intermittentes, doivent éviter de rester assis ou couchés sur la terre humide; de rester au soleil sans travailler; de se reposer au soleil; d'y dormir; de s'exposer au soleil, à l'air de la nuit, &c.

Les hommes qui portent des fardeaux pesans, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, respirent difficilement: de là les ruptures de *vaisseaux*, le *crachement de sang*, les *descentes*, &c. Toutes ces personnes, ainsi que les Forgerons, ménageront leurs forces, & par conséquent ne travailleront pas trop long-temps de suite, parce que les *muscles*, violemment agités, font une grande dépense de *fluide nerveux*, qui ne peut être réparée que par le repos.

Ces mêmes personnes sont encore sujettes aux *érysipèles*, causées par la *suppression subite* de la *transpiration*; par la boisson d'eau froide quand on a chaud; par les pieds mouillés; par les habits humides, &c. Ces mêmes causes peuvent encore donner lieu à la passion *iliaque*, aux *coliques*, aux *vents*, & aux autres Maladies du *bas-ventre*, qui proviennent d'autres fois d'*alimens indigestes & venteux*, comme du pain fait avec les fèves, le *seigle*, les fruits verts, &c.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir tous ces mauvais effets. En conséquence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, transis, ou mouillés, ils se garderont bien de courir au feu & de plonger leurs mains dans l'eau chaude: ils se tiendront, au contraire, pendant quelque temps, à une certaine distance du feu; ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, & les frotteront avec une serviette sèche: ceux qui seront engourdis par le froid, au point d'avoir perdu l'usage de

leurs membres, les frotteront avec de la neige, ou avec de l'eau très-froide, s'ils ne peuvent avoir de neige. Ceux dont les habits seront mouillés, en prendront sur le champ de secs : ceux qui auront les pieds mouillés, les tremperont dans l'eau chaude, &c.

Ces ouvriers auront soin de se bien nourrir, & de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte est de la dernière importance. Ils auront soin de prendre une nourriture substantielle & abondante, s'ils veulent éviter les *fièvres de mauvais caractères*, & les *Maladies de la peau*, auxquelles ils sont si sujets. Ils se garderont de se piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns sur les autres ; ils fuiront cet excès d'imprudence, comme la mort, à laquelle il peut les conduire.

Les soldats, qui doivent être rangés dans la classe de ceux qui s'occupent de travaux pénibles, doivent être bien couverts, bien nourris : leurs logemens doivent être secs, aérés, & l'on doit éloigner ceux qui sont malades, de ceux qui sont en santé.

En temps de paix, on doit les endurcir aux intempéries des saisons, augmenter leur force & leur courage ; il faudroit les occuper peu d'heures par jour, en plein air, à des travaux publics ; par ce moyen, on leur feroit fuir l'oïveté, la mère de tous vices, & on les empêcheroit de se livrer aux excès de l'intempérance, qui, pour l'ordinaire, leur sont aussi nuisibles, en temps de paix, que les fatigues en temps de guerre.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. On doit veiller à ce qu'ils ne se livrent point aux débauches, qui font périr tant de Matelots sur les côtes étrangères. Quand ils sont

mouillés, ils ne doivent recourir, ni aux boissons spiritueuses, ni aux liqueurs fortes : ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain degré, & se coucher immédiatement, après avoir changé d'habits.

On doit avoir soin, surtout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes espèces de racines, de légumes & de fruits, surtout *acides*. On les aura en substance, ou l'on en exprimera les *sucs*, que l'on peut conserver ou frais, ou *fermentés*. Alors on fera moins usage de provisions salées, qui vicient les humeurs, occasionnent si souvent le *scorbut*, & tant d'autres Maladies opiniâtres. Il faut que les Marins *acidulent* toutes leurs boissons; il faut qu'ils conservent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conserveront encore du *mout de bière* en pâte; ils en feront une boisson sur le champ, en la faisant *infuser* dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur est très-saine, & on a trouvé qu'elle étoit un *spécifique* contre le *scorbut*.

On peut encore faire provision de *vins légers* & de *cidres*, qui, quoique tournés à l'*aigre*, n'en sont pas moins utiles. Le *vinaigre* est un *spécifique* excellent dans la plupart des Maladies, & devroit être en usage dans tous les voyages, surtout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent se conserver vivans. Les gens de mer & les soldats Gardes-Côtes, doivent user de *quinquina* comme d'un *spécifique* contre les Maladies auxquelles ils sont exposés.

Les hommes qui s'occupent de travaux sédentaires, doivent éviter de rester assis plus de trois ou quatre heures de suite : 1^o, pour ne pas être trop de temps sans prendre de l'*exercice*; 2^o, pour

changer d'air, & par là fuir toutes les maladies de *poitrine*, auxquelles ils sont si sujets.

Ils doivent éviter de se tenir long-temps dans une posture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaises *digestions*, des *vents*, des *maux de tête*, des *douleurs dans la poitrine*; s'ils ne veulent plus être sujets à la *consommption*, à l'*affection hypocondriaque*, &c. La posture courbée gêne encore la *circulation* dans les parties inférieures: de là les *maux de jambes*, dont souvent les gens sédentaires perdent l'usage. Outre cela, cette posture vicie le *sang* & les humeurs par la stagnation; la *transpiration* est arrêtée: de là la *gale*, les *ulcères sordides*, les *pustules de mauvais caractère*, & d'autres *maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers. La posture courbée déforme le corps; l'*épine* perpétuellement pliée, prend une forme voûtée, qu'elle conserve ensuite toute la vie: de là l'empêchement des *fonctions vitales*, le relâchement universel des parties *solides*, les *écrouelles*, la *consommption*, la *passion hystérique*, & la foule de *maladies nerveuses*, si fréquentes depuis que les travaux sédentaires sont devenus si communs.

En conséquence, ils doivent se tenir dans la posture la plus droite possible. Soit qu'ils soient debout, soit qu'ils soient assis, ils doivent changer de situation très-souvent dans la journée; abandonner l'ouvrage de temps en temps, &, dans les intervalles, se promener en plein air, courir, aller à cheval, se livrer à tous les *exercices* qui peuvent donner de l'action aux *fonctions vitales*. Ils doivent bien se garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, ou à des amusemens sédentaires.

Ils doivent observer la *propreté* la plus scrupuleuse.

Ils doivent éviter les *alimens venteux*, de

mauvaise digestion, & observer la tempérance la plus sévère. Ils feront bien de s'occuper du jardinage dans leurs momens de loisir, s'ils sont dans le pouvoir de le faire : ils prendront pour exemple les ouvriers de la ville de Scheffield.

Les gens de Lettres sont encore plus exposés que les autres personnes sédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui soient forts & bien portans, & qui vivent jusqu'à un âge avancé. Une étude suivie a souvent ruiné, en peu de mois, la meilleure *constitution*. Penser continuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser longtemps.

Les gens de lettres sont sujets à la *goutte*, suite des mauvaises digestions & de la *transpiration* arrêtée. Ils sont souvent attaqués de la *gravelle* & de la *pierre*, effets du peu d'*exercice*. Les Maladies du *foie*, telles que les *obstructions* de ce viscère, les *squirres*, la *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites de la vie sédentaire, à laquelle les gens de lettres sont astreints. La *consomption*, si commune parmi eux, est la suite de la posture penchée & appuyée contre un bureau, dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête, à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *folie*, à la *paralyse*, aux *maladies des yeux*, aux *fièvres* de toute espèce, surtout du genre *nerveux*, à l'*hydropisie*, à l'*affection hypocondriaque*, maladie la plus triste & la plus délépérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de lettres doit se persuader qu'il doit donner souvent, & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelque société agréable, soit en prenant quelque divertissement qui demande de l'*exercice*, soit de toute

autre manière. Il ne doit point rester trop longtemps assis, puisque cette situation trouble les *digestions*, dérange les *secrétions*, & s'oppose à la *transpiration*.

L'*exercice* auquel il doit se livrer, est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement; tel est celui du cheval : mais il ne doit point le prendre seul dans un lieu solitaire; il faut que ce soit en société, dans des lieux agréables & qui lui fournissent des objets qui, bien loin de demander de l'application, le distraient, le récréent, & lui fassent oublier les affaires du cabinet.

Il faut qu'un cabinet soit spacieux & bien aéré; il faut qu'un homme de lettres qui lit & écrit beaucoup, soit tantôt debout, tantôt assis, & toujours dans la posture la plus droite possible. Celui qui ne fait que dicter, doit le faire en se promenant. Quand il le peut, il doit lire & parler tout haut. C'est un excellent *exercice* que de débiter des discours en public.

Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'*exercice*. Cependant c'est à l'homme de lettres à se consulter; mais il ne faut jamais passer une matinée entière sans prendre de l'*exercice*. Que ce soit avant ou après le travail, il doit s'en faire une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude. La musique doit être un des délassemens chéris des *gens de lettres*.

Ils doivent éviter les *alimens aigres, venteux, rances*, de difficile *digestion*. Leurs soupers doivent être légers & pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boisson. La *bière* qui ne soit pas trop forte, le bon *cidre*, le *vin* trempé, leur conviennent. Ils ne doivent jamais se mettre à table immédiatement après l'*exercice*, ni s'exer-

cer

et immédiatement après les repas. En général, l'exercice ne doit jamais être violent, ni porté à un degré excessif de fatigue. Ils doivent le varier souvent. Les *bains froids* leur conviennent; ils peuvent même leur tenir lieu, jusqu'à un certain point, de tout autre *exercice*.

Des Alimens.

Tous les hommes doivent avoir la plus grande attention au *régime*; il est de la plus grande importance pour la conservation de la santé. La première règle à suivre est d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, est nuisible. Les *végétaux* & les *animaux* sont également propres à nous nourrir; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces substances.

Les grains gâtés sont des poisons qu'il est de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expose en vente. Les autres substances *végétales*, gardées trop long-temps, deviennent mal-saines. La viande est encore plus sujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes, puisqu'alors ces animaux ne meurent que parce qu'ils sont malades. On doit également s'abstenir d'animaux qui meurent par accident, parce que le *sang* qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui sont engraisés avec des *alimens* grossiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouissent point du grand air, occasionnent des *indigestions* & appesantissent les esprits.

La viande, prise en grande quantité, a souvent conduit au *scorbut* & à la suite nombreuse de cette maladie, telles que les *indigestions*, la *mélancolie*.

lie, l'*hypocondriac*, &c. Ceux qui sont jaloux de leur santé ne doivent manger de la viande qu'une seule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être que d'une seule espèce. Les *alimens* ne doivent être ni trop trempés, ni trop secs. Les *alimens* aqueux relâchent les *solides*, & rendent le corps foible. Les *alimens* trop secs communiquent de la rigidité aux *solides*, vicient les humeurs, & disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au *scorbut*, &c.

L'appétit doit être le seul Cuisinier dont on doive faire cas. Rien de plus dangereux que les sauces piquantes; que les soupes succulentes; que les assaisonnemens de haut goût: toutes ces préparations ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, & ne manquent jamais de nuire à l'estomac. La viande simplement bouillie, ou rôtie, est tout ce que l'estomac demande.

L'eau, qui devoit nous tenir lieu de toute boisson, doit être au moins celle qui soit le plus en usage. La bonne eau doit être légère, sans couleur, sans odeur, &c. Ces qualités ne se trouvent naturellement que dans celles de rivière. On doit s'abstenir des eaux qui ont séjourné longtemps dans des lacs, dans des étangs, comme ayant acquis de la *putridité*. Quant aux *liqueurs fermentées*, si elles sont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la santé; mais leur excès, & l'usage de celles qui sont mal préparées & *falsifiées*, sont mortels. Les *liqueurs fermentées* trop fortes s'opposent à la *digestion*, bien loin de l'aider: elles relâchent & affoiblissent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles peuvent même se passer de *liqueurs fortes*. C'est une erreur de croire que ces personnes en ont

absolument besoin. Ceux qui n'en font point usage sont non seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les *liqueurs fermentées* ne doivent point être bues toutes nouvelles, parce que la *fermentation* n'étant pas achevée, elles se débarrassent de leur air dans les *intestins*; de là les *vents*. Si elles sont trop anciennes, elles s'*aigrissent* dans l'*estomac* & nuisent à la *digestion*. Toutes ces raisons devroient porter chaque personne à préparer elle-même ses *liqueurs fermentées*, quand elle est dans le cas de le faire. Ce feroit en outre un moyen sûr de prévenir toutes les *falsifications*, toutes les fraudes en usage parmi ceux qui en font commerce.

Le pain, aliment le plus essentiel, le plus salutaire, le plus universel, ne sauroit demander trop d'attention pour l'avoir pur & salubre. Il feroit donc de la plus grande importance que chacun le préparât soi-même. Il n'y emploieroit que de bons grains, il se garderoit de faire usage des ingrédients que les Boulangers n'employent que trop souvent pour le rendre agréable à la vue, sans consulter s'il peut nuire à la santé. Le pain le meilleur est celui qui n'est ni trop lourd, ni trop léger: qui est bien *fermenté*, cuit de la veille, qui est fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* & de *seigle*, mêlés ensemble.

Ce n'est pas assez que l'on sache quels sont les *alimens* qui conviennent aux hommes en général; il faut encore savoir quels sont ceux qui conviennent à chaque *constitution* en particulier. En conséquence, les personnes qui abondent en *sang*, doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures succulentes: elles doivent éviter les

Aa ij

mets salés, les *vins généreux*, la *bière forte*, &c. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en *pain* & en substances *végétales*. Leur boisson doit être de l'eau, du *petit-lait*, &c.

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses, huileuses. Elles mangeront souvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, tout ce qui peut échauffer, favoriser la *transpiration* & l'*urine*. Elles boiront de l'eau, du *café*, du *thé*, &c. Elles prendront beaucoup d'*exercice*, & dormiront peu. Les personnes maigres suivront un *régime* contraire.

Ceux qui sont sujets aux *aigreurs* doivent faire leur principale nourriture de viande; ceux, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à la *putridité*, ne doivent user que de substances *végétales acides*.

Les *goutteux*, les *hypocondriaques*, les *hystériques*, éviteront tout ce qui est *austère*, *acide*, & propre à s'*aigrir* sur l'*estomac*. Leur nourriture doit être maigre, légère, rafraîchissante & de nature *apéritive*. L'homme de lettres doit moins se nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles & en plein *air*. Les *alimens* qui nourrissent très-bien un paysan, seroient *indigestes* à un citadin.

Mais le *régime* ne doit jamais être trop uniforme. L'usage constant d'une même espèce d'*alimens*, peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie, ces *alimens* doivent être légers, nourrissans, de nature *délayante*, mais répétés souvent. Dans l'âge moyen, ils doivent être solides, & avoir un certain degré de ténacité. Dans l'âge avancé, qui semble se rapprocher du premier âge, on doit suivre le *régime* de cette période. Il doit être léger & plus délayant

que celui de l'âge moyen, & même les repas doivent être plus fréquens.

Il ne suffit pas pour la santé que le régime soit sain; il faut encore qu'il soit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des organes, affoiblit l'estomac, & le remplit de vents. Il faut que les *alimens* soient pris plusieurs fois par jour, si l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement; si l'on veut entretenir les humeurs dans leur état sain, & conserver leur douceur. Le jeûne est surtout nuisible aux jeunes gens & aux personnes âgées, qui, lorsqu'elles ont l'estomac vide, sont souvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de foiblesse, de vents, auxquels le seul remède est un peu de pain & un verre de vin. On doit abolir l'habitude de ne déjeuner qu'avec une tasse de thé, de café, &c., & un peu de pain. Pour se bien porter, il faut déjeuner convenablement, & souper légèrement.

Quand une fois on s'est habitué à un certain régime, il est dangereux de le changer subitement. Il ne faut le faire que par degré, soit qu'on veuille passer d'une nourriture peu substantielle à une plus succulente, soit qu'on veuille changer la qualité, ou retrancher de la quantité des *alimens*. Cependant un régime trop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture, soit en plus, soit en moins, quand les occasions s'en présentent, pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

De l'Air.

RIEN de plus contraire à la santé que l'air mal-sain. Les Eglises & les assemblées, tous les

Aa iij

lieux où l'*air* se trouve dépourvu de ses qualités par la *respiration* des personnes qui s'y trouvent entassées, par le feu, par les lumières, &c., deviennent nuisibles aux personnes délicates. L'*air* des grandes Villes, chargé de vapeurs & d'exhalaisons *putrides*, qui s'élèvent sans cesse des substances tant *animales*, que *végétales*, est également mal-sain. Les rues des grandes Villes doivent être larges & bien percées, afin que l'*air* puisse y circuler librement.

Il est de la dernière importance de reléguer les cimetières hors des Villes, & d'abolir l'usage d'enterrer les morts dans les Eglises. Il faut que les Eglises soient percées d'un grand nombre de fenêtres, larges & spacieuses; qu'elles soient ouvertes tous les jours, & qu'elles soient tenues très-propres; sans quoi elles deviennent dangereuses pour les personnes foibles & valétudinaires.

Les appartemens doivent être ouverts à deux *airs* opposés, surtout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits aussi-tôt qu'on en est sorti, on doit, au contraire, les découvrir & les laisser tout le jour exposés à l'*air* d'une porte & d'une fenêtre ouvertes. Les vaisseaux, les prisons, les hôpitaux où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire usage de *ventilateurs*. Le *ventilateur* est d'une nécessité indispensable dans ces lieux, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des maladies, soit pour la salubrité des provisions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les salles de spectacles, dans les serres, dans les magasins à blé, &c.

Il seroit bien à désirer que les personnes qui sont obligées, pour leurs affaires, de passer le

jour dans les Villes, allaient coucher à la campagne. Si l'on respire un bon *air* pendant la nuit, on répare en quelque sorte les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Les *asthmatiques*, les *hypocondriaques*, les personnes attaquées de *consomption*, doivent fuir l'*air* des Villes comme la *peste*. Il faut que les maisons, les châteaux, &c., soient bâtis à une certaine distance des bois, des marais, des lacs, &c.

Il y a peu de *remèdes* aussi salutaires aux maladies, que l'*air* frais: c'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. L'*air* frais est surtout nécessaire dans les chambres, dans les salles où il y a plusieurs malades rassemblés, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, &c. C'est ici que sont utiles les *ventilateurs*: en servant aux malades, ils servent encore aux Médecins, aux Chirurgiens, à toutes les personnes employées auprès des malades. Les hôpitaux, toute maison destinée aux malades, doivent être dans une situation favorable pour l'*air*, & par conséquent à une certaine distance des grandes Villes.

De l'Exercice.

UNE loi qui paroît être universelle chez tous les hommes, c'est que, sans *exercice*, on ne peut jouir de la santé. L'inaction fait tomber les *solides* dans le relâchement: de là des maladies sans nombre. Les *obstructions des glandes*, aujourd'hui si communes, n'ont point d'autres causes que le défaut d'*exercice*. L'*exercice* préviendra donc cette maladie; il s'opposera encore à la faiblesse des *nerfs* & à toutes les *maladies nerveuses*; il facilitera la *transpiration*, dont la *suppression* cause une foule de maladies.

Aa iv

Les personnes foibles, valétudinaires; toutes celles dont les occupations n'exigent pas un *exercice* suffisant, comme les ouvriers sédentaires, les marchands, les *gens de lettres*, &c., doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion; & cet *exercice* doit être aussi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuse de rester trop long-temps au lit le matin; coutume qui est universelle dans les grandes Villes. L'*air* du matin fortifie les *nerfs*, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*. On feroit bien de se lever avec le jour. Qu'on se promène, qu'on monte à cheval, qu'on fasse tout autre *exercice* en plein *air*, on se trouvera avoir l'esprit plus gai, plus serein pendant le jour; on aura plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé.

L'*exercice* est le seul remède pour les personnes inactives, qui se plaignent de douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflemens, d'*indigestions*, &c. Mais, en général, l'*exercice* doit être pris en plein *air*. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'*exercice*, mais se livrer à tous alternativement, & 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 le plus d'*organes* en action, 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, de la chasse, de la paume, &c. Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou

trois heures par jour, à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener, ou à d'autres *exercices*; car l'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tous ses avantages; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

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. 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.

Du Sommeil.

Les enfans doivent dormir autant qu'ils paroissent le désirer. A mesure qu'ils avancent en âge, il faut régler leur sommeil, de sorte qu'à dix ou douze ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, sept ou huit heures.

Il faut contracter l'habitude de se lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la santé que la coutume universelle, surtout dans les grandes Villes, de ne se lever qu'à neuf ou dix heures.

La nuit est le seul temps du sommeil; mais pour le rendre salutaire, il faut prendre, pendant le jour, un *exercice* suffisant, souper légèrement, & se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

L'habitude de dormir après les repas, quand elle est forte, doit être respectée : d'ailleurs les personnes qui ont les *nerfs* délicats, tels que les enfans, les femmes & les *Gens de lettres*, se trouvent bien de faire la *méridienne*.

Des Habits.

LES habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite, à la saison, à l'âge, au *tempérament*, &c. La jeunesse, dont le *sang* a un fort degré de chaleur, dont la *transpiration* est facile, n'a besoin, dans nos climats, que d'habits légers ; mais l'âge avancé, par la raison contraire, a besoin d'habits qui fomentent la chaleur & la *transpiration*. C'est à cet âge que conviennent les camisoles de flanelle, les gilets, &c., qui affoiblissent les jeunes gens, qui les rendent délicats, & les empêchent d'en tirer de l'utilité, quand les *rhumatismes*, ou quelque autre maladie semblable, les rendent nécessaires.

Il seroit à désirer qu'on ne changeât pas d'habits de saison. Le drap, singulièrement approprié à notre température, devroit être la seule étoffe dont on fit usage. Il n'y a presque pas de jours, dans l'été, où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espèce d'habits, on prévient les maladies auxquelles on s'expose, quand on prend les habits d'été trop tôt, & qu'on les quitte trop tard. Les vieillards, surtout, ne doivent point connoître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. En conséquence la mode, ou la forme, ne doivent entrer pour rien dans la façon : on ne doit, au contraire, consulter que la santé, le climat & la commodité. Il faut que la *poitrine*, le *bas-ventre*, les bras &

les pieds, soient absolument à l'aise. On ne se servira d'aucune espèce de ligature dans la manière d'attacher les habits. Les jarrettières, les boucles, les cols, les colliers, s'opposent à la *circulation du sang*, à l'accroissement des parties, & deviennent la cause d'un nombre infini de maladies.

De l'Intempérance.

La grande règle de la tempérance est de se tenir à la simplicité. La Nature se plait dans les *alimens* simples & sans apprêts. L'*intempérance* dans le manger apporte les plus grands défordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digestion*; elle relâche les *nerfs*; elle rend les *secrétions* irrégulières; elle vicie les humeurs, & occasionne des Maladies sans nombre.

L'*intempérance* est également dangereuse dans la satisfaction des autres désirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaisirs charnels, ne détruit-il point la meilleure *constitution*? Quels défordres ces excès ne jettent-ils point dans les familles? Combien de femmes, d'enfans, périssent de besoin, tandis que des pères cruels se livrent, sans réserve, à leurs appétits insatiables?

L'ivrognerie est, par elle-même, non seulement le vice le plus abominable, mais encore elle est la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelque horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes; des femmes vendre les habits de leurs enfans; vendre les alimens qu'elles devoient manger; vendre même ensuite leurs propres enfans, pour acheter un malheureux verre de liqueur.

De la Propreté.

La *gale*, & la plupart des autres *maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté*. La mal-propreté engendre encore les diverses espèces de vermines, qui infectent les hommes, les maisons, &c. La *propreté* en est le seul remède. Les *fièvres putrides, malignes, &c.*, commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées, qui portent des habits sales, &c. La *propreté* est donc de la dernière importance. En conséquence, on changera souvent de linge pour favoriser l'excrétion de la *peau*, si nécessaire à la santé; on changera souvent d'habits, & on tiendra ses appartemens très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes Villes soient nettoyées de toutes les ordures dont elles sont sans cesse couvertes. On éloignera les tueries du sein des Villes. Tous ces objets corrompent l'air & engendrent la *contagion*. Les payfans n'accumuleront plus le fumier devant leurs portes; ils se garderont de coucher, dans les mêmes endroits que leurs bestiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La *propreté* est indispensable dans les camps, dans les casernes, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, dans les vaisseaux. Elle est seule un remède contre plusieurs Maladies. Il est de la dernière importance de changer souvent les Malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puisse être changé, quand il est sali.

Une personne en santé doit changer tous les jours de linge. Elle doit faire fréquemment usage de *bains*, se laver tous les jours les mains, le visage & surtout les pieds. La *propreté* a plus d'at-

trait à nos yeux, que la parure; elle est un ornement pour tous les états; personne n'en est dispensé: elle doit être pratiquée avec le plus grand soin par-tout; mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée.

De la Contagion.

La plupart des Maladies sont *contagieuses*. On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a besoin que de ceux qui, par état, ou par bienfaisance, se destinent à le soigner. C'est vouloir exposer sa vie & celle de ses connoissances, que de visiter les malades par pure curiosité, ou par une tendresse mal-entendue.

Les Médecins & les personnes charitables doivent chasser d'auprès d'un malade toute personne inutile. C'est le seul moyen d'arrêter les progrès de la *contagion*. Le malade lui-même en retirera un avantage. Son imagination, facile à s'effrayer, ne sera plus exposée aux propos froids & à petit bruit, aux contenance effrayées & tristes de ces gens oisifs, qui ne manquent jamais de déconcerter son esprit, & par là d'aggraver la Maladie.

On bannira l'usage ordinaire, surtout parmi le peuple & à la Campagne, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les assembler pendant quelque temps dans la chambre du mort, parce que c'est encore un moyen de propager la *contagion*, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui meurent de *fièvres malignes*, *putrides*, &c., & l'on doit éviter de s'en approcher.

Il est dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades; à moins qu'ils n'ayent été lavés & exposés à la fumée de plante odorante, du *vinaigre*, ou à l'*air*, pendant un temps assez considérable.

Les prisons, les hôpitaux, &c., répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Il est du devoir du Gouvernement de reléguer ces lieux hors de leur sein.

Les habitans des Villes doivent choisir une habitation bien exposée, parce que leur atmosphère n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules les plus pernicieuses. Ils doivent encore éviter les rues étroites, mal-propres & passagères. Ils doivent tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires; sortir & se tenir en plein *air* aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui, par état, soignent les malades, si la maladie est *contagieuse*, doivent s'emplir le nez de *tabac*, ou de toute autre plante odorante, très-forte, comme la *rue*, la *tanaïse*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre avec du *vinaigre*, &c. Ils ne doivent point aller dans le monde, sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, le visage, &c.

Les maîtres ne doivent point garder dans leurs maisons leurs domestiques malades, si la maladie est *contagieuse*; autrement ils courront les risques d'en voir leur famille attaquée.

Les hôpitaux seroient moins sujets à propager la *contagion*, s'ils étoient situés hors des grandes Villes; si les malades n'y étoient point amoncélés les uns sur les autres, dans de petites salles; si la propreté & les *ventilateurs* n'y étoient

point négligés; s'ils étoient plus nombreux; s'ils étoient construits d'après les conseils d'un Physicien, & je ne crains pas de le dire, d'après le plan de M. LE ROY. Il seroit encore à désirer qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante; le peuple s'y rendroit avec moins de répugnance. Les maladies *contagieuses*, qui s'engendrent communément parmi les pauvres, trouveroient leurs tombeaux dans les hôpitaux, & ne seroient plus dans les cas de se communiquer aux personnes plus aisées, & souvent de produire des *épidémies*.

Des Passions.

LES *passions* ont une grande influence, & sur la cause des maladies, & sur leur guérison.

La *colère* trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du sang, & dérange toutes les *fonctions vitales & animales*: elle cause souvent la *fièvre*, des *maladies aiguës*, & quelquefois la mort subite. Les personnes délicates, attaquées de *maladies nerveuses*, doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette *passion*.

Le *ressentiment*, que souvent nous sommes maîtres de bannir de notre ame, épuise les forces de l'esprit, occasionne les *maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine insensiblement la meilleure *constitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La *peur*, que la Nature ne nous a donnée que pour notre conservation, conduit souvent à la perte de la vie. Une *peur* subite a, en général, les effets les plus funestes. Les *accès épileptiques* & les autres *maladies convulsives*, en sont sou-

vent les suites. On doit donc soigneusement veiller à ce que les enfans ne soient point effrayés, & à ce qu'ils ne s'effrayent point les uns les autres.

Les effets prolongés de la peur sont encore plus dangereux. La crainte constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. De là grand nombre de personnes meurent des mêmes maladies qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps. Les *femmes en couches* en offrent journellement des exemples. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la peur; qu'elles évitent, à tel prix que ce soit, de se trouver avec des commères & des babillardes, qui sont perpétuellement à répéter à leurs oreilles les accidens arrivés à d'autres femmes.

Il seroit bien à désirer que l'on bannît l'usage de sonner les cloches d'une Paroisse pour les personnes qui meurent. Ceux qui se croient en danger, sont ordinairement curieux. S'ils viennent à apprendre que celui pour lequel on sonne, est mort de la maladie dont ils sont attaqués, quel ne sera pas l'effet d'une sonnerie funéraire dont ils sont étourdis, cinq ou six fois par jour? Qu'on tienne donc un malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer. Qu'on éloigne de lui ces gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles.

Un autre usage, souvent funeste aux malades, c'est celui dans lequel sont les Médecins & d'autres prétendus Savans, de *pronostiquer* l'issue de la Maladie. On a beau ne pas donner son opinion en présence du malade; un malade sensible l'a bientôt apprise, par l'air triste, par les pleurs,
par

par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, surtout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Une réponse équivoque, lorsqu'on est interrogé sur le sort d'un malade, est sans contredit la plus sage, comme la plus sûre dans une circonstance où l'on ne doit rendre qu'à exciter les espérances.

Le *chagrin* est de toutes les passions celle qui est la plus destructive de la santé. Ses effets n'ont point d'interruption; & quand il se fixe profondément dans l'ame, il a les suites les plus fâcheuses. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & ruine le *tempérament*.

La véritable grandeur d'ame consiste à supporter avec courage les malheurs qui assiègent la vie. Gardons-nous donc de céder au chagrin: cherchons la consolation, embrassons-la de quelque part qu'elle nous vienne: que notre ame ne reste pas long-temps fixée sur un objet, surtout s'il est désagréable, & nous échapperons aux dérangemens d'estomac, aux indigestions, aux affaiblémens de l'esprit, au relâchement des nerfs, aux vents dans les intestins, à la corruption de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque autant maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le régime de notre corps; en conséquence lorsque le *chagrin* se présente, cherchons la société des gens gais: entre-mêlons nos travaux d'amusemens & de récréations; livrons-nous à la variété de scènes que la Nature se plaît à nous offrir par-tout, & dont le but est sans doute d'empêcher que notre attention soit trop long-

temps fixée sur un seul objet : occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, soient chagrins. Cultivons les plaisirs honnêtes; ils semblent donner de la rapidité au temps, & ils ne peuvent avoir que les suites les plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le *chagrin*, se livrent à boire (en Angleterre); mais le *remède* est pire que le mal. Il est rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur *tempérament*, leur réputation.

Quoique l'*amour* ne marche point aussi rapidement que quelques unes des autres passions, il est cependant la plus forte, & , porté à un certain degré, le moins susceptible d'être réprimé, ou de céder aux impulsions de la raison. On n'aime point à l'extrême du premier abord: il faut donc, avant que de se livrer à l'*amour*, peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, fuyons toutes les occasions d'augmenter notre passion; recourons à nos affaires, ou à l'étude, ou à la dissipation, & , s'il est possible, cherchons un autre objet, que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'*amour*, devenu Maladie, est très-difficile à guérir. Les suites en sont souvent si violentes, que la possession de l'objet aimé n'en est pas toujours le *remède*. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer, s'il n'y a pas d'impossibilité; & on ne doit point s'y refuser, pour une cause simple & légère. Les pères & mères sont trop enclins à traiter l'*amour* de bagatelle. La plupart, entraînés par des vues d'intérêt, sacrifient tous les jours la santé, la tranquillité, le bonheur de leurs enfans, & de ceux qui sont commis

à leurs soins. Ils ne comptent pour rien l'inclination, la seule chose à laquelle ils doivent cependant faire attention s'ils veulent faire d'heureuses alliances, & s'ils ne veulent point se repentir dans la suite de la sévérité de leur conduite, de la perte de la santé & des sentimens de leurs enfans.

Le meilleur moyen de s'opposer à la violence des passions, est en général, de se livrer à celles qui sont opposées, & d'appliquer tellement son esprit aux choses utiles, qu'il ne lui reste plus de temps pour réfléchir sur les malheurs.

Des Évacuations accoutumées.

Des Selles.

PEU de choses concourent plus à la conservation de la santé, que les *selles* régulières. Si les matières fécales restent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs; si elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture.

Une *selle* par jour suffit en général pour un adulte; une moindre quantité est nuisible. Le moyen de se la procurer, est de se lever de bonne heure, de se promener en plein air, & de mener une conduite régulière dans le régime. Si, indépendamment de ces précautions, la *constipation* persistoit, il faudroit suivre le conseil de LOCKE, se présenter à la garde-robe tous les matins, que l'on ait besoin ou non. Une habitude de cette espèce peut, avec le temps, devenir une seconde nature.

Il faut se garder d'employer des *médicamens*, surtout des *purgatifs*, pour la simple *constipation*. C'est en vivant de régime, en évitant tout

Bb ij

ce qui est de nature *échauffante* & *astringente*, & en s'habillant légèrement, qu'il faut y remédier.

Les personnes trop relâchées useront d'*alimens* qui resserrent & fortifient, tels que le *pain de froment*, le *fromage*, les *œufs*, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Elles boiront du *vin rouge*, du *vin de Bordeaux*, de l'*eau-de-vie* & de l'*eau*, de l'*eau panée*, &c. Elles porteront de la flanelle, elles se tiendront les pieds chauds, & employeront tous les moyens capables de favoriser la *transpiration*, dont ce relâchement dépend quelquefois.

Des Urines.

LA libre évacuation des *urines* prévient & guérit plusieurs maladies. On doit donc employer tous les moyens possibles pour les exciter. Il faut en conséquence fuir la vie sédentaire, & éviter de rester long-temps dans le lit. On doit s'abstenir d'*alimens* de nature sèche & échauffante, de liqueurs *astringentes*, comme le *vin rouge*, &c.

Les *urines* trop long-temps retenues dans la *vessie*, s'épaississent; la partie la plus aqueuse s'évapore; la plus grossière, celle qui est terreuse, reste: de là la *gravelle* & la *Pierre*. Il est donc de la dernière importance d'uriner dès que le besoin se fait sentir. On a vu des personnes mourir, d'autres être attaquées de maladies désagréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd de son action, elle tombe en *paralyse*, & alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement.

Si les *urines* sont trop abondantes, il faut se priver de liqueurs aqueuses & foibles, de *sels alkalis*, de tout ce qui peut irriter les *reins* & dissoudre le *sang*. On doit remédier à la foiblesse qui en est la suite, par une *diète fortifiante*, par les *remèdes astringens*.

De la Transpiration.

La *transpiration* 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, & que dès qu'elle est *supprimée*, tout le corps est malade.

C'est à la *suppression* de la *transpiration* que sont dus les *rhumes*, maladies qui tuent plus de monde que la *peste*. En examinant les malades, on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs *Maladies*, soit à des *rhumes* violens dont ils ont été attaqués, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés.

La cause ordinaire, dans ce pays, de la *suppression* de la *transpiration*, est l'inconstance du temps. Le meilleur *remède* est de s'exposer à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de *s'enrhumer*.

Une autre cause, ce sont les habits mouillés. Il est difficile que ceux qui sont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Aussi-tôt qu'on s'en aperçoit, il faut changer d'habits. Ce sont surtout les gens de la campagne qui doivent avoir attention à ce conseil. On les voit, leurs habits tout mouillés, s'asseoir ou se coucher dans les champs, & souvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troisième cause, ce sont les pieds humi-

Bb iij

des, qui donnent souvent lieu aux *coliques*, aux *inflammations de poitrine*, à la *passion iliaque*, au *colera-morbus*, &c. Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir ni les habits, ni les pieds mouillés, doivent être singulièrement en garde à cet égard. Ces personnes n'ont rien de mieux à faire que de se laver les pieds dans de l'eau tiède; si elles étoient mouillées à un certain degré, elles se mettroient en entier dans un *bain*.

Une quatrième cause, c'est le *serrein* & l'*air de la nuit*. Le *serrein* qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le temps froid. Les voyageurs, les journaliers, tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, les personnes délicates, doivent éviter le *serrein* avec le plus grand soin.

Une cinquième cause, ce sont les *lits humides*. On doit se garder de coucher dans les lits que les familles réservent pour les amis, à moins que ces lits ne servent aux domestiques ou à toute autre personne pendant l'intervalle. Les lits qui sont dans des chambres sans feu, sont dangereux, & les voyageurs doivent les fuir comme la *peste*. Un voyageur transi de froid & mouillé, ne rétablira la *transpiration* qu'au moyen d'un bon feu, de boisson chaude & d'un lit sec.

Une sixième cause, ce sont les *maisons humides*. Rien de plus dangereux que les maisons qui sont situées dans un terrain humide & marécageux. Le rez-de-chauffée, le premier étage, doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maisons nouvellement bâties, soit à cause de l'humidité, soit à cause de l'odeur que fournissent le plâtre, la chaux, les peintures, &c. L'*asthme*,

la *consomption*, les autres *Maladies des poudons*, si communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties doivent être mal-saines.

La septième & dernière cause de la *suppression* de la *transpiration*, est le *passage subit du chaud au froid*. On ne s'enrume guère qu'après avoir eu chaud. Quand on a bien chaud, il faut se couvrir de ses habits avant que de se mettre à l'air. Les ouvriers auront surtout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air, quand ils auront chaud. Ils ne boiront point de liqueurs froides & légères. S'ils sont tourmentés par la soif, ils peuvent mâcher des fruits, des plantes *acides* que la Nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche, & rejetée ensuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau, & ce moyen apaisera la soif encore plus sûrement, & on courra moins de danger.

Quand on a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie* est indispensable; mais si une personne, ayant chaud, a été assez imprudente pour 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*; sans quoi cette boisson peut avoir les suites les plus funestes. Elle a causé quelquefois des morts subites, mais souvent des *enrouemens*, des *esquinancies*, des *fièvres de divers caractères*, &c.

On se gardera de se tenir dans un appartement chaud, à l'ouverture d'une porte ou d'une fenêtre, surtout si l'on est habillé légèrement: on en a vu souvent résulter des *fièvres inflammatoires*, la *consomption*, &c. Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Bb iv

Il est dangereux de tenir ses appartemens trop chauds : on ne peut alors sortir ou visiter ses amis, sans exposer sa vie. On se gardera de se plonger dans l'eau froide, après avoir eu chaud : les *fièvres*, même la *folie*, ont souvent été les suites funestes de cette conduite.

Concluons sur les causes ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il faut éviter avec le plus grand soin toute *transfition subite du chaud au froid*; qu'il faut se tenir dans une température égale, autant qu'il est possible, &, dans l'hypothèse contraire, qu'il ne faut se rafraîchir que graduellement.

Fin de la première Partie & du Tome premier.